

## 7. Std MamaBabyYoga (60 Min): Fokus Faszien

### I. ANKOMMEN + EINSTIMMUNG/Std Thema (mind. 10 Minuten)

Bequeme kreuzbeinige Sitzposition/ Baby im Wiegegriff oder am Schoß  
Augen schließen

#### ➤ **VERBINDUNG Baby**

Hand auf den eignen Bauch und die andere aufs Baby legen,  
die Augen schließen und den Atem spüren,  
um ganz bei dir zu sein und dich mit deinem Baby zu verbinden  
Atem beobachten  
tiefen Atem etablieren  
mit jedem AA Außenwelt loslassen

(...)

Dankbarkeit spüren

#### **ERÖFFNUNGSMANTRA (5)**

A atme tief in den Bauch, wh x3  
Spüre die Schwingung im ~Beckenboden/unterer Bauch

U atme tief in den Brustbereich, wh x3  
Spüre die Schwingung im Brust/Herz-Bereich

M atme tief in den Bereich deiner Schlüsselbeine, wh x3  
spüre die Schwingung im Kehlkopf + erlauben dem „mm“ durch deinen ganzen Körper zu schwingen  
und Sitzbeinhöcker beim Stizen wahrnehmen,

„A-U-M“ – x3 +

spüre den Energiefluss/die harmonische Schwingung durch den Körper + wie sich dieser auch auf  
dein Baby überträgt

#### • Einführung: Beckenboden + Faszien

Die Faszie ist ein verbindendes Gewebe, welches in einem dreidimensionalen Netzwerk angelegt ist. Sie erstreckt sich sowohl von Kopf bis Fuß als auch von außen nach innen. Die fasziale Kontinuität weist keine Unterbrechungen auf. Faszien bilden Hüllen um die Muskulatur, die Gefäße, Nerven und sämtliche Organe des Körpers

*Sie sind das primitivste außerzelluläre Skelett (Bänder die die Zellen zusammenhalten die außerhalb der Zellen liegen) > Faseranteil (Bindegewebszellen u. a.) der ECM > Funktion: den Körper zusammenzuhalten (Kollagenfasern und elastische Elemente), Nährstoffe zu den Zellen zu bringen (Verteilung über das Blut, Ernährung/ausreichend Trinken etc. & Bewegung beeinflusst) und Signalübertragung (von Impulsen durch den gesamten Organismus)*

jeder Körper ist individuell

Aber jeder Körper besteht aus etwa 50 bio Zellen

vglb einer Metropole.

Jede Zelle = ein Bewohner der Stadt der essen und trinken will; hierzu braucht es eine funktionierende Lieferkette in alle Regionen, damit keiner verhungern oder verdursten muss

vglb. unserer extrazellulären Matrix, unseren inneren Ozean = der die Nährstoffe in unseren Körper verteilt

= wissenschaftlich unsere extrazelluläre Matrix für uns tut: sie umhüllt jede Zelle unseres Körpers und versorgt sie mit Nährstoffen. Die Matrix liefert unserem Organismus Nährstoffe und sorgt für Weichheit, die Fasern der Faszien gewährleisten Zusammenhalt und Stabilität.

Beim Älterwerden oder durch Bewegungsmangel verändern sich die Struktur der Kollagenfasern. Diese werden spröde, verkleben miteinander, verfilzen und verlieren dadurch an Spannkraft.

➤ **BILD FASZIEN NETZ ALLGEMEIN + BECKENBODEN mitbringen/zeigen**

- **Verbindung Beckenboden**

Auch im Beckenboden ist jede einzelne Muskelschicht in eine fasziale Hülle verpackt. Die Muskelschichten wiederum sind im gesunden Beckenboden über die Faszien (lockeres Bindegewebe) gleitfähig untereinander verbunden. Speziell im Damm bündeln sich die Fasern aus allen Beckenbodenschichten und verweben sich zu einer kräftigen, kollagenen Zentralsehne

**! Der Beckenboden und seine Faszien werden durch Schwangerschaft und Geburt stärker beansprucht. Bei der Geburt dehnen sich die Fasern noch um ein vielfaches aus um dem Baby den Weg in die Welt freizugeben. Auch die Hormone haben einen weichmachenden Einfluss bis ca. 6 Monate nach dem Abstillen!**

- Intakte Faszien sorgen für Beweglichkeit und Stabilität im Körper die Beckenbodenmuskulatur verschließt nicht nur das Becken nach unten und stützt die inneren Organe, sondern ermöglicht auch noch unsere aufrechte Haltung. Er sorgt zudem dafür, dass die Schließmuskeln von Blase und Darm funktionieren und trägt einen wichtigen Beitrag zur Sexualität.

(verklebte FaszienSchmerzen/mangelnde Beweglichkeit/Verletzungen)

Deshalb spielen auch die Faszien für die Rückbildung eine sehr wichtige Rolle und wollen wir die heutige Stunde den Faszien widmen

## II. PRAXIS (ca 30 Minuten)

### AUFWÄRMEN:

- Holzfäller + Körper ausklopfen um Verhärtungen zu lösen/Nährstoffe durch ECM zu verteilen
- federnde Bewegungen/Schwunggymnastik (*Um gesund zu bleiben muss der Gummi auch elastisch bleiben, federn – nicht nur durch Dehnen ausleihen/verformen – Verlust elastischer Anteil, Verletzungsprävention*) durch federnde Bewegungen/Schwunggymnastik Elastizität erhöhen  
Bein Pendel vor/zurück + zu den Seiten (+Koordination)

- **Beckenboden Faszien spüren**

Stand: Beckenboden kippen: vor (weitet sich) zurück (spannt) > wie ein Trampolin Hand auf Gesäß: zurück- /auf Bauch: vorschieben >spüre ich Zug im Beckenboden > Fokus auf Zug auf Beckenbodenfaszien  
**>>>>** Beide Seiten (Sitzbeinhöcker) und dazwischen Unterschied spüren (auf ein Bein stellen)

KRAFT/AUSDAUER: **helikale Faszien + Beckenboden**// **vorderseitige Faszien**// **rückseitige Faszien**//  
**Beckenbodenfaszien im Speziellen**

- Sprinter diagonal
- Vierfußstand
  - Bauch durchhängen und dann stoßartig mit AA zurückziehen für tiefste Schichten
  - „Tiger“ > AA drück Hand gegen Knie + EA zur Seite Arm/Bein öffnen(längs drücken + dann spannen;
- Hund
  - Rechtes Bein nach vorne und unter linker Achsel durchschieben parallel zu Hüfte und zurück
- Rückenlage
  - Beckenboden rück- (mehr Spannung)/vor- (weitet sich etwas) kippen verändert Spannung
  - Arme + Beine in die Luft und diagonal Arm und Bein in die Luft – im Wechsel (helikale Faszien) > Schultern + Becken bleiben in der Luft
  - „Beine anwinkeln 90°, AA und untere Bein nach hinten strecken + Arme öffnen, Arm zum ausgestreckten Bein nachblicken
- Schulterbrücke dynamisch
  - > Beckenboden einbeziehen
- Sitzen
  - mit gebeugten Beinen Beckenboden anspannen > vor + zurück laufen: Sitzhöcker laufen
- Sphinx /5 Minuten(Loslassübung am Ende/Myofasziale Gewebe)
  - Haltung des Kindes

### III. Mama-Baby -Entspannung und Abschluss (ca 15 Minuten)

Schenk zuerst dir selbst noch liebevolle Berührung:

Hände reiben/aufwärmen + Faszien/Energie ausstreichen: Augen/ Gesicht/Nacken/Arme/Beine/Nieren und umarme dich

- Berührungen schaffen auch ein unsichtbares Band zwischen dir und deinem Baby. Hautkontakt ist zudem wichtig für die Entwicklung kognitiver und sensueller Fähigkeiten mitunter.

Deshalb wärme nochmals deine Hände auf und schenke deinem Baby zum Abschluss eine liebevolle Massage, um eure Verbindung zu stärken:

**BABY Massage** (jede Std., kann auch nur in Teilen gemacht werden > immer Verbindung + Gesicht >je nach Zeit und Un/Ruhe>>nicht gegen Bewegungsdrang massieren/richtet sich nach Bedürfnis Baby)

*Babies liegen auf Mamas Beinen*

- **VERBINDUNG**
  - Dann Hand auf den eignen Bauch und die andere aufs Baby legen, die Augen schließen und den Atem spüren, um ganz bei dir zu sein und dich mit deinem Baby zu verbinden
- **BRUST**
  - Lotus-Griff
  - beide Hände übereinander auf die Brust des Babies legen

langsam mit gleichmäßigen Druck zu den Seiten ausstreichen (folge dabei dem Verlauf der Rippen)  
durch diese Übung wird der Atemraum erfahrbar, das Baby atmet dann auch tiefer und ruhiger

➤ **BAUCH**

Sonnenmond-Griff

linke Hand malt im Uhrzeigersinn eine Sonne um den Bauchnabel

rechte Hand streicht als Halbmond zwischen 9-17h

Hände liegen sich dabei gegenüber

gut gegen Blähungen

**Hände auf dem Bauchnabel ruhen, dann mit leichtem Druck im Uhrzeigersinn kreisen** (aktiviert Bauchmuskeln + lindert Koliken)

Links und rechts neben Bauchnabel mit Daumen sanft kreisen (beruhigt Darm)

+

➤ **FÜßE**

mit leichtem Druck wandern die Finger entlang Babys Zehen und ziehen sanft daran („Blütenblätter zupfen“) – die andere Hand umfasst das Fußgelenk

+ dann Füße ausstreichen: dabei mit dem Daumen über die Fußsohle von Ferse Richtung Zehen streichen und anschließend mit flacher Hand die ganze Fußsohle ausstreichen

➤ **BEINE**

eine Hand umschließt das Bein des Babies wie ein Ring am Oberschenkel und streicht dann mit leichtem Druck spiralförmig zum Fuß

die andere Hand hält das Fußgelenk

oben angekommen wechseln die Hände sich ab

>regt Lymphfluss an/entstauend

➤ **RÜCKEN**

sanft mit beiden Händen vom Nacken bis zum Po ausstreichen

➤ **GESICHT**

beide Daumen an Nasenflügel und leicht nach unten ausstreichen (öffnet Nasenhöhle)

+ sanft nach außen entlang Wangenknochen ausstreichen

+ entlang Mundwinkel bis zu den Ohren/ inkl Ohren

+ entlang der Augenbrauen

+ Oberkieferknochen entlang nach außen wandern

➤ **Herz zu Herz Verbindung mit Hand  
oder Wange zu Wange \*\* KOSHI klang +**

**ABSCHLUSSMANTRA /Abschied (5)**

gemeinsam im Chor chanten, Babies im Arm wiegen bzw. im Schoß

**Om Purnamadah**

Om

Purnam-adah purnam-idam purnat-purnam-udacyate

Purnasy purnam-adaya purnam-evavasisyate

Om

Santih santih santih

- Bedeutung: wenn man aus der Fülle entnimmt bleibt Fülle. >Für uns: wenn wir dafür sorgen, dass es uns gut geht, können wir endlos geben und andere durch unsere Fülle/unser Licht erfreuen

Und dann schenke dir und deinem Baby ein wundervolles Lächeln :)

MAMASTE

VERMEREK

*Babies lieben Wiederholungen/daher fester Bestandteil jeder Stunde*