Stundenkonzept Pränatal-Yoga 31.01.21

Von Marie Herrmann-Bengel; Sandra-Völkers-Bald; Elena Bethge; Ines Ullmann

Thema Gelassenheit/Verbindung

1.) **Begrüßung:**

Begrüßung der Kursteilnehmerinnen

- ➔ Aufrechter, gemütlicher Sitz- Namaste, Fragen wie geht es allen heute, gibt es spezielle Dinge auf die es heute zu achten gibt?
- ➔ Hinführung zum heutigen Thema: **Gelassenheit und Verbindung mit dir und deinem Baby**

Sancalpa: *„Ich bin gelassen und in tiefer Verbindung mit mir und meinem Baby!"*

2.) **Einstimmung:**

Tiefe Bauchatmung:

„Richte dich noch einmal auf, erde die Sitzbeinhöcker lass die Schultern locker

schließe gern die Augen. Atme tief ein, spüre die Verbindung deines Körpers mit der Matte und die Aufrichtung deiner Wirbelsäule.
Lass den Atem ganz sanft fließen, beobachte wie er sanft ein und ausströmt.
Nun lege deine Hände auf deinen Bauch. Spüre hin zu deiner Mitte. Bei der Einatmung wölbt sich die Bauchdecke nach außen, bei der Ausatmung zieht sie sich zurück. 3x

Lass den Atem nun wieder frei fließen, ohne ihn zu lenken, lass ihn einfach kommen und gehen .Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit aber bei deinem Bauch. Bleib ganz bei dir und deinem Baby. Spüre wie der Atem dich und dein Baby bei jeder Einatmung mit allem versorgt was ihr gerade braucht und lass dich mit jeder Ausatmung tiefer in die Verbindung mit dir und deinem Baby sinken.

Sankalpa 3x „Ich bin gelassen und in tiefer Verbindung mit mir und meinem Baby!"

Vertiefe nun langsam wieder deine Atmung und komme in deinem Tempo wieder ganz hier an"

3.) *Erwärmung*:

Nach der Stille tanke wir **Kraft und Energie** indem wir nun die Arme über die Seite nehmen und tief einatmen, Hände über den Kopf zusammenführen und ausatmend Hände vors Herz - Namaste - noch 2x

- **Aufrechter Sitz** (Fersen-,Schneider-,Lotussitz- was eben gerade guttut)
- **Sanfte Nackenlockerung und -dehnung**
- **Seitliche Flankendehnung**
- **Sufi-Kreise**
- **Brustkorböffnung** (Arme weit nach hinten- einatmen; Arme nach vorne als würde man einen großen Ball umfassen- ausatmen) 3x
- **Sanfter Twist zur Seite** (linke Hand auf rechtes Knie, rechte Hand hinten aufstellen und umgekehrt-im Atemfluss)

- In den **Vierfüßler kommen** (dort einrichten je nach Bauchgröße und Knie- und Handgelenksproblematik)
- **Katze/Kuh** ganz sanft und ruhig im eigenen Atemfluss
- **Im neutralen VF: ->Schultern lockern** (Hände in Matte stemmen und kreisende Bewegung mit den Schultern machen)

->Dann folgt **Beckenbewegung -> dann beides verbinden zu „Schlangenbewegung"** (hineinspüren in seinen Körper wie er es gerade braucht, wie es sich gut anfühlt >**Verbindung**)

- **Kind** (gemütlich einrichten mit Kissen, Bolster was auch immer gebraucht wird und nachspüren)
- **einfacher Tiger im Atemfluss**, ->Gelassenheit trotz stärkender Übung
- **im Kind nachspüren**
- wieder VF rechter Fuß nach vorne in einen sanften **Ausfallschritt** - Beckendehnung (dann andere Seite)

- dann über Ausfallschritt in die **Vorwärtsbeuge** (loslassen)
-sanft mit gebeugten Knien, Händen evtl. in Hüfte aufrichten **Tadasana**

4.) ***Hauptteil***

Tadasana:

➔Versuche in Tadasana den festen Stand zu spüren, Gewicht gleichmässig auf deine Fußsohlen zu verteilen.

➔Vor- und zurückwippen auf Fußspitzen und Ferse ->mit Atmung verbinden (Einatmen auf Zehen und Ausatmen Fersen)

Optional mit **Ujaii-Atmung** verbinden um diese dann im Sonnengruß weiterzuführen (je nach Yoga-Richtung und -Lehrer)

Sonnengruß für Schwangere: 2x sehr langsam und ruhig mit ruhiger Atmung (Gelassenheit)

-**Berg (Tadasana)**

-**Einatmen**-Arme nach oben strecken **Stand**

-Ausatmen-Vorbeuge (optional gebeugte Knie und breiterer Stand, je nach Bauch)

- Einatmen- Vorbeuge gestützt (langer Rücken)

-Ausatmen- in den VF

-Einatmen -Kuh

-Ausatmen -Katze

-Einatmen -Kuh

-Ausatmen- Hund (breiterer Stand, Knie gebeugt je nach Bauch, Handgelenk, Knieproblematik)

-Einatmen- Vorbeuge gestützt

-Ausatmen Vorbeuge

-Einatmen-Stand gestreckt

-Ausatmen-Namaste

- Nachspüren Hände auf den Bauch (Spüre deinen Atem und spüre tief zu deinem Baby in den Bauchraum→Verbindung)

AUM-Tönen im Stehen:

Lass deine Hände auf dem Bauch und spüre weiter die Verbindung mit deinem Baby

- Atme tief in deinen Bauch ein, öffne den Mund weit, entspanne den Unterkiefer. Töne beim Ausatmen ein **tiefes A**- 3x wdh
- Atme nun tief in den Brustraum ein. Spüre das Heben des BK's. Töne beim Ausatmen ein langes, **tiefes U-> 3x wdh**
- Tief in den Bereich des Schlüsselbeins einatmen. Töne beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen ein **langes M-> 3x**
- Zum Schluss in alle drei Räume einatmen- Töne beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen ein **langes AUM-> 3x**

(siehe Skript S.14)

Komme zu deinem normalen Atemrythmus zurück.

- **Windmühle** (im Atemfluss, Unterstützung durch Block)

- **Tiefe aktive Hocke** (spüre in den Beckenraum-> Verbindung Baby)

Zum Sitzen kommen:

- **Einseitige Vorbeuge** (Seitenwechsel, tiefe Atmung, Unterstützung durch Bolster o.ä, Dehnung gelassen spüren)

In Seitenlage kommen:

- **Halbe Happy Baby Pose**
- **Halber Bogen**

Auf Rücken Beine anziehen und sanfte Rückenmassage in beide Richtungen

Seitenwechsel:

- **Halbe Happy Baby Pose**
- **Halber Bogen**

Krokodil (langsames „Zurruhekommen", sanfter Twist, länge unterer Rücken)

- **liegender Schmetterling** (je nach Vorliebe und Tagesform mit Bolster, Kissen etc.,): Hand auf Herz andere auf Bauch-> Verbindung mit sich und Kind ->tief ein- und ausatmen; spüren.

Endentspannung:

Shavasana: Entspannung in Seitenlage mit Kissen, Bolster, Stillkissen Decke- alles was guttut:

Komme auf deiner Matte an und nimm drei tiefe Atemzüge. Jede Einatmung erfüllt deinen Körper mit Sauerstoff und Energie, mit jeder Ausatmung lässt du dich tiefer in die Matte sinken. Spüre nun die Kontaktpunkte deines Körpers mit der Matte, mit dem Boden. Spüre das Getragen werden und so kannst du auch ganz gelassen allem entgegenblicken was noch kommen mag. Lass dich ganz fallen, lass ganz los.

Und dann spüre Schritt für Schritt durch deinen Körper und spüre wie sich langsam überall Entspannung ausbreitet:

-Meine Füße sind entspannt, ich entspanne meine Füße, meine Füße sind vollkommen entspannt

→ das Gleiche mit Beinen, unterer Rücken, oberer Rücken, Bauch, Schultern, Armen, Händen, Nacken, Gesicht. Dann ganzer Körper ist entspannt.

Und nun lege gerne deine Hände auf deinen Bauch und komme mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Baby, spüre die tiefe Verbindung. **Spüre Atemzug für Atemzug wie sich diese** Gelassenheit und Entspanntheit auf dein Baby überträgt und geniesse noch für einige Atemzüge dieses Gefühl.

Komm dann langsam wieder zurück, bewege deine Hand- und Fußgelenke, mach die Bewegung die dir jetzt guttut.

Komm dann in deinem Tempo zum aufrechten Sitz

➔Entweder 3 x Om, oder einfache Verabschiedung je nach Lehrer

Namaste 😊