

# Postnatale Yogastunde

## BALANCE

### 1) Einstimmung:

Erklärung innere Balance + körperliche Balance (Gleichgewichtssinn)+Veränderung durch die Schwangerschaft (Hormone)

Anspannung-Entspannung

Im Stehen:

„Stand wahrnehmen -> wie stehen deine Füße ->Wie ist das (Gleich-) Gewicht verteilt -> Spreize deine Zehen und lege Sie wieder ab -> Spüre deinen Stand“

Beginn mit Atemübung → Hände auf Brust und Bauch→ eigene Atmung wahrnehmen (4 Atemzüge), vertiefen, Visualisierung für Atemzüge→ „Luftballonatmung“

→ bewusstes Ein-und Ausatmen (4-8 Atemzüge)

Teilnehmer\*innen suchen sich eine Affirmationskarte aus → Anleitung zur Mantrameditation

### 2) Erwärmung

Schultern und Nacken+Wirbelsäule mobilisieren → Streckung mit Armen nach oben (2-3x)

Händen hinter dem Kopf verschränken, Ellbogen nach vorne, Rücken rund, nach hinten strecken, Brustbein nach vorne

Seitliche Streckung-rechts/links

„Kronleuchter“→ Wirbelsäule mobilisieren→ nach rechts, nach links

Dehnung Schulter/Nackengebiet→ Ohr im Wechsel auf die Schulter legen, mit Händen Kopf nach sanft führen

Sonnengruß mit Katze-Kuh (mit Meeresatmung ab zweitem Durchgang)→ Beckenboden ansteuern synchron mit Atmung AA-anspannen EA-entspannen (Visualisierung „Schwanz einziehen“)

### 3) Hauptteil

Vom Sonnengruß in den **Baum** (pro Seite 2 Durchgänge) → je nach Intensität an der Wand anlehnen oder mit der Hand an der Wand abstützen→ Fuß entweder an den Knöchel, Wade oder (für Geübte) an den Oberschenkel bringen

➔ Wer sich sicher fühlt→ Variante „Baum in Bewegung“ (Visualisierung Windrauschen)→ Arme angewinkelt heben, sanft nach rechts und links bewegen

➔ Frauen an Aktivierung des BB erinnern, Körpermitte aktivieren/stabilisieren

- ➔ danach ins Sitzen (Schneidersitz) kommen ☐ 1 Minute Sitzposition (Sitzbeinhöcker erspüren, Erdung, aufrechte Haltung, Schultern entspannen) erspüren
- ➔ „Schwammübung“ (Fersensitz nach Bedarf) ☐ AA-Schwamm ausdrücken/EA-Schwamm wieder vollsaugen lassen

„Kreis der Freude-Flow“ (2 Mal wiederholen)→ Hände vors Herz→ EA→ AA Finger verschränken→ Rücken rund→ Hände weg vom Körper strecken→ EA Hände verschränkt nach oben strecken (wichtig: Körpermitte aktivieren—innere Mitte halten, damit kein Hohlkreuz entsteht)→ AA Hände nach rechts und links strecken und senken, Finger lang machen, Körperspannung halten→ hinter dem Rücken wieder verschränken→ EA nach unten Richtung Boden ziehen, Blick nach oben → AA Hände bleiben verschränkt, werden über den Kopf nach vorne gezogen, Vorbeuge im Sitzen

Vierfüßlerstand → Becken kreisen (liegende 8) → Tiger beidseits 2x Mal → Knie und Ellbogen diagonal unter dem Körper beim AA zusammenführen

- ➔ Haltung des Kindes zur Entspannung → danach „Nadelöhr“→ Arm nach rechts und danach nach links unter der Schulter durchführen

#### „Ergänzung für 90-Minuten-Einheit:

**Bauchlage wechseln** -> wahrnehmen sich und die Matte und bewusst loslassen alle Spannung

Beckenbodenübung -> dazu die Beine und den Oberkörper entspannt lassen und mit der Ausatmung erst die Äußerste BB Schicht anspannen und Tönen und mit der Einatmung loslassen (3 Wiederholungen), dann die mittlere (3 Wiederholungen) und dann die innerste BB Schicht. Anschließend Atem frei fließen lassen, beobachten und annehmen, wenn/was sich zeigt.

**Sphinx** -> öffne die Füße nun hüftweit, drücke die Fußrücken in den Boden und lege die Unterarme schulterweit neben deinem Oberkörper ab. Die Ellenbogen sind dabei angewinkelt, öffne die Finger und hebe deinen Kopf und Oberkörper mit der Einatmung. Die Ellenbogen befinden sich unter dem Schultergelenk, wenn die Dehnung zu stark ist, schiebe sie etwas nach vorne. Halte die Schulter während der Übung weg von den Ohren, die Beine aktiv und das Gesicht entspannt 😊 und Atme tief und Gleichmäßig bis unter die Schlüsselbeine. Löse die Haltung mit der Ausatmung auf und lege deinen Kopf auf die Hände zum Nachspüren. Gerne Schaukel dein Becken hier sanft von links nach rechts.“

Rückenlage→ AA Knie nah zum Körper führen, EA Beine ausstrecken

Schulterbrücke→ 2 Durchgänge

„Krokodil“ → asymmetrische Drehung/Streckung

#### 4) Cool down

Rückenlage → Beine nach oben Richtung Zimmerdecke strecken (zur Unterstützung Hände unter den Po oder auch Beine an die Wand) → Blutrückfluss fördern

Bequeme Rücken- oder Seitlage (Koshi-Klänge Begleitung/Entspannungsmusik) → Teilnehmer\*innen suchen sich eine Affirmationskarte aus → Anleitung zur

Mantrameditation → 4-8-Atmung anleiten → doppelt so lange aus-wie einatmen

- Bei 90 Minuten lange Meditation anleiten – **Metta-Meditation** →

<https://hilftachtsam.de/metta-sutta-deutsch/>

*Metta Meditation*

Bei 90min Einheit:

#### Über die Liebe -von Thich Nhat Hanh

##### Teil 1

Alle, die nach Frieden streben, mögen aufrichtig und zurückhaltend sein und sich in liebevollem Sprechen üben.

Sie sollen wissen, wie man einfach und glücklich lebt, ruhig und aufmerksam, ohne allzu begierig zu sein und sich von den Gefühlen der Allgemeinheit ablenken zu lassen.

Mögen sie nichts tun, was weise Menschen ablehnen könnten.

##### Teil 2: Die Metta-Praxis: Gute Wünsche äußern

(Und auf dies besinnen sie sich:)

Mögen alle Wesen zufrieden und sicher sein; mögen alle sich von ganzem Herzen freuen.

Mögen alle Wesen geschützt und in Frieden leben:

Schwache und Starke, Große und Kleine, Breite und Schmale, Unsichtbare und Sichtbare, Nahe und Ferne, bereits Geborene und noch zur Welt Kommende.

Mögen alle Wesen in perfekter Gelassenheit leben.

Möge keiner einem anderen Schaden zufügen.

Möge keiner das Leben eines anderen in Gefahr bringen.

Möge keiner aus Wut oder Böswilligkeit heraus anderen ein Unheil wünschen.

##### Teil 3

Genau wie eine Mutter ihr einziges Kind liebt und mit dem eigenen Leben beschützt, mögen wir grenzenlose Liebe entwickeln und sie allen Wesen im gesamten Kosmos spenden.

Möge unsere grenzenlose Liebe alles Sein erfüllen, oben, unten und ringsum.

Möge unsere Liebe keine Hindernisse kennen.

Mögen unsere Herzen völlig frei sein von Hass und Feindseligkeit.

Egal, ob stehend oder gehend, sitzend oder liegend, solange wir wach sind, mögen wir die allumfassende Liebe in unseren Herzen bewahren.

Das bedeutet, glücklich zu leben.

#### **Teil 4**

Frei von Missverständnissen, frei von Gier und Begehren, aufrichtig lebend und mit großem Verständnis führt der Weg der grenzenlosen Liebe sicher hinaus aus dem Kreislauf von Geburt und Tod.

Etena sacca vajjena sotthi te hotu sabbada.

[wiederhole dreimal]

Abschluss im Sitzen → gemeinsames NamamstÉ

Musik-Idee: Hooponopono- ich verzeihe mir