

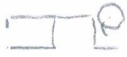







PLANUNGSTOOL STUNDEN YOGA

Sequenzieren einer Mama- Baby-Yoga Stunde 75min

Level der Stunde: 6.Stunde

Zeit	Abschnitte
1-2min	<p>Begrüßung der TN ankommen in einem aufrechten Sitz (Fersensitz oder Sukhasana)</p> <p><u>Thema: Ananda = Glückseligkeit</u></p> <p>Gerade nach der Geburt haben wir mit der gesamten Fülle an Gefühlen zu tun. Heute möchten wir uns mit Glückseligkeit beschäftigen.</p> <p>Jeder darf sich zu Beginn eine Karte vom Kartenset „<u> </u>“ ziehen. Denn für jeden ist Glück etwas anderes. (Kartenset: Glück - 50 Inspirationskarten, Ein Kästchen voller Liebe) Es ist individuell. Genauso wie deine Yogapraxis, deswegen achte gut auf dich auf der Matte. Und melde dich, wenn irgendetwas unangenehm oder schmerzhaft ist.</p> <p>Glückseligkeit wird beschrieben als erlebbare Weite und Friede, der in dir entsteht, wenn du völlig aufgehst in dem was du tust.</p>
2-4min	<p>Einstimmung:</p> <p>Begrüßungslied: 2 Durchgänge</p> <p>Halli, Halli, Hallo, wie schön, dass es du da bist → in die Runde winken</p> <p>Halli, Halli, hallo, wie schön, dass es dich gibt. → dem Baby zuwinken</p> <p>Wir wollen uns begrüßen, mit Händen und mit Füßen! → Hand und Fuß zueinander bewegen</p> <p>Pranayama: Atemwahrnehmung, anschließend Ujjayi (= Meeresrauschen)</p>
6-9min	<p>Aufwärmübungen:</p> <p>Erwärmung im Sitz:</p> <p>Sukhasana → Baby liegt vor der Mama</p> <ul style="list-style-type: none"> x Hände unter die Sitzknochen, aufrechte Haltung wichtig für Bebo → Bebowahrnehmung x EA: Hände über Seite nach oben AA: Hände vor das Herz in Anjali-Mudra x Fingerspitzen auf Schulterdächer → Ellenbogen beschreiben Kreise x EA: Katze- Kuh Variante mit Hände am Hinterkopf <p>Bei Katzevariante gerne Blick zu deinem Baby, das vor dir liegt</p> <ul style="list-style-type: none"> x EA: Arme nach oben, AA: Twist zur Seite (beide Seiten) <p>Erwärmung im Vierfüßler:</p> 

- x Katze- Kuh+ Bebo bei AA 
- x gekreuzter Tiger nur mit Bein 
- x Vorübung Seitstütz + Armkreise (Option Tuch)
→ Baby vor sich legen 
- x Balasana = Kind 
- x Fersensitz + Handgelenke kreisen 
- x zweite Seite gekreuzter Tiger anderes Bein 
- x Vorübung Seitstütz + Armkreise (Option Tuch)
→ Baby vor sich legen 

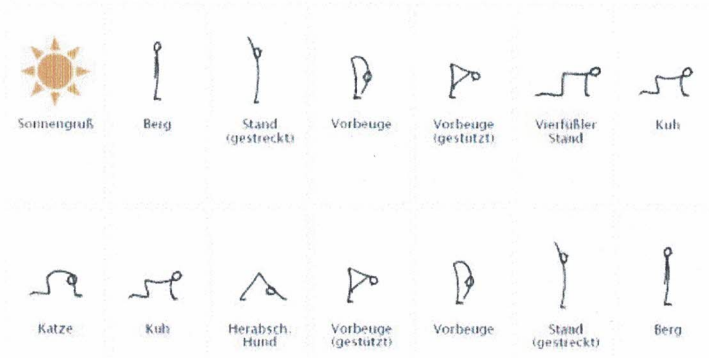
35-50 min

Hauptteil

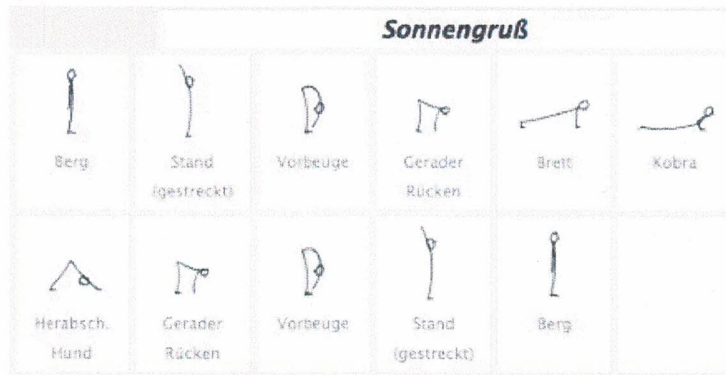
2x Sonnengruß

- x 1. Durchgang: leichte Variante

Sonnengruß leichte Variante



- x 2. Durchgang: Deine Wahl! Wiederhole die erste Variante oder vielleicht probier die etwas gesteigerte Variante. Mach das was dir gut tut!



→ nach Kobra bzw. Kuh in die SL kommen

x Übung Bauchmuskelspannung + Beboaktivierung: (bei Sectio evtl. abwandeln)



Ausgangsposition Seitlage: Kopf-Brustkorb-Becken liegen in einer Linie, die Knie sind gebeugt. Der gebeugte untere Arm liegt unter dem Kopf. Schließen Sie die oberliegende Hand zu einer Faust und stellen sie diese Faust in Nabelhöhe vor sich auf der Unterlage ab (Abb. 5) Atmen Sie aus, verkürzen sie den Abstand zwischen Schambein und Nabel, ziehen sie After und Scheide sanft nach innen, und stemmen sie dann die Faust erst leicht, dann immer fester in die Unterlage. Beobachten Sie, wie Ihre Bauchmuskeln, besonders die der untenliegenden Bauchwand immer besser anspannen können. Üben Sie danach auch auf der anderen Seite.

x Tadasana 

x Krieger 2- friedvoller Krieger: Flow im Atemrhythmus
 → Baby kann auf vorderem Bein sein



x Trikonasana



x Grätsche (verkleinerte Schrittweite bei evtl. Geburtsverletzungen)
 → Baby vor sich in der Grätsche ablegen
 → Windmühle



x optional: falls die Babys sehr unruhig sind: Schritt verkleinern, Stand Uhren machen tick, tack

„Große Uhren machen tick tack“ – Spruch mit Bewegung

Große Uhren machen tick tack, tick tack

- Baby langsam von rechts nach links hin und her bewegen

Kleine Uhren machen tikke, takke, tikke, takke

- Baby etwas schneller von rechts nach links bewegen

Und die Große Standuhr macht tick, tack, tick, tack

- Baby von oben nach unten heben

Und die Sanduhr macht „Sch“

- Kuschele und über den Rücken des Babys streicheln

Das Baby wird dazu im Schalengriff vor der Mama gehalten.

Mit den Fingern wird dabei der Kopf des Babys gestützt.

Falls das Baby schon zu schwer ist, kann es auch nah am Körper gehalten werden.

Wenn die Übung den Babys gut gefällt, dann gerne 2-3x wiederholen.

x Krieger 2- friedvoller Krieger: Flow im Atemrhythmus andere Seite
 → Baby kann auf vorderem Bein sein



x Trikonasana



x Balance - Übung: Baum

→ Baby kann auf dem Arm sein oder auf dem Boden evtl. zuwinken
 → Bebo-Übung: Seerose








x Breiter Stand: Becken kreisen → Zehen nach außen stellen

Malasana → Sitz (Sukhasana= Sukha heißt Glück übrigens ;-))



Übungen im Sitz

x Übung für Baby

	<p>Wange an Wange</p> <p>Jeder Hautkontakt entspannt dein Baby und löst Glückshormone aus. Denn das Nervensystem wird beruhigt und so steigt der Oxytocinspiegel.</p> <p>Nimm dazu dein Baby auf deinen Arm und halte es so fest, sodass sich eure Wangen sanft berühren.</p> <p>Halte inne und spüre, wie gut sich das für euch beide anfühlt. Jedes Innehalten und Hineinspüren ist ein gewonnener Moment für dich und dein Baby. Jede liebevolle Berührung tut Mama und Baby gut.</p> <p>über SL in RL</p>
<p>4-6min</p>	<p>Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> x Nadelöhr  x Krokodil Twist  x Apanasana  <p>→ Wellengang Lied </p> <p>„Schaukeln auf dem Meer“ – Kinderlied</p> <p>Schaukeln, schaukeln, – <i>das Baby liegt auf den Schienbeinen der Mama, die Hände festhalten</i> wir schaukeln auf dem Meer Schaukeln, schaukeln, einmal hin und wieder her. – <i>das Baby hin und her schaukeln</i> Schaukeln, schaukeln, der Wind fängt zu blasen an – <i>sanft dem Baby ins Gesicht pusten</i> Schaukeln, schaukeln, er bläst wie ein Orkan. – <i>dem Baby etwas stärker ins Gesicht pusten</i> Schaukeln, schaukeln, – <i>das Baby liegt weiterhin auf den Beinen der Mama</i> Es kehrt jetzt Ruhe ein Schaukeln, schaukeln, wir fahren in den Hafen hinein. – <i>das Baby vor und zurück schaukeln</i> Schaukeln, schaukeln, Schaukeln, schaukeln, Schaukeln, schaukeln,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Mama kann für diese Übung das Baby an den Händen, an den Unterarmen oder am Rücken festhalten. • Variante: Die Übung ist auch im Sitzen möglich, das Baby hier hin- und her schaukeln auf dem Arm oder im Fliegergriff.
<p>1-3min</p>	<p>Shavasana / Verabschiedung</p> <p>mit Baby in SL oder RL entspannen (auch Stillen in dieser Zeit ist möglich)</p> <p>Schließe gerne die Augen. Ich habe ein Blick auf eure Babys. </p> <p>Komm noch einmal zu deinem Atem zurück. Spüre die Fülle in dir und um dich herum. Liebe, Licht und Freude sind deine Begleiter. Frage dich, was macht dich/ euch glücklich? Was tut dir/ euch gut?</p> <p>Finde noch 2min in die „dynamische“ Stille. ;-)</p>

Externe Arbeitszeit

<p>Om</p> <p>Abschiedslied: „Alle Leute, alle Leut“ – Kinderlied</p> <p>Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus - <i>mit den Händen auf den Oberschenkeln klatschen</i></p> <p>Große Leut – <i>mit den Händen nach oben</i></p> <p>Kleine Leut – <i>mit den Händen nach unten zeigen</i></p> <p>Dicke Leut – <i>mit den Händen auseinander</i></p> <p>Dünne Leut – <i>mit den Händen zusammen</i></p> <p>Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus – <i>mit den Händen ein Haus formen</i></p> <p>Gehen in ihr Haus hinein, - <i>das Haus ist über dem Kopf</i></p> <p>lassen das Yoga sein – <i>das Haus wird zum Namaste vor dem Herzen</i></p> <p>Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus – <i>winken</i></p> <p>Und jetzt ist das Yoga aus.</p> <p>Namaste</p>
--

Quellenverzeichnis:

- x Skript Yogastern Mama- Baby- Yogalehrer
- x Skript Physiotherapie, Gynäkologie