

Mama-Baby-Yoga zum Thema „Herzöffnung“

Begrüßung und Ankommen

Begrüßung (eventuell mit Lied), Stunde und Thema kurz vorstellen

Sitzend

Eine Hand auf die Brust legen - Eine Hand zum Baby (ggf. ebenfalls auf das Herz)
Tiefe Atmung anleiten: In die Brust einatmen (Brustkorb weitet sich), Herzschlag spüren, Energie auf das Baby übertragen, gemeinsam ankommen
Mantra: „Ich öffne mein Herz und bin da.“ mit den nächsten Atemzügen wiederholen

Erwärmung

Weiter im Sitzen

- Schulterkreisen abwechselnd, Fokus auf Rückwärtskreise (Brustöffnung)
- Kamelritt mit Beckenboden Anspannung bei AA und Entspannung bei EA
 - o Arme mit der Atmung zu den Seiten öffnen und wieder schließen (Bildliche Vorstellung: „Du umarmst einen Ball“)
 - o Baby auf der Matte

Übergang in den Vierfüßlerstand

- Seitenöffnung mit angewinkeltem Arm (EA Ellenbogenspitze zur Decke und AA zurück zur Matte)
 - o Baby ggf. auf Matte liegend zwischen den Händen
- Nachspüren in der Haltung des Kindes – Kontakt zum Baby suchen, wenn Kind dies wünscht – erneute tiefe Atmung
 - o Abwandlung: Hände hinter dem Kopf verschränken / auf Schulterblättern ablegen für noch tiefere Brustöffnung und -atmung

Hauptteil

Bauchlage

- Sphinx (Brustöffnung & Beckenboden Wahrnehmung)
 - o EA: Brustkorb anheben, Herz öffnen, Schulterblätter aktivieren
 - o AA: Bauchnabel nach innen ziehen und Beckenboden aktivieren
- Von Sphinx in ersten Hund und nach kurzer Aktivierung der Beine in den aufrechten Stand kommen

Stand

- 2-3x Sonnengruß Variante mit Katze-Kuh (einfacher Sonnengruß)
- Nachspüren ggf. mit Baby auf dem Arm falls unruhig
- Baum (Fuß bis zum Knöchel oder unterhalb / oberhalb des Knies ansetzen)
 - o Wenn Baby auf dem Arm, Kind hoch heben und zurück zum Herzen
- Goddess Pose (dynamisch mit Atmung hoch und tief kommen, dabei Beckenbodenaktivierung)
 - o Baby: Herz an Herz oder hoch und runter heben
 - o Zum Schluss Baby vor uns ablegen
- Vorbeuge in der Grätschte (Hände hinter dem Rücken verschränken und Faust zur Decke - Herzöffnung)
- Windmühle aus Grätschte (ggf. hier das Tuch zum Einsatz bringen, um Baby zu beschäftigen)
- Hände zum Boden oder zum Baby, kurz noch nachspüren

Übergang in den Fersensitz

- Aktiver Kamelritt (ggf. mit Baby auf dem Arm)
 - o EA: Arme nach oben, Gesäß anheben, BB lockerlassen

- AA: Arme nach unten, Gesäß zurück zu den Fersen, BB aktivieren
- Variation (eher Fortgeschritten):
 - EA: eine Hand am Boden/Bein/Fuß, die andere nach oben öffnen und Gesäß anheben
 - AA: Hand wieder zurück und Seite wechseln

Kinderbespaßung im Kniestand: Baby wird auf den Arm genommen

**„Große Uhren machen Tik Tak“ – Spruch mit Bewegung
(ggf. bei Tik Tak auch BB An- und Entspannung spüren)**

Große Uhren machen Tik Tak, tik tak

– *Baby langsam von rechts nach links hin und her bewegen*

Kleine Uhren machen Tike, take, tike, take

– *Baby etwas schneller von rechts nach links bewege*

Und die Große Standuhr macht Tik, Tak, tik, tak

– *Baby von oben nach unten heben*

Und die Sanduhr macht „Sch“

– *Über den Rücken des Babies streicheln*

Danach Baby ablegen

Weiter im Kniestand

Arme verschränkt hinter das Kreuzbein, Blick nach oben und Herz öffnen

Für drei Atemzüge halten – tiefe Atmung in den Herzraum anleiten

Zurück in den Fersensitz

Ausgleichsdrehung zur rechten und linken Seite zur Entspannung des Rückens und erneute Brustöffnung

- EA: Arme über den Kopf heben
- AA: Handflächen zum Boden, Kopf bleibt über Brustbein ausgerichtet, Schulter zieht nach hinten
- 2-3 Atemzüge halten, bei jeder EA Aufrichtung und AA Rotation

Übergang in die Rücklage

- Schulterbrücke dynamisch (Baby sitzt auf dem Becken, oder neben der Mutter auf der Matte): Füße nah am Gesäß aufgestellt
 - EA: Becken anheben, BB anspannen
 - AA: Rücken ablegen, BB entspannen
 - Variation (wenn Baby auf der Matte): für 2-3 Atemzüge oben halten und Hände unter dem Körper auf der Matte ablegen (tief in die Brust atmen)
- Krokodil dynamisch (Baby auf der Brust, oder neben der Mutter auf der Matte): Beine angewinkelt, Füße in der Luft, Unterschenkel parallel zur Matte, abwechselnd rechte und linke Seite ablegen
 - EA: Mitte
 - AA: Beine auf die Seite drehen und ablegen für 2-3 Atemzüge entspannt atmen

Abschluss

Herz an Herz Meditation

In einer für Mama und Baby bequemen Position, in der das Baby Kontakt zu Mamas Brust hat, z.B. Rücken- oder Seitlage, Schneidersitz, Fersensitz, oder angelehnt an eine Wand

„Dein Kind kennt das Geräusch deines Herzschlages noch aus der Zeit in deinem Bauch. Es ist ein vertrautes und beruhigendes Geräusch für dein Baby. Daher kannst du dein Kind an deine Brust auf dein Herz legen. Dabei kannst du mit deinem Baby kuscheln, sprechen oder singen. Vielleicht auch ganz leise deinen Herzschlag und den Herzschlag deines Kindes wahrnehmen. Ihr seid über euren Herzschlag miteinander verbunden. Eure gegenseitige Liebe ist wie ein unsichtbares Band, welches euch zusammenhält, euch Vertrauen und Kraft schenkt.“