

Stundenkonzept: In Verbindung mit mir und meinem Baby

75 Minuten; EA = Einatmen, AA = Ausatmen, AZ = Atemzüge

Hilfsmittel: Decke, Blöcke, Bolster

Begrüßung (1–2 Min.)

- Heutiges Thema: In Verbindung mit mir und meinem Baby
- Dabei werden wir eher weiche, fließende Bewegungen praktizieren und uns immer wieder Pausen zum Nachspüren nehmen: Wie geht es mir gerade? Wie fühlt sich mein Körper nach der Bewegung an? Wie spüre ich die Verbindung zu meinem Baby?
- Vielleicht regt euch das an, euch diese Pausen zum Nachspüren auch im Alltag zu nehmen

Entspannung (2–4 Min.)

Bewusstes Ein- und Ausatmen mit Händen auf dem Bauch

- Im Schneider- oder Fersensitz, ggf. mit Block, Kissen oder Bolster
- Verbindung zum eigenen Körper schaffen
- Durch die Hände auf dem Bauch Verbindung zum Baby spüren

Erwärmung (5–7 Min.)

Sufi-Kreise im Uhrzeigersinn

- EA: Kreis nach vorne + Rücken längen
- AA: Kreis nach hinten + Rücken runden
- Im eigenen Atemtempo, 4-5 Atemrunden

Sanfte Hüftdehnung aus Schneidersitz heraus

- Vorne im Sufi-Kreis anhalten, Hände nach vorne an den Boden lösen + Finger nach vorne krabbeln, soweit es angenehm ist. Oberkörper kommt in eine leichte Vorbeuge.
- Dehnung der Hüftseite, deren Fuß im Schneidersitz vorne liegt
- Ggf. Block, Kissen oder Bolster unter die Seiten legen, um Kopf abzulegen und Nacken zu entspannen
- 4-5 Befe AZ halten

Mobilisation Rücken und Wirbelsäule

- Oberkörper wieder aufrichten
- EA: Arme auf Schulterhöhe nach rechts und links lösen + Rücken längen, Brustkorb weiten
- AA: Arme nach vorne bringen und runden (wie einen Ball, den man umarmt) + Rücken runden
- Im eigenen Atemtempo, 4-5 Atemrunden

Füße wechseln (anderen Fuß im Schneidersitz nach vorne) + Sufi-Kreise gegen den Uhrzeigersinn + Sanfte Hüftdehnung für die andere Seite

Mobilisation Schultern und Nacken

- Weiterhin Schneider- oder Fersensitz (ggf. auch Sitz wechseln)
- EA: Finger hinter Nacken verschränken, Ellenbogen zeigen nach rechts und links außen, Brustkorb weiten + Rücken längen
- AA: Ellenbogen nach vorne klappen, Kinn zur Brust sinken lassen, oberen Rücken runden
- Im eigenen Atemtempo, 4-5 Atemrunden

Aufgerichteter Sitz +Hände auf den Oberschenkeln zumNachspüren

Hauptzeit (20–30Min.)

4-Füßler-Stand

- OpBonen: Hände auf die Fäuste, Ellenbogen am Boden absetzen
- Katze-Kuh
- Katzenbuckel halten, Atem fließt weiter: Kopf ausschüßeln, Ja und Nein Bewegungen machen
- Becken kreisen

Stellung des Kindes zumNachspüren

Dehnung Beinrückseite

- Aus Kind zurück in den 4-Füßler, ggf. Decke unter die Knie legen
- 1 Bein nach hinten ausstrecken und Fußzehen aufstellen, Ferse zurückschieben
- 2-3 AZ halten

VariaBon Seitstütz +MobilisaBon Schultern

- Fuß etwas nach außen, ggf. auch außerhalb der Maße ganz absetzen, das Knie des anderen Beins bleibt weiter am Boden
- Hand heben + Finger auf der Schulter absetzen
- Kreisende Bewegungen aus dem Schultergelenk (Ellenbogen nach vorne, oben, hinten, unten schieben)

Stellung des Kindes oder Fersensitz zum Nachspüren (dann Wechsel: Dehnung Beinrückseite + VariaBon Seitstütz/MobilisaBon Schultern auf der anderen Seite)

Herabschauender Hund

- Aus Kind über 4-Füßler in herabschauenden Hund kommen
- Wasser treten, Becken bewegen, Kopf ausschüßeln, alle Bewegungen sind erlaubt, die jetzt dem Körper gut tun

Stehende Vorbeuge

- Aus Hund mit den Händen zu den Füßen laufen, ggf. Füße breiter öffnen, damit der Bauch Platz hat
- 3-4 AZ halten, ggf. Hände an die Ellenbogen bringen, um Schultern mitzudehnen

Berghaltung

- Beine anbeugen und mit geraden Rücken nach oben zum Stehen kommen (ggf. mit Händen auf Oberschenkeln abstützen)
- 3-4 AZ halten und nachspüren

Sonnengruß für Schwangere

- Berghaltung, gestreckter Stand, Vorbeuge rund, Vorbeuge gerader Rücken mit aufgestützten Händen auf Beinen, 4-Füßler-Stand, Kuh, Katze, Kuh, Herabschauender Hund, Vorbeuge gerader Rücken mit aufgestützten Händen auf Beinen, Vorbeuge rund, gestreckter Stand, Berghaltung
- 2 Runden
- Dabei jeweils in der Berghaltung nachspüren mit Händen auf dem Bauch

Krieger 1 VariaBon

- EA: Arme nach oben heben + dabei vorstellen, wie frische Energie zum Körper und zum Baby fließt
- AA: Arme san_ wie auf Wolken nach unten über die Seite sinken lassen + dabei vorstellen, wie Anspannung aus dem Körper gehen darf
- Im eigenen Atemtempo, 4-5 Atemrunden

Krieger 2 VariaBon

- EA: Hände mij g vom Bauch nach oben heben, dabei vorderes Bein strecken (OpBon: Vorstellung frische Energie)
- AA: Arme auf Schulterhöhe sinken lassen, vorderes Bein beugen (Krieger 2, OpBon: Visualisierung Anspannung geht)
- Im eigenen Atemtempo, 4-5 Atemrunden

Seitliche Winkelhaltung VariaBon

- Ellenbogen auf gebeugten Oberschenkel ablegen
- Mit 2. Arm kreisende Bewegungen aus dem Schultergelenk:
- EA: Arm nach oben und vorne (Seitdehnung)
- AA: Arm nach unten und hinten
- Im eigenen Atemtempo, 4-5 Atemrunden

Im Stand nachspüren

Gruppenübung Baum

- Alle Teilnehmerinnen stellen sich im Raum im Kreis auf, sodass noch etwas Platz zwischen ihnen und den jew. Nachbarinnen ist
- Hände auf die Schultern der jew. Nachbarinnen als Stütze legen
- Verlagerung des Gewichts auf das Standbein, anheben des freien Fußes an den Knöchel, Unterschenkel oder Oberschenkel
- Vorstellen, dass das Standbein wie ein Baum fest verwurzelt ist und die Verbindung zum eigenen Körper und zum Baby ebenso so stark wie Wurzeln des Baums sind. Oberkörper darf weich und fließend sein, wie die Krone und Blätter des Baums.
- Stabilität finden, indem sich Teilnehmerinnen gegenseitig Halt über die Hände auf den Schultern geben.
- Hände langsam von den Schultern lösen und Handflächen der Nachbarinnen suchen. Handflächen zusammenbringen, gemeinsam und einander stützend nach oben schieben.
- Vorstellen, dass alle jetzt gemeinsam einen Baum bilden, Arme und Hände oben bilden die Baumkrone und man selbst wird zu einem Ästchen in diesem unterstützenden Netzwerk.
- Dabei zusätzlich vorstellen, wie langsam ein san_er Wind aufkommt. Der Oberkörper bewegt sich san_ im Wind mit. Auch hier geben sich die Teilnehmerinnen gegenseitig Halt über die Handflächen.
- Langsam erst die Handflächen und Arme, dann die Beine lösen
- Übung wiederholen mit Wechsel des Standbeins.
- Zum Abschluss gemeinsam im Kreis im Stand nachspüren

Tiefe Hocke

- Teilnehmerinnen gehen zurück auf ihre Yogamatze und nehmen ihre Variante der Hocke ein: Unterstützt mit Block oder hohe Hocke
- 4-5 AZ halten

Fersensitz oder Stellung des Kindes zum Nachspüren (ggf. mit Bolster zwischen den Knien)

Schmerzling in Rückenlage

- Alle rollen aus Kind hoch in Fersensitz, Beine nach vorne lösen, Bolster längs auf die Matze legen und seitlich abstützen darauf in Rückenlage ablegen
- Fußflächen zusammenbringen, Knie fallen nach außen (ggf. Blöcke unterschieben)
- Hände auf den Bauch ablegen, Verbindung zum Baby spüren
- 4-5 AZ halten

Entspannung mit Me>a-Meditation (10–15Min.)

Shavasana

- Bolster mit zwei Blöcken darunter, damit es schräg steht, darauf in Rückenlage ablegen (Alternativ – insb. ab 3. Trimester: Seitlage mit Kissen zwischen Knien und unter Kopf)
- Ggf. Decke zum Zudecken, Augenkissen

Me>a-Meditation

- Me>a bedeutet liebende Güte, Mitgefühl
 - Dabei spreche ich dir 4 Sätze vor, die du erst zu dir selbst und dann zu deinem Baby schickst. Du kannst die Sätze einfach auf dich wirken lassen oder leise im Geiste wiederholen
 - 1. Runde – an mich selbst:
 - Möge ich glücklich sein.
 - Möge ich sicher und geborgen sein.
 - Möge ich gesund sein.
 - Möge ich unbeschwert sein.
 - 2. Runde – an das Baby:
 - Mögest du glücklich sein.
 - Mögest du sicher und geborgen sein.
 - Mögest du gesund sein.
 - Mögest du unbeschwert sein.
- Zum Sitzen zurückkommen: Alle in Seitlage, dann mit 1 Hand aufstützen
- Im Sitzen einen Moment nachspüren

Verabschiedung (1 Min.)

- Handflächen zusammenbringen, Hände vor dem Herz
- Im Inneren: Dankeschön an sich selbst, an das Baby und die Gruppe senden für das gemeinsame Praktizieren