

Innere Stabilität und innere Kraft (75min)

1. Einstimmung Atemmeditation im Sitzen (Affirmation Karte ziehen oder Intention setzen)

Nimm einen bequemen Sitz ein, schließe deine Augen und höre in dich hinein.

Atme tief ein und wieder aus, lege deine Hände auf deinen Bauch. Spüre mit jeder EA wie sich dein Bauch hebt und mit der AA wieder senkt. Atme ruhig und gleichmäßig in deinem Tempo.

Erinnere dich nun an deine Karte/Intention, die du am Beginn der Yogastunde gezogen hast.

Wdh. diese Affirmation/Intention innerlich 3x, voller Vertrauen und Zuversicht.

Achte auf deine Atembewegung wie du ein atmest und aus atmest. Spüre die Bewegung deines Atems in deinem Körper. Wie der Atem ganz ruhig in deinen Körper ein- u. ausströmt.

Mit jeder EA lässt du die Kraft und positive Energie in deinen Körper fließen. Mit jeder AA lässt du alles Negative einfach los.

Verbinde dich mit deiner inneren Kraft, diese Stärke die du in dir hast.

Versuche sie in der Yogastunde heute immer wieder zu visualisieren, z.B. bei herausfordernden Asanas oder wenn der Affengeist kommt und dir ständig andere Gedanken schickt. Vertraue dir und deiner Kraft, die in dir wohnt.

Komme immer wieder mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem zurück. Nimm wahr, wie du ruhig und langsam ein atmest und aus atmest. Versuche in der Stille zu bleiben und dich immer wieder neu auf deinen Atem zu konzentrieren.

Dann komme in deinem ganz eigenen Tempo wieder hier an. Bewege deine Finger, lockere deine Gelenke, kreise vorsichtig deinen Kopf und strecke und recke dich ganz genüsslich.

2. Vorübungen / Mobilisation

- Sitzposition fühlen, WS EA aufrichten und AA (*BB aktivieren*) einrollen
- **Sufikreise**
- **schwingender Schneidersitz** -> EA li. Arm heben, re. Arm seitlich abstützen u. AA zur re. Seite **dehnen** 3-5 AZ bleiben und dann Seitenwechsel
- **Hüftwiegen** -> Lang Sitz, re. Bein gestreckt, li. Bein beugen und mit der re. Hand die li. Ferse heben und li. Hand außen am Knie ablegen und das linke Bein aus der Hüfte wiegen (wie ein Baby) → im Lang Sitz nachspüren, Beinlänge, Raum in der Hüfte...
- **halbe sitzende Grätsche mit leichter seitl. Vorbeuge**, re. Bein beugen und die Fußsohle an das gestreckte li. Bein anlegen, EA bd. Arme nach oben aufrichten, AA re. Arm zur li. Seite dehnen und den li. Arm am gestreckten Bein/ Fußknöchel ablegen, 3-5 AZ bleiben und Seitenwechsel

3. Asanas

(Übergang in den Vierfüßler Stand)

- **Kuh – Katze** mit *BB* entspannen und anspannen /
- **Nadelöhr** dynamisch re./li. 5x
- **Tiger** dynamisch auf jeder Seite und danach jeweils 5 AZ halten, *BB aktivieren* + Bauchspannung
- **Kindsstellung** nachspüren – „ich bin in meiner inneren Kraft“ - gestrecktes Kind mit Seitdehnung

(Übergang in den Stand)

- **Herabschauender Hund** , auf der Stelle laufen
- **Vorbeuge** - gerader Rücken - Berg
- **Sonnengruß individuell 3x**

- **Berg** – erspüren – danach **Kreisatmung mit Affirmationen**, z.B. *ich atme Stärke ein und ich atme Schwäche aus, ich atme frische Energie ein und verbrauchte Energie aus* etc....10x
- **Berg** – pendeln auf und ab, **BB-Übung**: EA und beim AA BB anspannen, Bauchnabel zur WS ziehen und in Gedanken vorstellen, dass man einen Reißverschluss vom Schambein bis zum Schlüsselbein hochzieht -> danach
- EA auf **Zehenstand**, Hände auf den Oberschenkel ablegen und AA auf den Zehen in die **Hocke** kommen 3-5 AZ bleiben, Balance finden. EA mit gestreckten Armen und auf Zehenspitzen wieder nach oben kommen und AA die Arme und Fersen gleichzeitig nach unten führen.
- Körper ausschütteln und mit den Armen schwingen
- **Berg – Vorbeuge – unsichtbarer Stuhl – Vorbeuge – gedrehter Stuhl**
Den **BB** im Stuhl *anspannen* und den Bauchnabel zur WS ziehen
- **Vorbeuge – gedrehter Winkel**: Hände auf den Boden und li. Bein beugen und zwischen den Händen aufstellen, re. Hand bleibt am li. Knie und EA li. Arm zur Seite und nach oben strecken (zur li. Seite aufdrehen) 2-3 AZ bleiben / Seitenwechsel
- Übergang in den Vierfüßlerstand und **Pause in der Kindsstellung** 5AZ

4. Ausgleich

- **Schmetterling**, 2.BBschicht spüren, AA BB anspannen, EA BB loslassen
- Knie zur Brust ziehen, kreise über den unteren Rücken / Richtungswechsel
- **Happy Baby Pose** 5-10AZ halten

5. Pranayama – Atemübung im Liegen (Buch: Yoga oder Liebe deinen Nächsten als dein Selbst)

- Rückenlage, Beine sind gestreckt und die Arme liegen neben dem Körper. EA auf 4 und gleichzeitig die Arme hinten am Kopf ablegen, die Atemfülle spüren und dann auf 8 AA + **BB aktivieren beim AA** und die Arme wieder zurückbringen. 10x

6. Savasana

- **Meditation: Zurück zu dir** (Skript Yogastern S.66)

Meditation: Zurück zu dir

Finde eine bequeme Position in der Rückenlage zum Entspannen. Lege die Arme und Beine leicht geöffnet ab. Löse noch einmal die Zunge vom Gaumen und lockere den Unterkiefer. Entspanne dein ganzes Gesicht. Ziehe dich zurück und lass mehr und mehr los.

Schließe nun deine Augen.

Vielleicht spürst du noch deine innere Kraft, deine innere Power. Genau diese darfst du jetzt loslassen. Das ist das Schöne beim Yoga: der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung!

Während der Stunde hast du deine innere Power und Anspannung gespürt. Und jetzt darfst du alles loslassen. Spüre in deinen Körper hinein: Wo nimmst du jetzt in diesem Moment noch Anspannung wahr? Spüre mal in dich hinein, vom Kopf bis hin zu den Füßen. Nimm alle Auflageflächen wahr, wo du gerade den Boden berührst.

Fühlst du dich jetzt vollkommen ruhig und entspannt? Oder nimmst du noch irgendwo Anspannung wahr? Wenn du noch eine Stelle bemerkst, wo es noch zieht oder du Anspannung spürst, dann lass los. Loslassen. Lass alles los. Loslassen. Abgeben. Gib alles an den Boden ab.

Auch deinen Atem lässt du jetzt einfach fließen. Ohne Anstrengung. Der Atem kommt und geht von alleine. Du nimmst das ruhige Kommen und Gehen deines Atems wahr. Sage dir: „Ich bin vollkommen entspannt. Ruhig und gelassen.“

Stell dir vor, der Boden unter dir, Mutter Erde, kann alles aufnehmen, was du nicht mehr brauchst. Loslassen. Alle Anspannung, Sorgen und Ängste oder all das, was dich gerade noch beschäftigt – lass los.

Wenn der Affengeist kommt, der von Gedanken zu Gedanken springt, dann bring ihn zur Ruhe und leg ihn in die Hängematte. Lasse deine Gedanken einfach weiterziehen wie die weißen Wolken am Himmel. Komm jetzt mehr und mehr zur Ruhe. Ziehe dich mehr und mehr zurück. Mit all deinen Sinnen kommst du mehr und mehr bei dir an.

Stell dir mal vor, du schaust jetzt von oben auf dich herab, aus der Vogelperspektive: Du siehst dich vollkommen ruhig und entspannt am Boden liegen. Alle Anspannung ist aus deinem Körper geflossen. Dein Körper ist ruhig und entspannt. Dein ganzes Gesicht ist vollkommen glatt und entspannt. Sieh dich dort vollkommen ruhig am Boden liegen: Friedlich, bei dir angekommen.

Vielleicht mit einem sanften Lächeln auf den Lippen. Genieße noch einmal diese vollkommene Ruhe und Entspannung für Körper, Geist und Seele: ganzheitlich, für alles, was dich ausmacht.

Atme nun dreimal so tief du kannst ein- und seufzend aus. Dann kommst du wieder zurück mit deiner Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt. Bewege langsam deine Hände und Zehen. Mach dich groß oder klein oder was dir gerade guttut. Drehe dich noch für einen Moment auf deine Lieblingsseite und spüre nach.

Dann richte dich wieder nach oben in einen aufrechten Sitz auf und nimm die Hände für den Abschiedsgruß ins Namaste vor dein Herz. Öffne die Augen.

Verabschiedung: Namaste

Quellen: *Yoga oder Liebe deinen Nächsten als dein Selbst

*Script Postnatal Yoga – Yogastern Akademie