

Kopf frei

Eine 75 Minuten Postnatal-Sequenz

Begrüßung der Teilnehmerinnen und Austausch (ca. 10Min.):
Wie lange ist die Geburt her, bestehen Geburtsverletzungen,
wie geht es den Frauen heute...

Einstimmung (ca. 10Min.):

Pranayama (sitzend): Tiefe Bauchatmung, Hände auf den Ober- und Unterbauch legen, unter die Hände und aus dem Kopf in den Körper atmen, Gedanken ziehen lassen, Entspannung erlauben

Nach einigen Atemrunden den Fokus auf den Beckenboden lenken und hinein atmen. Eine Sonne vorstellen und angenehme Wärme fühlen.

Nackendehnungen in diversen Varianten aus sitzender Haltung (um Kopf und Nacken zu entspannen)

Erwärmung & Hauptteil (ca. 30 Min.):

Flow aus langer Kindeshaltung: Armkreise und Vierfußstand (langes Kind, einen Arm zur Ferse ziehen und zurück nach vorne kreisen, dabei in den Vierfuß auftauchen – zurück ins lange Kind – Wiederholungen/einen Flow entstehen lassen)

Beide Seiten.

Tiger in verschiedenen Varianten:

Balance üben: ein Bein und ggf. diagonal Armausstrecken (unterstützt den Kopf zu befreien)

Crunches: Ellebogen und Knie unter dem Körper zusammenführen (um das Zentrum zu aktivieren)

Zwei Runden Sonnengruß B (jeweils beide Seiten), dabei Utkatasana auf Zehenspitzen – Beckenboden ansprechen, erwähnen, dass allein diese Haltung das Aktivieren des Beckenbodens unterstützt und Impuls geben, täglich im Alltag etwas auf Zehenspitzen zu tun

Nachspüren in Tadasana mit Händen auf Ober- und Unterbauch, unter die Hände und aus dem Kopf in den Körper atmen, Gedanken ziehen lassen

Krieger-Flow – aus Tadasana

Step zurück in Krieger 1 Variante – Krieger 3 mit diversen Armhaltungen (ausprobieren, mutig sein, Freude fühlen, raus aus dem Kopf ;) – Krieger 2 – Krieger 1 Variante – Tadasana – 2. Seite

Cooldown/Entspannung (ca. 10Min.):

Aus Tadasana Beine kreuzen und hinsetzen – von dort über die Seite in die Rückenlage kommen

- Dynamische Schulterbrücke – Beckenboden aktivieren, Fußsohlen fest in den Boden schieben und spüren, wie der Beckenboden allein durch die Körperhaltung etwas nach innen kippt
- Passive Schulterbrücke (Herz über Kopf) – Beckenboden entspannen, loslassen...
- Passives Seegrass

Savasana & Abschluss (ca. 15Min):

Körperreise/Bodyscan (aus dem Kopf in den Körper) – währenddessen noch mal das Bild der Sonne und das Gefühl von angenehmer Wärme einbeziehen und damit verbunden auch Wertschätzung und Heilung im Zentrum zulassen/ansprechen)

