

Postnatal Yogastunde 60min

„Liebevoll mit deinem Körper - handgelenkschonend“

Begrüßung (1-3 min): Yogastunde konzipiert mit wenig Belastung für beanspruchte Handgelenke z.B. wegen Sehnenscheidenentzündung oder ähnliches durch viel Tragen des Babys

Frage in die Runde: weitere körperliche Beschwerden/Themen vorhanden?

Einstimmung (7 min): in bequemen Sitz kommen, Mukula Mudra – kurz Wirkung erläutern (blockierte Energien wieder ins Fließen bringen, Verstopfungen, Kopfschmerzen, allgemeine Verbesserung des Immunsystems zur „Schmerztherapie“ mehrmals täglich für 5 Minuten auf schmerzende Stelle legen)

Mukula Mudra ausführen = die Fingerkuppen aller 5 Finger zueinander bringen, Spitze nach oben zeigen, auf den Knien ablegen oder auf schmerzender Körperstelle, Augen schließen, Atem & Energien fließen lassen

Mantra Meditation: folgenden Satz in Gedanken wiederholen „Ich achte liebevoll auf mich und meinen Körper“

Erwärmung (6-9 Min.)

- In einen bequemen Sitz kommen, Oberkörper lang machen, Arme nach oben Strecken – nach den Sternen greifen, beidseitig Schulterkreisen mit Richtungswechsel und Kopfbewegungen (ja / nein -Kopfbewegung), Sufikreise
- Im Vierfüßler auf den Unterarmen: liegende acht mit dem Becken kreisen, Katze-Kuh (Beckenboden aktivieren) dann Position des Kindes und nachspüren spüre nach, nochmal Vierfüßler und Katze-Kuh
- In den Stand kommen, dafür ein Bein nach vorne aufstellen, über den Oberschenkel abstützen und in den Stand kommen.

Hauptteil (30 Min.)

Tönen zum An- und Entspannen der Beckenbodenschichten:

- äußere Schicht = ausatmen, anspannen kkrrr & ooooh, einatmen, entspannen
- mittlere Schicht = ausatmen, anspannen lccccchh – aahhh, einatmen, entspannen
- innere Schicht = ausatmen, anspannen pik – pah, einatmen, entspannen

Baum Balance-Übung. Punkt anvisieren, Beckenboden aktivieren und 1. Bein heben. Absetzen, Nachspüren und dann Seitenwechsel.

Sonnengruß: (Wirkungen erläutern: Wirbelsäule wird gestreckt & Rückenmuskeln gestärkt, Verbesserung der Körperhaltung, Zusammenspiel von Körper, Atmung und Geist wird gefördert, Arm- & Beinmuskeln werden gestreckt & gedehnt, voller Energie morgens fit in den Tag zu starten)
Einatmen: die Arme in den Berg nach oben strecken, Ausatmen: Vorbeuge (evt. auf den

Oberschenkeln abstützen), Einatmen: gerader Rücken (evt. auf den Oberschenkeln abstützen), Ausatmen: 4-Füßlerstand, Einatmen: Kuh, Ausatmen: Katze (Beckenboden anspannen), Einatmen: Kuh, **Ausatmen: Herabschauender Hund (mit den Füßen zu den Händen nach vorne laufen) oder bei schmerzenden Handgelenken ein Bein nach vorne stellen und auf dem Oberschenkel abgestützt in den Stand kommen**, Einatmen: gerader Rücken (evt. auf den Oberschenkeln abstützen) Ausatmen: Vorbeuge (evt. auf den Oberschenkeln abstützen) Einatmen: in den Berg nach oben kommen, die Arme zu einer Bergspitze strecken Ausatmen: Stand, die Arme neben den Körper sinken lassen (3-5 mal wiederholen, abhängig von den Teilnehmern)

Krieger Flow (gut gegen Schmerzen im unteren Rücken) Krieger 1, Krieger 2, Dreieck danach wieder nach vorne kommen und nachspüren, (2-3 Durchgänge), Seitenwechsel auch 2-3 mal wiederholen

Vom Stand über die tiefe Hocke nach unten kommen (Beckenboden aktivieren), danach im Kind nachspüren

In Rückenlage:

Beckenmobilisation: Beine aufgestellt, mit Einatmung Hohlkreuz, mit der Ausatmung den unteren Rücken fest in die Matte drücken x 5

Schulterbrücke dynamisch - mit der Ausatmung: Becken anheben aktiviere dabei Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, mit Einatmung: Rücken ablegen, BB entspannen) x 5

Krokodil dynamisch (mit Einatmung Mitte, mit der Ausatmung, Beine auf die Seite drehen, Kopf dreht in die entgegengesetzte Richtung) x 5

Entspannung (10 - 15 Min.)

Lege dich für Shavasana hin (Rück- oder Seitenlage); nimm Dir alle Hilfsmittel (Decke, Bolster etc.), die du brauchst. Mukula Mudra wiederholen, Meditation anleiten zur achtsamen Reise durch die verschiedenen Körperregionen.

Wiederholung der Mantra Meditation: folgenden Satz in Gedanken wiederholen „Ich achte auch im Alltag liebevoll auf mich und meinen Körper“