

Stundenkonzept Postnatal Yoga

Thema: Mamasté

Dauer: 60-75 Minuten (je nach Wiederholungszahl)

Hilfsmittel: Yogablock, Yogabolster

Begrüßung und Einführung:

Frage: Was war dein Mama-Highlight in der vergangenen Woche? (Ein Satz oder ein Wort)

Einstimmung:

Aufrechter Sitz, je nach befinden im Schneidersitz, Fersensitz oder Stabsitz, die Hände locker auf den Oberschenkeln abgelegt-

Atemübung (gekoppelt mit indirekter BB-Wahrnehmung):

- zunächst einfach eine kurze Atemwahrnehmung („lasse Deinen Atem kommen und gehen“),

- Übergang in die bewusste, tiefe Bauchatmung, beim AA den Bauchnabel aktiv zur Wirbelsäule ziehen und „vollständig“ ausatmen (= wenn man das Gefühl hat, schon ausgeatmet zu haben, dann noch ein bisschen mehr Luft aus dem Körper herauspressen, dadurch wird der BB automatisch nah oben gezogen und aktiviert)

Erwärmung im Sitzen (Schneidersitz oder Fersensitz):

- Sufikreise
- Schulterkreise rückwärts mit Händen auf den Schultern
- Nackendehnung in alle Richtungen
- Seitöffnung & -drehung (erst nur Flankendehnung, danach mit Rotation zur Lockerung der Wirbelsäule)

Übergang in 4-Füßlerstand:

- Katze-Kuh (3-5 Atemzüge) + Abwandlung mit Schlängeln über die Seite „wie eine Katze“
- Tiger; Core feste anspannen, dann das Bein hinten strecken, wenn die Spannung zu halten ist, das Bein bis max. Rückenhöhe gesteckt anheben, wenn die Balance ausreicht den gegenüberliegenden Arm Anheben und nach vorne ausstrecken; Position ca. 10 Sek. oder 3 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln. (bei ganz frisch gebackenen Muttis empfiehlt sich der dynamische Tiger statt der Halteposition)
- BWS-Dehnung: einen Arm bei der EA über die Seite nach oben strecken, Brustkorb zur Seite öffnen, der Hand hinterher schauen und bei der AA den Arm unter der anderen Schulter hindurch fädeln. 3-5 Atemzüge wiederholen, dann den Arm unter dem anderen hindurch gefädelt auf der Schulter ablegen, den Kopf mit der Schläfe am Boden ablegen, Rücken strecken (wahlweise Zehen umstülpen und zweiten (zuvor aufgestützten) Arm nach vorne strecken), Seitenwechsel
- Fersensitz, Hände zur Auflockerung kreisen/vorsichtig dehnen

Übergang in herabschauenden Hund:

- Walking Dog (Fersen abwechselnd zum Boden bringen, Hüfte von rechts nach links schaukeln, unter den Armen rechts/links hindurch schauen >> Becken lockern & Flanken mit dehnen)
- TIPP: „Aktive Hand“ zur Schonung/Entlastung der Handgelenke (=Fingerspitzen aktiv in den Boden drücken, Handgewölbe aufspannen)
- Mit den Füßen zu den Händen laufen in die ganze Vorbeuge
- Optional noch „aushängen“ lassen und dabei die gegenüberliegenden Oberarme/Ellenbogen greifen
- Bein leicht beugen und zurück in den Stand hoch rollen (in der Berghaltung nachspüren)

Hauptteil:

- „Seestern“: Im geöffneten, mattenbreiten Stand die Arme in ein „V“ über den Kopf strecken, Schultern tief, Daumen nach hinten ziehen, Brustbein heben, Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, Becken leicht kippen, tief durchatmen und spüren, 5-8 Atemzüge halten (Gute-Laune-Haltung 😊)
- Sonnengrüße in gesteigerten Varianten (Zuerst in der leichteren Variante mit 4-Füßler & Katze-Kuh, danach wer mag und kann mit Brett & kleiner Cobra), 4- 6 Durchgänge (mind. Zwei leichte)
- Nach dem letzten herabschauenden Hund direkt in die Kindshaltung zum Nachspüren (4-6 Atemzüge halten)
- Übergang zurück in den Stand über den herabschauenden Hund
- Übergang über einen halben Sonnengruß zum Krieger II
- Krieger II dynamisch im Wechsel von friedvollem Krieger zum seitlichen Winkel und zurück (Hinweis: BB vor der Rückbeuge nochmal bewusst anspannen und in der Rückbeuge halten; im seitlichen Winkel optional den Oberarm auf dem vorderen Oberschenkel ablegen)
- Seitenwechsel, erneut über einen halben Sonnengruß
- Halber Sonnengruß bis zum Stand (Berghaltung)
- Gleichgewichtsübung: Einbeinstand (wahlweise auf dem Yogablock), dabei das freie Bein schwingen lassen. Wenn genug Stabilität da ist, die Arme parallel zum Bein hinzunehmen und mitschwingen. Nach ein paar Wiederholungen einen Kreis („Überschlag“) mit den Armen machen. Danach schwingen Arme und Bein gegengleich. Seitenwechsel!
>> BB und Bauch sind automatisch angespannt, um die Stabilität zu halten
- In der Berghaltung nachspüren und wieder erden, dabei gerne die Augen schließen und ein paar Mal bewusst tief durchatmen
- Tiefe Hocke als Übergang in die sitzende Position, den Stabsitz >> noch einmal bewusst aufrichten und den Rücken in die Länge ziehen, Sitzbeinhöcker spüren
- Schenkelgang vor- und rückwärts auf Mattenlänge
- Sitzende Vorbeuge, wahlweise mit einem oder beiden Beinen gestreckt (, bei nur einem gestreckten Bein das andere jeweils angewinkelt neben dem gestreckten Bein ablegen)
- seitlich Abrollen, um in die Bauchlage zu kommen (wahlweise (z.B. bei prallem Muttermilchbrüsten oder Narben) mit Yogabolster oder Kissen auspolstern): Ankommen, Becken und unteren Rücken auslockern (Becken nach rechts und links schaukeln)
- mittig flach zum liegen kommen
- Flugzeug in Bauchlage: Beide Arme zu den Seiten ausstrecken und abwechselnd mit der EA gestreckt anheben und mit der AA wieder ablegen (jeweils 3-5x)

- Über die Seite in Rückenlage rollen: Knie umarmen und über den unteren Rücken kreisen (Eigenmassage),
- Krokodil: Knie aufstellen, Arme liegen zu beiden Seiten lang oder in U-/Kronleuchter-/Kaktus-Stellung; die Knie abwechselnd nach rechts und links fallen lassen, Kopf dreht sich jeweils in die entgegengesetzte Richtung, 35x pro Seite

Entspannung:

In Rückenlage durch Anleitung bewusst ausrichten, als Vorbereitung auf das Shavasana:

- Füße aufstellen, Becken zur Decke heben (Schulterbrücke), Wirbel für Wirbel abrollen, dabei den Po bewusst in Richtung Fersen ziehen >> Rücken wird in die Länge gezogen
- Beine nacheinander ausgleiten lassen und dabei die Fersen wegschieben
- Arme zur Decke strecken und „nach den Sternen greifen“, danach locker mit den Handflächen nach oben neben dem Körper ablegen („mattenbreit“)
- Kopf in den Boden drücken und wieder lockerlassen, Kopf nach rechts und links fallen lassen, Nacken lockern und Kopf in neutraler Position ablegen
- Wahlweise „Zitronengesicht“ und wieder bewusst entspannen

Ruhiges Shavasana (wahlweise mit sanfter Musik) und nach 5-10 Minuten die Teilnehmerinnen mit Koshi Klangschalen (wenn vorhanden) wieder zurück in den Raum holen.

Auf eine Seite rollen, Beine anziehen (Embryostellung), kurz ‚wach‘ werden, dann über die Seite zum Sitzen hochkommen.

Verabschiedung: Namasté & ein gemeinsames „Om“ tönen