

Prenatalyoga-Stunde

Kräftigung und Stabilität

Atemübungen für die Geburt und Balanceübungen

ca. 60 min

- ★ EA= Einatmen
- ★ AA= Ausatmen
- ★ AZ= Atemzüge

Material: Block, Kissen, Decken

Einstimmung und Anfangsentspannung

Im Liegen

Mit einem Kissen, Decke, Bolster, leicht schräg für eine angenehme herzöffnende Position.

Die Beine sind lang, Arme ruhen neben dem Körper oder auf dem Bauch, schau, was sich hier heute für dich gut anfühlt.

Wenn du magst, schließ deine Augen ganz sanft und fokussiere dich erstmal nur auf deinen Atem.

Atme satt in deinen Bauch ein und lass mit deiner Ausatmung los.

Spür wie du mit deiner Einatmung auch dein Baby gut mit Sauerstoff versorgst und mit jeder Ausatmung mehr und mehr bei dir ankommst. Nimm deine Atmung wahr, wie sanfte Wellen die ans Ufer laufen

Und wenn Gedanken aufkommen, lass auch sie kommen und wieder gehen wie eine Welle.

Genieße den Moment im Hier und Jetzt, mit deinem Baby in deinem Bauch.

Deine Zeit. Zeit für deine Gefühle, deinen Körper, für die Verbindung zu deinem Baby.

Und schau mal, was du heute in dieser Stunde stärken möchtest oder was du gehen lassen willst.

Erwärmung:

Kopf

Bring nun langsam Bewegung in deinen Körper.

Beginne bei deinem Kopf und dreh ihn sanft von links nach rechts und zurück:

- EA zur Mitte
 - AA nach rechts
 - EA zur Mitte
 - AA nach Links
- ca. 3-5 Atemzüge

Kopf kommt zur Ruhe.

Beine

Stelle deine Beine auf, etwas weiter Richtung Mattenrand und kippe auch diese von der einen zur anderen Seite, wie Scheibenwischer. Verbinde auch deine Atmung mit der Bewegung

- AA kippen die Beine nach rechts

- EA schauen die Knie zur Decke
- AA kippen Beine nach links.
3-5 Atemzüge

Langsam über die Seite nach oben in den **Schneidersitz** kommen.

Es kann ein Kissen/Block zum draufsetzen genommen werden, dadurch öffnet sich die Hüfte noch ein bisschen mehr.

Leg eine Hand auf dein Herz, die andere auf deinen Bauch.

Richte dich von innen heraus auf, die Wirbelsäule ist lang, stell dir vor, durch deinen Körper geht ein goldener Faden, der dich nach oben zieht.

- Schultern rotieren nach hinten und unten
- Kinn neigt sich sanft Richtung Brust
- Kiefer ist entspannt

Nimm auch hier erstmal nur deine Atmung wahr. Atme in beide Hände hinein und verbinde dich mit deinem Baby. Vielleicht kannst du sanfte Bewegungen wahrnehmen.

Bewegter Drehsitz

!wichtig nur in der Brustwirbelsäule drehen, und den unteren Rücken zur Sicherheit des Babys ruhig halten!

- EA- Arme über die Seite nach oben- recken und strecken
- AA zur linken Seite aufdrehen
2-3 AZ hier verweilen
- EA- Arme über die Seite nach oben- recken und strecken
- AA- zur rechten Seite aufdrehen

Vierfüßler

Katze-Kuh

- 3-5 AZ
- 8-ten 'malen'
in kreisenden Bewegungen mit der Hüfte kreisen und eine 8 in die Luft malen

2-3 AZ Balasana

Tiger

- Rechtes Bein nach hinten ausstrecken, Fuß geflext 2AZ halten
- Absetzen und das gleiche mit dem linken Bein

Tiger Variante 1

3-5 AZ dynamisch:

- AA rechtes Bein nach hinten ausstrecken
- EA Knie Richtung Brust, Rücken rund, Kinn zieht Richtung Knie

Fersensitz, Arme/Hände lockern

- Mit dem linken Bein wiederholen

Fersensitz, Arme/ Hände lockern

Tiger Variante 1 wiederholen oder wer etwas mehr machen möchte

Tiger Variante 2:

- Linker Arm diagonal zum rechten Bein heben
- Ellenbogen und Knie zusammenführen
- EA Bein und Arm ausstrecken
- AA Knie und Ellenbogen zusammenführen

2 AZ **Balasana** mit geöffneten Knien, Arme nach vorne ausgestreckt

Tiger Variante 1 oder 2 wiederholen mit der anderen Seite

Balasana mit geöffneten Knien, Arme nach vorne ausgestreckt oder seitlich am Körper, wie du es lieber magst

Lass dein Becken richtig schwer nach unten sinken

Entspann deine Beine, deine Arme.

Entspanne deinen Bauch, Brustkorb.

Deine Stirn liegt entspannt auf der Matte auf

Lass deine Atmung wieder zur Ruhe kommen

Atme in deinen Bauch ein und lösend wieder aus.

Löse dich von aufkommenden Gedanken und Anspannung.

Von hier in den **herabschauenden Hund** und mit den Händen zu den Füßen laufen.

Volle Vorbeuge (Nur wenn Kreislauf in Ordnung und kein Sodbrennen)

Knie leicht gebeugt, Beine so weit auseinander, das dein Bauch ausreichend Platz hat.

Lass dich hier einfach mal ein bisschen aushängen.

Lass den Kopf los

Schultern locker

Arme hängen lassen

Beweg dich ganz intuitiv, schau was sich hier gerade für dich gut anfühlt

Nimm EA die Hände auf die Oberschenkel und komme langsam, Wirbel für Wirbel nach oben

Mit der nächsten EA, Hände über die Seite nach oben heben.

Anjali Mudra

Hände vors Herz

Kurz nachspüren

2x **Sonnengruß für Schwangere**

Dabei im **Vierfüßler**:

Katze/Kuh wie oben oder **8 ten** malen

Schau was sich jetzt hier für dich gut anfühlt

Nach dem 2. mal Katze/Kuh:

- Fersen aufstellen mit den Händen zu den Füßen laufen

In eine **tiefe Hocke** kommen (Decke/Block/Kissen als Hilfsmittel dazu)
Vorsicht bei Symphysenlockerung und wenn das Baby ab der 32. SSW noch nicht mit dem Kopf im Becken liegt oder der Muttermund ab der 38. SSW bereits geöffnet ist
Dann lieber **Variante: Hohe Hocke**

- Hände vor dem Herzen
- Ellenbogen schieben deine Knie nach aussen
- Atme ein und atme die Energie nach unten, vorbei an deinem Baby in dein Becken hinein
- *EA: Beckenboden anspannen*
- *AA: lösen und entspannen*
Noch einen weiteren AZ wiederholen

Hände zum Boden, nochmal **volle Vorbeuge** und wie oben aushängen und abgestützt nach oben aufrichten.

In **Tadasana** (Berghaltung) ankommen, Beine etwas breiter aufstellen
Hände auf den Bauch, nachspüren
Du bist fest verwurzelt mit dem Boden unter dir, nichts wirft dich so einfach aus der Bahn. Du sorgst gut für dich und dein Baby

Baum-Standwaage Flow

Baum:

Einen Fixpunkt auf Augenhöhe suchen und in eine ruhige Atmung kommen.
Position/Variation des Beines an eigene Tageskonstitution anpassen

- Fuß am Knöchel/Wade oder Oberschenkel

Auch die Arme können zum ausbalancieren genutzt werden

- Anjali Mudra/ Wie ein weites V über dem Kopf/ Anjali Mudra über dem Kopf

In die **Standwaage:**

- Zu erst die Arme ins Anjali Mudra nehmen und sich wieder ausbalancieren
- Fuß lösen und langsam nach hinten absetzen

Position des Beines kann auch hier wieder variiert werden:

- Fuß leicht aufgesetzt oder angehoben

Auch die Arme können zum ausbalancieren genutzt werden:

- Anjali Mudra/ zu den Seiten ausbreiten wie Flügel/ Anjali Mudra über dem Kopf oder wer mehr möchte: Schwimmbewegungen um sich selbst aus der Balance zu bringen

Mit dem anderen Bein wiederholen

In den Sitz kommen

Vom Stand in die **tiefe Hocke** kommen

Arme vor dir absetzen in den 4-Füßler und von hier auf die Seite legen und auf den Rücken
Krokodil- beidseitig

Einmal komplett ausstrecken und sich dann fürs **Shavasana** bequem hinlegen

Shavasana

Auf der Seite liegend den Klängen von:
Devi Premal-Incantation
Nisha Narsai- Hari Om