

Pränatal Yoga

Thema: Starker Rücken

Dauer: 75-90 Minuten

Materialien: Kissen, Decken

Phase	Inhalt	Dauer
Begrüßung	Gesprächsrunde zum Ankommen mit Überleitung zum Thema, evtl. allg. Fragen klären Kurze Informationen über Anatomie des Rückens geben (Zusammenhang mit geraden Bauchmuskeln erklären) und warum es wichtig ist, ihn in der Schwangerschaft zu stärken.	5 Minuten
Einstimmung im Sitzen	- Kleine Körperreise mit Fokus auf den Rücken (ähnlich wie Yoga Nidra, nur kürzer und weniger Körperteile – Spüre in deine Füße hinein und nehme sie wahr usw.) - Kurze Atemübung. Bewusstes Atmen, tief in Bauch einatmen, Sauerstoff an Baby weitergeben. Hände nacheinander für ein paar Atemzüge auf Bauch, Flanken und unteren Rücken legen	5 – 8 Minuten
Erwärmung	- Kopfdrehungen mit der Atmung - Sufikreise - Kamelritt mit Kaktus-Armen (öffnen und schließen) - Rotation des Oberkörpers - Seitliche Dehnung im Schneidersitz - Wechsel in den Vierfüßler	10-15 Minuten

	<ul style="list-style-type: none"> - Katze-Kuh - Becken kreisen - dynamisches Nadelöhr/Brustwirbelrotation (Arm unter Bauchnabel durchziehen aus VF) - Banane im VF (re Bein über li Fuß lang aufstellen, mit dem OK auch nach links beugen) - 2-3x Sonnengruß für Schwangere 	
Hauptteil	<p>Flow I Stuhl – VF – Tiger dynamisch – Kniekreisen – Kniestand – seitliche Dehnungen mit rechtem Bein zur Seite aufgestellt (Arme im Wechsel) – Seitstütz li - Donkey Kicks re – Kind – Kniestand - seitliche Dehnungen mit linkem Bein zur Seite aufgestellt (Arme im Wechsel) – Seitstütz re - Donkey Kicks li</p> <p>Übergang VF – Herabschauender Hund - Vorbeuge – halbe Vorbeuge – Berg – Tadasana</p> <p>Flow II Grätschstand – halbe Vorbeuge – Windmühle (Po + BeBo festmachen) – Ellbogen greifen und OK aushängen lassen, Nacken locker</p>	30 – 40 Minuten
Cool Down	<p>Malasana – Mula Bandha (Beckenbodenübung/Wahrnehmung) – langsam absetzen – Knie von re nach li pendeln – Nadelöhr mit den Beinen (Sitz oder Rückenlage) – Grätschsitz: Vorbeuge + seitliche Dehnungen – halbe Grätsche – Mini Wild Thing/Rockstar für 2-3 Atemzüge halten</p>	12-15 Minuten

	(li Bein angewinkelt + li Hand aufstützen, Becken anheben) – andere Seite Rückenlage: Knie umarmen und kreisen – Krokodil – Happy Baby Pose/Beine hoch	
Entspannung	Savasana/Sitz/Seitlage (je nach Zeit eine oder beide Sachen) - Wirbelsäulenatmung / Der Wasserfall - kurzes Yoga Nidra	7-20 Minuten
Verabschiedung	Langsames Zurückkommen aus der Entspannung Verabschiedung/eventuelle Fragen klären	

Wirbelsäulenatmung / Der Wasserfall

AUSGANGSPOSITION

Rückenlage -Hände liegen auf dem Unterbauch
Visualisierung des kleinen Energiekreislaufs, der Wirbelsäule und der Konzeptionsgefäße.

AUSFÜHRUNG:

Ein warmer Wasserfall der durch die Wirbelsäule, beginnend am Steißbein, nach oben fließt, bis zum Scheitelpunkt.

Dann über die Stirn, die Nase und das Brustbein wieder hinunter über den Bauchnabel zur Scheide. Weiter über die Harnröhre und den Damm zum Anus. Und wieder zurück zum Steißbein und nach oben...

EIN-Atem: Fluss nach oben atmen - auch mehrere EIN-ATEMZÜGE

AUS-Atem: nach unten

Ausruhen und nachspüren.

VARIANTE:

Beckenboden kurz zusammenziehen und vor jedem neuen Kreislauf lösen und mit Kraft nach oben „schubsen“.

HINWEISE:

Der kleine Kreislauf ist das zentrale Energiegefäß im Körper, von dem aus die Organe versorgt werden.