

Stundenkonzept: Selbstfürsorge

Das heutige Thema unserer Mama Baby Yoga Stunde ist Selbstfürsorge. Der Alltag mit einem Baby ist herausfordernd und oft anstrengend. Deine gesamte Aufmerksamkeit ist bei deinem Baby. Du gibst immer dein Bestes und das kostet viel Kraft. Jetzt ist die Zeit, dir etwas Gutes zu tun. Dein Baby spürt, wenn es dir gut geht und fühlt sich dann ebenso wohl.

Gesprächsrunde zum Ankommen: „Was bedeutet für dich Selbstfürsorge?“

Begrüßungslied für Babies: „Halli, hallo“- gemeinsam singen und Namen nennen

Sancalpa: „Ich achte auf mich und meine Bedürfnisse“ (3x wdh.)

1. Einstimmung im Sitzen mit Baby auf dem Schoß oder vor dir auf der Matte

Schließe deine Augen. Atme tief Ein und wieder Aus. Lege deine Hände auf deinen Bauch oder auf dein Baby und konzentriere dich auf deinem Atem. Nimm wahr, wie dein Atem kommt und geht- ganz von alleine. Spüre mit der Einatmung, wie sich dein Bauch hebt und mit der Ausatmung wieder senkt. Atme ruhig und gleichmäßig.

Mit jeder Einatmung denkst du „Ich bin wichtig“, mit jeder Ausatmung „Ich bin achtsam“.
(~1min)

Ein: „Ich bin wichtig“

Aus: „Ich bin achtsam“

Nimm noch einen tiefen Atemzug für dich und einen tiefen Atemzug für dein Baby. Dann komme in deinem Tempo wieder hier an.

Öffne langsam deine Augen.

2. Erwärmung im Sitz

Setze dich in einer Grätsche hinter dein Baby und fange an, mit dem Oberkörper zu kreisen. Beginne sanft mit kleinen Kreisen um deine eigene Achse. Sufikreise- eine wohltuende Übung für deinen Rücken. Lasse die Kreise immer größer werden und nimm deine Arme gefaltet mit dazu und lasse sie um dein Baby kreisen, so als ob du eine Suppe kochen würdest. (Richtungswechsel)

Komme in den Schneidersitz und falte deine Hände zu einer Räuberleiter. Stretch dich in die Länge nach oben und halte drei Atemzüge.

Nun folgt der Kamelritt. Komme mit dem Einatmen mit geradem Rücken nach vorne. Mit dem Ausatmen mit rundem Rücken zurück. Dein Becken kippt dabei vor und zurück. Aktiviere nun auch deinen Beckenboden. (mehrmals wiederholen)

Übergang in den Vierfüßlerstand

Komme in den 4-Füßlerstand. Dabei kannst du gut Blickkontakt zu deinem Baby halten, es anlächeln oder auch einen Kuss geben.

Lass ganz locker dein Becken kreisen (Richtungswechsel).

Für eine Aufdehnung und Seitöffnung strecke deinen rechten Arm nach oben und fädel ihn dann durch deinen linken Arm hindurch und lege Arm, Schulter und Kopf auf dem Boden ab (Richtungswechsel).

Komme ins Kind und spüre nach. Deine Knie sind weit geöffnet und deine Arme weit nach vorne gestreckt. Du kannst mit deinen Händen nun auch dein Baby berühren und streicheln.

3. Hauptteil

Komme in den herabschauenden Hund, langsam mit beiden Füßen nach vorn laufen und Wirbel für Wirbel in den Stand aufrichten

Sonnengruß einfache Variante mit Kuh Katze im 4-Füßlerstand, danach 1-2 Runden kraftvollere Variante über Brett - Bauchlage – Kobra

Baby aufnehmen und im Stand ausdrehen – hin und her um die eigene Achse rotieren und lockern

Baby Herz an Herz ankuseln und Herzschlag spüren, einige tiefe Atemzüge nehmen und nachspüren

Flow:

Krieger 1 – Krieger 2 – Sonnenkrieger – Dreieck:

Krieger 1 (*Baby kann auf Oberschenkel mit Schalengriff abgesetzt werden*) – Krieger 2 (*Baby am Körper halten oder auf Oberschenkel abgesetzt und nur 1 Arm im Krieger 2 ausgestreckt*) – Sonnenkrieger (*Baby an Hüfte halten oder auf Matte ablegen*) – Dreieck (*seitlicher Winkel auf Oberschenkel, Baby an der anderen Hüfte halten oder auf Matte ablegen*)

Beckenboden dabei immer wieder aktivieren (Scham- & Steißbein zueinander ziehen)

Balance:

Baum, für innere und äußere Balance, Erdung und Stabilität, dabei mit Tüchern über Babies leicht hin und her wedeln (*mit Baby auf einem Arm möglich*), beide Seiten Balancieren und Beckenboden aktiv

Im Sitz:

In den Schneidersitz kommen, Baby auf Matte ablegen oder auf dem Schoß behalten, eine Hand auf das Herz des Babys und eine Hand auf Herz der Mama legen, für einige Atemzüge Atmung mit Meeresrauschen üben, danach Baby am Mattenrand ablegen und in Rückenlage kommen

Rückenlage:

Knie zur Brust ranziehen, langsam über den unteren Rücken hin und her rollen, Nadelöhr rechts/links, stell dazu beide Beine auf, lege den rechten Fuß über den linken Oberschenkel, greife mit beiden Händen den linken Oberschenkel, den vorderen Fuß kannst

du locker hängen lassen, 5-10 Atemzüge halten (dies ist eine angenehme Hüftöffnung und lindert Schmerzen im unteren Rücken)

Komme in die Umkehrhaltung, beide Beine in Rückenlage in die Luft Strecken, abwechselnd mit den Füßen vor und zurück wippen (Venenpumpe)

Über die Seitenlage in den Sitz zum Schmetterling kommen

Schmetterling, beim Ausatmen den Beckenboden aktivieren (Sitzbeinhöcker zusammenziehen), Baby vor dir ablegen und kleiner Käfer singen:

Kleiner Käfer (mit zwei Fingern die Beine raufkrabbeln)

Kleiner Käfer (mit zwei Fingern die Beine raufkrabbeln)

Krabbelt rauf (mit zwei Fingern auf den Bauch raufkrabbeln)

Krabbelt rauf (mit zwei Fingern auf den Bauch raufkrabbeln)

Krabbelt wieder runter (mit den Fingern die Arme runter krabbeln)

Krabbelt wieder runter (mit den Fingern Bauch und die Beine runter krabbeln)

Kitzelt dich am Bauch (sanft am Bauch mit den Fingern kitzeln)

Kitzelt dich am Bauch (sanft am Bauch mit den Fingern kitzeln)

Zweite Strophe:

Kleine Schnecke (mit Fingern die Beine hochstreichen)

Kleine Schnecke (mit Fingern die Beine hochstreichen)

Kriecht hinauf (mit Fingern auf dem Bauch hochstreichen)

Kriecht hinauf (mit Fingern auf dem Bauch hochstreichen)

Kriecht auch wieder runter (mit Fingern die Arme runterstreichen)

Kriecht auch wieder runter (mit Fingern die Arme runterstreichen)

Ruht sich aus (mit Fingern auf Bauch entlang streichen)

Auf dem Bauch (mit Fingern auf Bauch entlang streichen)

4. Shavasana: Kurze Entspannungsphase

Lege dich mit deinem Baby einen Moment hin zum Kuschneln und Entspannen.

Das Lied „Lokah Samastah“ von Deva Premal abspielen (~3 min).

Denke noch einmal an die Intention der Stunde „Ich achte auf mich und meine Bedürfnisse“. Spüre nach wie es dir jetzt gerade geht und was dir auf der Matte besonders gut getan hat.

Genieße jetzt die Entspannung mit deinem Baby.

5. Verabschiedung

3x ein „m“ tönen

Abschiedslied gemeinsam singen: „Alle Leut, alle Leut, gehen jetzt nach Haus“