

Stundenbild Mama Baby Yoga Stärke deine Körpergefühl und deine innere Mitte

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

Einstimmung

Im Schneidersitz/Fersensitz

Wer möchte kann auf einem Kissen/Block/Decke erhöht zum sitzen kommen.

Augen schließen oder Blick senken.

Fokussiere dich für diesen Augenblick nur auf dich.

Richte dich von innen heraus auf.

Zieh deinen Bauch ran zu deiner Wirbelsäule.

Zieh mit deinem nächsten Einatmen die Schultern hoch zu deinen Ohrläppchen und lass sie beim Ausatmen fallen und atme dabei auch ruhig laut und stoßatmig aus.

3× wiederholen

Dann rotiere deine Schultern nochmal nach hinten und unten und achte darauf das du deine Ausrichtung nicht verlierst.

Schau, dass dein Scheitel zur Decke nach oben strebt und dass dein Kinn Richtung Brust geneigt ist.

Atme nochmal tief durch und spüre mal, wie es sich gerade für dich anfühlt, auf der Yogamatte zu sitzen.

Versuch alles, was heute schon um dich herum passiert ist, in deinem äußeren Raum, außerhalb von der Matte zu lassen und ganz bei dir, in deinem inneren Raum anzukommen. Nimm dir Zeit für dich und deinen Körper.

Wie gehts deinem Körper jetzt in diesem Augenblick.

Körper Check In von unten nach oben:

Wie geht es deinen Füßen, Beinen, Bauch, unteren Rücken usw.

Wenn du Verspannungen wahrnimmst, versuch bewusst in diesen Teil deines Körpers hineinzuatmen.

Erwärmung:

In Rückenlage kommen und auseinander ziehen, in alle Richtung

- **Scheibenwischer** Knie zeigen nach oben, Beine sind etwa mattenbreit aufgestellt
Beine zur rechten Seite fallen lassen, Kopf bleibt entspannt
Beine zur linken Seite fallen lassen **5-7 Wiederholungen**
- Knie greifen, vor und zurück Rollen, zur Seite rollen, kreisende Bewegungen und auch entgegengesetzt, auch mal die Richtung wechseln. Schau was sich gerade gut anfühlt und was du brauchst
(Mobilisiert die Hüfte und entspannt den unteren Rücken)
 - Nadelöhr jeweils beide Seiten, 5-10 AZ halten (Hüftöffnung, lindert Schmerzen im unteren Rücken, hilft bei Ischiasbeschwerden)

Hauptteil

Sonnengruß mit Varianten in Verbindung mit dem Atem, in den ersten Stunden die vereinfachte Form oder beide Varianten anleiten:

- 2x mit Katze Kuh statt Brett und Kobra
- 2x mit Brett und Kobra

Jede Mama entscheidet für sich, welche Variante sie üben möchte.

Wichtig: im eigenen Atemtempo

Halber Sonnengruß bis zum herabschauenden Hund:

- Füße laufen auf der Stelle abwechselnd, Beinrückseite dehnen
- Kopf ja /nein, auslockern

Statisch werden und übers Brett und den 4-Füßler in einen seitlichen Unterarmstütz kommen, das untere Bein ist im 90°Winkel, das obere Bein ist gestreckt, Fuß ist geflext und hebt und senkt sich.

Beckenboden dabei aktiv halten (Stärkt seitliche Bauchmuskulatur)

Seite wechseln

In den **Stand** kommen

Lockerungsübung für die Hüfte und den Oberkörper, hier kann auch ein Tuch in die Hand genommen werden

- Von rechts nach links lockern den Oberkörper hin und her schwingen und die Arme dabei mitnehmen

Flow Krieger 1 und 2 jeweils mit rechten/linken Bein

Mit der Atmung verbinden:

- Krieger 1, erstmal richtig einrichten, Beckenboden aktivieren, Schambein/Steißbein zueinander. Hände ins Namaste.
EA Arme nach oben, AA über die Seite nach unten zurück ins Namaste. 3-4 AA
- EA und beim AA in Krieger 2, einrichten 2-3 AZ verweilen

Dann:

- EA Krieger 1, AA Krieger 2
3-5 AZ im Atemflow

Variante mit Baby: Baby auf dem Arm, mit beiden Händen fest am Körper halten

Berg, kurz nachspüren und von hier aus 3 mal in eine tiefe Hocke, dabei kann das Baby immernoch fest am Körper gehalten werden.

Schmetterling für das Baby:

Das Baby liegt auf dem Rücken. Umfasse beide Füße und bringe die Fußsohlen des Babies zusammen. Halte einen Moment die Fußsohlen zusammen. Du kannst dabei auch leicht von rechts nach links die Beine hin und her wiegen

Sitzende Grätsche und kreisen

In die Rückenlage kommen:

Baby auf den Beinen schaukeln lassen und das Lied: "Schaukeln übers Meer" singen, dabei Knie an die Brust ziehen

Schulterbrücke

5-8 AZ halten mit dem Baby auf dem Bauch oder auf dem Schoß halten:
Spanne den Beckenboden mehrmals an und lasse wieder los

Beide Beine gestreckt in die Luft strecken und 10 Atemzüge halten, dein Baby kann dabei neben dir auf der Matte liegen oder auf deinem Bauch.

Entspannung

Entspannung:

Nimm einen bequemen Sitz oder die Rückenlage, mit deinem Baby auf dem Schoß oder Bauch. Schließe für einen Moment deine Augen.

Meditation

Der Fels aus dem Buch Mama&Baby Yoga

Beginne nochmal deinen Atem zu vertiefen, bewege sanft die Zehen und die Finger, und gehe dann einer Bewegung nach, die dir jetzt guttut.
Drehe dich auf deine Lieblingsseite und spüre nach.
Wenn du soweit bist, richte dich über die Seite zum Sitzen auf.

Reibe deine Handflächen aneinander und schenke dir Wärme und Energie.

Auf Wiedersehen Auf Wiedersehen

Auf wiedersehen, auf Wiedersehen

-> *Ableitend ausstreichen des Babys*

Wir wollen jetzt nach Hause gehen

-> *Eigene Hände ruhen lassen auf Körperzentrum des Babys*

Auf Wiedersehen Auf Wiedersehen

-> *Ableitendes ausstreichen des Babys*

Es war wunderschön

-> *Hände ruhen lassen auf dem Baby*

Nimm die Hände über die Seite hoch und atme ein.

Hände ins Namaste und atme aus.

Bedanke dich bei dir selbst, dass du dir die Stunde Zeit genommen hast.