

Postnatalyogastunde 60 Min **Stark und fit in deiner Körpermitte**

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

Material: Kissen/Block/Decke

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 aus 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 dass 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.

Beckenbodenübung

Eine Übung zur Wahrnehmung der drei Beckenboden-Muskelschichten

Schwamm ausdrücken

Stelle dir vor, du legst einen Schwamm in einer angenehmen Größe in deine Vagina.

Konzentriere dich jetzt auf deine Atmung. Stell dir vor, dass der Schwamm bei jeder

Einatmung mit warmem Wasser vollläuft und dabei größer und schwerer wird. Beim

Ausatmen geht das Wasser wieder raus, sodass der Schwamm klein und leicht wird. Stelle

dir den Schwamm einige Atemzüge lang vor. Danach hilfst du mit deiner

Beckenbodenmuskulatur mit beim Ausdrücken des Schwammes. Aktiviere deinen

Beckenboden beim Ausatmen, um das Wasser aus dem Schwamm zu drücken.

Erwärmung:

Die Schultern mobilisieren und kreisen

Richtung wechseln

Schulter nacheinander kreisen oder auch gegenläufig

Einfach fließen lassen, so wie es sich gerade gut anfühlt

Richtung wechseln

Bewegter Drehsitz

- 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, fließende Bewegung, auch das Becken kann dabei kreisen

- 3-5 AZ

2-3 AZ ***Balasana***

Tiger

Während der Übung immer wieder daran erinnern, das Schambein Richtung Bauchnabel ziehen->Aktiviert die innere Muskulatur-> Rektusdiastase kann sich leichter schließen

- 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 Füßen zu den Händen laufen.

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

Im **Berg**, eine Hand auf den Bauch, eine aufs Herz, nachspüren

Halber Sonnengrußflow bis in die Kobra

Arme nach vorne ausstrecken und abwechselnd rauf und runter bewegen (Paddeln)

Arme seitlich entlang des Körpers ablegen, Handflächen auf den Boden, Stirn ablegen, kurz zur Ruhe kommen.

Beine abwechselnd rauf und runter bewegen (paddeln)

-> Kräftigt die Bein und Rückenmuskulatur und mindert Schmerzen im unteren Rücken

Variante: Arme nach vorne ausgestreckt und dynamisch Arme und Beine paddeln

Arme nach vorne bringen und Stirn auf Händen oder Matte ablegen, Hüfte nach links und rechts schaukeln, weich werden, auslockern und Atmen zur Ruhe bringen

Herabschauender Hund:

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

Statisch werden und Gewicht auf linken Fuß verlagern

EA rechtes Bein heben

AA Bein zur Brust ranziehen, runder Rücken

3-4 AZ wiederholen

Seite wechseln

Aus dem herabschauenden Hund in den Schneidersitz:

Rechtes Knie zur rechten Hand, Bein ablegen
Linkes Knie zur linken Hand, Bein ablegen
Oder einfach zu den Füßen laufen und aus der Vorbeuge in den Schneidersitz kommen

Beckenbodenübung
wie zu Beginn der Stunde
Schwamm ausdrücken

Über die Seite in die **Rückenlage** kommen

Schulterbrücke dynamisch
In Kombination mit der Atmung, Beckenboden aktivieren
5-7 Atemzüge
Bein heranziehen, kleines Päckchen machen, hin und her Rollen
Schulterbrücke statisch halten
Hände hinter dem Rücken verschränken 3-5 Atemzüge lang halten

Krokodil
mit ausgestreckten Armen, Beine mattenweit geöffnet, Knie sinken nach rechts und Kopf dreht sanft nach links, Seitenwechsel
Wer die Knie nicht auf dem Boden ablegen kann, kann sich einen Block darunter plazieren

Shavasana

Richte dich ein für die Entspannungsphase.
Nimm dir alles was du brauchst, Kissen, Decke, etc. um ganz bequem in Rückenlage liegen zu können.
Lockere nochmal deine Füße und lass sie dann sanft zur Seite fallen.
Heb deine Arme ab, mach die Hände zu sanften Fäusten, spreize deine Finger, zieh mit den Händen Richtung Füße, drehe die Handflächen nach oben und lege dann deine Arme entspannt ab.
Schließe deine Augen, nimm die Zunge vom Gaumen und lockere den Unterkiefer.
Richte deine Aufmerksamkeit nun ganz zu dir in dein Inneres.

Ich gehe herum und massiere mit einer Lavendel Lotion Nacken und Kopf, anschließend lege ich die Augenkissen auf.

Spüre deinen Atem wie er kommt und geht.
Alles um dich herum wird unwichtig, du musst nichts leisten.
Du darfst einfach sein.
Mit jedem Ausatmen darfst du tiefer in deine Matte hineinsinken und alle Muskelanspannung in dir loslassen.
Du spürst, wie Ruhe und Entspannung sich mehr und mehr in dir ausbreiten.
Bleibe hier für die nächsten Minuten, in diesem Gefühl der Ruhe und Entspannung.
Genieße die Ruhe und Stille.
Genieße dein Shavasana.

Mit Mantra-Lied „Ra Ma Da Sa“ sanft zurückholen:

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.

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 nur für dich genommen hast.

Namaste