

Stundenkonzept: Unterer Rücken und emotionale Öffnung

Stundenlänge: 90 Minuten

Thema: Hüftöffnung, unteren Rücken dehnen, positives Denken

Voraussetzungen: Schon mehrere Yogastunden in der Schwangerschaft mitgemacht, Grundlagen sind bekannt

Ausgangsposition: Schneidersitz

Einstimmung: kleine Meditation zu emotionaler Öffnung, positives Denken, Verbindung zu Baby im Bauch, Vorstellung das gesunde Baby in den Armen zu halten

Atemübung: Energieatmung (Arme über Seiten über Kopf zu Anjali Mudra, ausatmen vor Herz führen) Positive Energie/ Wünsche für sich und das Baby bündeln und in sich aufnehmen

Erwärmung:

- Suffikreise (spüren Hüfte, Rücken, individuelle Bewegung)
- Sitzende sanfte Drehung
- Vorbeuge im Schmetterling, Füße weiter weg vom Körper (entspannte Dehnung im unteren Rücken ggf. Kissen unter Kopf/Ellenbogen)
- Übergang in den Vierfüßlerstand
- Katze/ Kuh dynamisch mit Atmung verbunden
- Intuitive Beckenkreise
- Über Kniestand in den Stand

Hauptteil:

- Sonnengrüße (erste Runde langsam, drei fließendere Runden, nach jeder Runde nachspüren)
- Balanceübung: Baum mit Armvarianten Anjali Mudra vor dem Herz oder Arme geöffnet nach oben, Fortgeschrittene Variante: Einbeiniger Stuhl

(Affirmation: Ich bin verwurzelt und habe Vertrauen)

- Hohe Hocke (Armvariationen: nach oben öffnen, Kaktusarme ggf. dynamisch im Wechsel)

(Affirmation: Ich bin offen für unsere gemeinsame Reise)

- Gegrätschte Vorbeuge im Stehen (Rücken und Nacken aushängen, Atmung in unteren Rücken schicken)
- Ausfallschritt Oberkörper aufgerichtet (Psoas Dehnung)
- Tiefer Ausfallschritt (Eidechse - Fuß weit außen, Unterarme ggf. zur Matte)
- halber Spagat
- Kind (Kissen unter Brust, etwas länger halten und Atem in den unteren Rücken lenken)
- Vierfüßler: aufdrehen und einfädeln/ erst dynamisch mit Atmung verbinden, dann in Ein-Drehung halten)

(Affirmation: ich bin offen für Veränderungen und bleibe mir treu)

- Nadelöhr im Sitzen (Scheibenwischer: Knie sanft nach links und rechts vor dem Seiten-Wechsel)
- Seitlage halbes Happy Baby
- Rückenlage: dynamische Schulterbrücke (Beckenboden Übung: einatmen Anspannen, Ausatmen entspannen)

Information: Bevor wir in die Entspannung gehen, zieh dir gern etwas warmes an.

In der Rückenlage bleiben oder in die Seitlage auf die linke Seite kommen. Hilfsmittel wie Kissen und Decke bereitlegen.

Entspannung:

Bodyscan (von den Füßen alle Körperteile bis zum Kopf)

Visualisierung:

Stell dir vor, in deiner Körpermitte breitet sich ein klarer See aus, aus diesem See steigt eine große Lotus Blüte an die Oberfläche. Stell dir vor wie sich diese langsam öffnet und in ihrer ganzen Pracht erblüht und erstrahlt.

So wie die Blüte sich für dich öffnet, öffnest auch du dich in Vorfreude auf die gemeinsame Zeit mit deinem Kind. Spüre wie sich die Strahlkraft der Lotusblüte in der ausbreitet und immer weiter ausstrahlt und dich mit Freude und positiver Energie erfüllt.

Langsam zurück in den physischen Körper kommen und langsam Bewegung zurückbringen. Atmung vertiefen und hoch in den Schneidersitz kommen.

Abschließend im Schneidersitz mit den Händen eine Lotusblüte formen.

Hände ins Namaste.

Affirmation 3 Mal wiederholen: Ich freue mich auf mein Baby.

Nimm die Strahlkraft und das Gefühl von Offenheit und Vertrauen mit in deinen Alltag.