

## Stundenkonzept Pränatal Yoga – 75-90 Minuten

(im Rahmen der Pränatal Yoga Weiterbildung bei Stefanie Weyrauch, Dezember 2023)

Hilfsmittel: Blöcke, Decke, Kissen, Bolster

Abkürzungen: EA = Einatmung, AA = Ausatmung

### Fokus „Verbindung schaffen“

#### *1. Begrüßung:*

- Willkommen, Namaste

- Heute geht es um dich und dein Baby. Hier in der Stunde darfst du lernen achtsam mit dir und deinem Körper umzugehen. Nimm dir Raum zum atmen, Raum für dein Baby, deinen Bauch, nimm dir was du brauchst in der Stunde, z.B. Pausen, Wasser, die Toilette oder Hilfsmittel.

Im Yoga dürfen wir während der Schwangerschaft die Langsamkeit entdecken, du darfst eine schöne Zeit mit dir und deinem Baby im Bauch genießen.

Heute fokussieren wir uns in der Stunde auf die Verbindung zu DIR. Und dadurch schaffen wir eine intensive Verbindung zu deinem Kind.

Während der Übungen komme immer wieder zu dir, nimm deine Verbindungspunkte zum Boden wahr, nimm DEINE eigenen Berührungen wahr. Ich werde dich durch die Übungen leiten und dich ermutigen deinen Körper in den Positionen wahrzunehmen.

#### *2. Einstimmung / Meditation:*

Nehme nun eine bequeme Position ein, in der du die nächsten 5 Minuten verweilen kannst.. Tut es deinem Körper gut zu sitzen? Im Schneidersitz, Fersensitz oder angelehnt an die Wand? Oder ist das Liegen für deinen Körper in den nächsten 5 Minuten angenehmer. Finde eine Position in aller Ruhe.

Schließe nun die Augen oder senke den Blick nach unten.

Die Bindung zwischen Eltern und Kind ist durch die Evolution hervorgegangen. Sie sichert das Überleben der Kinder in der Umwelt. Bindung findet über die Bedürfnisbefriedigung, Füttern, Nähe, Sicherheit, Wickeln statt. Für eine gesunde Bindung braucht es Eltern, die mit ihrem Bewusstsein im Hier und Jetzt sind.

Bald wirst du Mama eines oder mehrerer Kinder sein. Und als Mama oder Papa wirst du der Leuchtturm für dein Baby sein. Du wirst deinem Baby den Weg weisen, durch Das was kommen mag. Doch was ist ein Leuchtturm ohne Wärterin oder Wärter? Der Leuchtturm ist dein Körper, die Leuchtturmwärterin der Leuchtturmwärter, dein Bewusstsein. Das Leuchtturmlicht ist eure Verbindung. Es braucht eben den Turm und den Wärter, um eine Verbindung zu deinem Baby zu schaffen. Heute richten wir uns in deinem Leuchtturm ein. Dabei ist es wie in jedem Gebäude. Wir schauen uns erst einmal um, um zu sehen, was es braucht, damit du dich wohlfühlst. Und genau das machen wir hier und heute.

#### *3. Atem Übung:*

- Nimm deine Atmung in diesem Moment bewusst wahr. Atmung fließt, Schaffe über deine bewusste Atmung Verbindung zu dir
- 3-Phasen-Atmung: Bauch – Brustkorb / Rippenbögen – Brustbein / Schlüsselbeine
- Nacheinander einige Male bewusst in die 3 Bereiche atmen, spüren was sich bewegt, wo die Luft hingeht (entweder bewusst durch Mund AA oder durch Nase EA und AA)
- Nachspüren während die Atmung wieder normal fließt

#### 4. Aufwärmen:

- Sitzend, gerne Augen immer wieder schließen in den Übungen
- Hände an Schultern, spüre Fingerspitzen, Schultern aus kreisen, beide Richtungen
- Räuberleiter, Handflächen nach oben ziehen, daraus
- Seitneigung, Öffnung der Flanken, hin und her
- Beine in V öffnen, Sufi-Kreise
- Schneidersitz, OK Twist, Drehung aus der BWS, EA gerade und Wirbelsäule lang, AA Drehung zur Seite, einige Male beide Seiten
- Schmetterlingsitz, Vor- und Rückbeuge im Wechsel, Herz öffnen und schließen
- Schneidersitz, Beckenboden spüren, mit der AA Beckenboden Spannung aufbauen, einige Atemzüge wiederholen, dann Atmung wieder fließen lassen

#### 5. Hauptteil:

- Übergang in Vierfüßlerstand
- Katze – Kuh
- Hüfte kreisen, Liegende Acht
- Block zwischen Oberschenkel einklemmen, mit der AA sanft Druck aufbauen, Beckenboden mit aktivieren, EA lösen, wiederholen
- Arme lang, einige Male Gesäß Richtung Fersen, Wechsel Kind / Vierfüßler
- Fußzehen aufstellen, Hände zu Knie laufen
- Gesäß auf Fersen oder Kniestand
- Handgelenke lockern, Welle, ausschütteln, kreisen
- tiefer Ausfallschritt
  
- Stand
- Sonnengruß in Abwandlung für fortgeschrittene Schwangerschaft (Katze Kuh – Herabschauender Hund, Hände zu Füßen laufen)
- Stand
- Zweiter Sonnengruß, schnellere Abfolge
  
- Partner Übung – Verbindung schaffen (Wenn es passend ist)
- Sitzend – Rücken an Rücken, Atem spüren, in den Rücken einatmen, einhaken, Vorbeuge, Rückbeuge
- Stand – gemeinsam Baum, nebeneinander oder Rücken an Rücken
  
- Im Stand tönen, A – U – M (mit Händen, über Kopf, Schale, auf Brustbein)
  
- Arme über Seite in Berg mit EA, 3-5 Wiederholungen, und auf die Fußspitzen kommen beim nach oben gehen, AA sinken lassen
- Halbmond im Stand, Frage: zieht dich jemand lang, oder ziehst du dich lang?
  
- Gegrätschter Stand

- Göttinnen Haltung, Gesäß wippen, Arme dabei über die Seite über Kopf ziehen und in Namaste bringe, wiederholen, EA Arme nach oben, AA Arme vor die Brust
- Von Seite zu Seite über Kniegelenk schieben, anderes Bein in die Länge bringen
- Hände auf Oberschenkel, tief gehen, dabei Oberschenkel „massieren“, entlangstreichen, Hände mittig auf Oberschenkel, Schulter im Wechsel Richtung Mitte, Boden ziehen
- auslockern
- Beine strecken, Hände in Taille, Oberkörper parallel zum Boden bringen, Block unter Hände, weite, gegrätschte Vorbeuge
- Rücken gerade ziehen, parallel zum Boden bringen, eine Hand zieht nach oben, Oberkörper Twist, dann andere Seite
- auslockern, ggf Sonnengruß
- tiefe Hocke, Malasana, unterstützt mit Bolster, Kissen oder Block, tiefe Atmung, Beckenboden spüren, hier als Vorbereitung für die Atmung während der Geburt mit der AA entspannen und mit der EA anspannen, einige Atemzüge wiederholen
  
- Sitzend
- Füße aufstellen, Hände in Kniekehlen, Wirbelsäule langziehen
- Hände hinterm Gesäß aufstellen, Fingerspitzen nach vorne, hinten oder seitlich
- Brustkorb öffnen oder Tisch
  
- Rückenlage / Cool Down
- Nadelöhr (alternativ auch im Sitzen möglich falls Rückenlage nicht mehr angenehm)
- Happy Baby oder halbes Happy Baby, Seite wechseln
- Seitenlage, Hüftbeuger dehnen, beide Seiten, verschiedene Intensitäten zeigen
- Beine hoch, Venenpumpe, Pointen und Flexen, aus kreisen, Beine im Wechsel beugen und Strecken
- Schulterbrücke, Füße in den Boden schieben, Kinn zum Brustbein, spüren welche Muskulatur hier arbeitet – spüre die Anstrengung
- Krokodil Drehung beide Seiten

## 6. Entspannung, Shavasana:

Wie schaffen wir es, in unserem Leuchtturm zu bleiben?

In dem wir uns immer wieder bewusst umschaun. Wie sieht es gerade in mir aus? Bin ich gestresst oder müde? Voll von Vorfreude und Glück?

Und die gute Nachricht ist, dass unsere Kinder keinen aufgeräumten Leuchtturm brauchen. Oder eine dauerentspannte Mama. Sie brauchen Eltern, die sich wahrnehmen. Die zum Beispiel bewusst atmen. Darüber kommt die Entspannung von ganz alleine. Ich möchte dich jetzt einladen eine kleine Leuchtturmbesichtigung zu machen.

Lege dich dafür bequem auf deine Matte. Wenn es für dich angenehmer ist zu sitzen, dann lehne dich gegen eine Wand. Auch diese Entscheidung ist Teil unserer Besichtigung.

Wenn du bequem liegst oder sitzt, darfst du deine Augen schließen. Was nimmst du wahr? Ist dir warm oder kalt? Bist du müde oder vital? Hattest du heute viel Stress oder warst du heute in deiner Balance? Wo in deinem Körper fühlst du gerade entweder, Stress, Müdigkeit, innere Balance oder vielleicht Freude? Wie fühlen sich deine Füße? Sind sie warm oder kalt? Spürst du die Socken oder Decke auf deinen Füßen?

Deine Waden. Berühren sie die Unterlage? Oder fühlst du sie gar nicht? Sind sie warm oder kalt? Merkst du deine Oberschenkel? Liegen sie auf der Matte? Sind sie schwer oder leicht? Wie fühlt sich dein Becken und Gesäß an? Spürst du dein Baby? Du darfst deine Baby ein Lächeln und ein freundliches „Hallo“ schicken. „Ich bin dein Leuchtturm“. Noch wohnen wir hier zusammen. Aber bald werde ich dir den Weg leuchten. Auf deiner Reise durch das Leben. In Zeiten des Sturms, aber auch in Zeiten der Ruhe und Freude“

Wo ist dein Herz? Du darfst deine Hand an die Stelle legen, wo du dein Herz vermutest. Fühlst du es schlagen? Dein Herz, welches unermüdlich für dich und dein Baby schlägt.

Wie sieht es in deinem Kopf aus? Fühlt sich dein Kopf anders an, als vor der Stunde? Danke lieber Verstand, dass du immer auf mich aufpasst. Wenn ich in der Verbindung zu meinem Baby und Kind bin, darfst du pausieren und meinem Herz die Regie übernehmen lassen.

Atme tief ein und wieder aus. Gebe der Luft, die in deinen Körper strömt eine Farbe. Vielleicht ist sie blau oder violett. Lasse deinen Brustkorb mit dieser Farbe füllen. Und mit jeder Ausatmung schickst du diese farbige Luft über deine Lungen in die Gebärmutter. Über die Plazenta und Nabelschnur zu deinem Baby. Diese Luft breitet sich sanft im Körper deines Babys aus. Wiederhole dies in deinem eigenen Atemrhythmus.

Nun spüre erneut an die Stelle, an der du dein Herz vermutest. Spürst du dein Herz schlagen? Ist es warm unter deiner Hand? Genieße noch einen Augenblick die Nähe zwischen dir und deinem Baby.

Komme langsam mit der Aufmerksamkeit zurück in den Raum und setze dich in deinem Tempo langsam wieder hin. Lasse noch einen Moment lang deine Augen geschlossen. Wie nimmst du deinen Körper jetzt wahr? Alles darf sein.

- Verabschieden mit Namaste