

Yogastunde Mama-Baby-Yoga

Thema: Verbundenheit

Dauer: 75 Minuten

Einführung

-Begrüßungslied „Halli Hallo, schön, dass du da bist“

- Einführung in das Thema Verbundenheit /Was bedeutet Verbindung für dich? Mit dir allein? Mit deinem Baby? Mit anderen? Mit der Umwelt? Wann fühlst du dich gut verbunden?

Einstimmung

Anfangsentspannung im Liegen (Rückenlage oder Seitlage; das Baby liegt neben der Mama oder auf der Brust) mit Hineinspüren in die einzelnen Körperteile von den Füßen bis zum Kopf (sollte Liegen nicht möglich sein, weil das Baby unsicher wird, im Sitzen die Anfangsentspannung mit dem Baby auf dem Arm machen)

-das Baby anschauen, Hand auf die Brust des Babys legen und den Atemrhythmus des Babys spüren – den eigenen Atemrhythmus spüren, die Verbindung zum Baby über die Atmung wahrnehmen

- Sankalpa „Ich bin verbunden.“

Erwärmung

Möglichst in Rückenlage: Das Baby liegt neben der Mama (sollte Rückenlage nicht möglich sein, Sufi-Kreise, Nadelöhr, 1-Bein-Streckung als halbe Vorbeuge, Krokodil aus dem Sitzen heraus)

- Knie zur Brust ziehen und kreisen lassen
- Nadelöhr rechts/links
- 1-Bein-Streckung mit Gurt rechts/links (Fuß im Gurt Richtung Decke strecken, am Gurt ziehen und Bein gegen den Gurt strecken)
- Krokodil mit angezogenen Beinen rechts/links dynamisch 5 x und zu jeder Seite statisch 3 Atemzüge bleiben
- Schulterbrücke mit oder ohne Baby
- Beinschaukel mit Baby

Sitz (Baby liegt vor der Mama)

- Arme EA heben, AA senken
- Hände in Räuberleiter strecken
 - o EA Brustkorb öffnen, blick nach oben nehmen, AA Schultern sinken lassen
 - o zur Seite dehnen (rechts/links)

Hauptteil

Vierfüßlerstand

- Katze-Kuh (Baby liegt vor oder auf Gesichtshöhe der Mama)
- Herabschauender Hund
- Kind
- Herabschauender Hund – dreibeiniger Hund – Läufer mit aufgelegtem Knie – Läufer mit Seitdrehung (rechts/links)

- Aus dem Hund mit den Händen zu den Füßen laufen – Vorwärtsbeuge (aushängen lassen, das Baby dabei streicheln) – schwebender Stuhl – in den Stand kommen

Stand

- Berghaltung mit oder ohne Baby: Füße gut ausrichten und wahrnehmen, Visualisierung „aus den Füßen wachsen Wurzeln tief in die Erde, die für Standfestigkeit sorgen“, Aufrichtung wahrnehmen, Atem wahrnehmen
- Verbunden bleiben mit dieser Vorstellung der tiefen Verwurzelung und Standfestigkeit und mit dieser Vorstellung langsam mit dem Baby durch den Raum umhergehen. Das Baby dabei Herz an Herz nehmen. Die Füße bewusst und langsam abrollen auf dem Boden, den Bodenkontakt wahrnehmen, den Bewegungsablauf wahrnehmen.
 - An einem Punkt im Raum stehen bleiben, den Blick auf einen Gegenstand, den Boden, eine Pflanze o.ä. richten und als Achtsamkeitsübung diesen Gegenstand dem Baby mit Worten ganz genau beschreiben.

In die Grätsche kommen und das Baby vor der Mama auf der Matte ablegen, jede Mama bekommt eine Rassel

- Aus einer leichten Grätsche heraus Seitstreckung rechts und links mit Rassel in der Hand, die Rassel leicht rasseln lassen dabei
- Weite Grätsche: Becken kippen mit Oberkörper parallel zum Boden kommen und dann Vorbeugen, die Rassel zunächst behalten, leicht damit rasseln und dann dem Baby geben
 - Aus der Vorbeuge zum rechten Fuß und zum linken Fuß dehnen
- Hüftbreiten Stand wahrnehmen
- EA auf die Zehenspitzen kommen, AA Fersen sinken lassen, dabei die Arme heben und senken
- Baum mit oder ohne Baby
- Held I – Held II (erst rechts, dann links), ggf. wieder Rassel einsetzen

Sitz (Cool down)

- Aus der Grätsche heraus das Baby vor der Mama ablegen:
- Lied „Kleiner Käfer“ und dann verschiedene Übungen mit dem Baby machen:
 - Ellenbogen und Knie diagonal sanft zusammen bringen 3x pro Seite
 - Das Baby an den Unterschenkeln nehmen und die Beine sanft kreisen lassen, sodass das Becken geschaukelt wird 5x
 - Baby an den Handgelenken nehmen und die Arme im Wechsel im rechten Winkel zum Körper ausstrecken und dann zu einer Selbstumarmung führen 5x
- Vorwärtsbeuge mit Baby auf den Beinen
- Verlängerte Ausatmung (4-8-Atmung)

Entspannung

Rückenlage oder Seitlage mit Baby kuschelnd für eine kurze Endentspannung, dabei den Atem des Babys wahrnehmen, den eigenen Atem wahrnehmen, die Verbindung zum Baby wahrnehmen

Verabschiedung

Abschlusslied „Alle Leut gehen jetzt nach Haus“