

## Skript für Weiterbildung Pränatales Yoga

Thema: Wurzelchakra – Erdung und Urvertrauen

Dauer gesamt: 90 Min.

Teil	Asanas	Zeit (Min.)
Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vorstellungsrunde beim 1. Mal absolviert, kurze Nachfrage nach aktuellem Befinden</li></ul>	2
Einstimmung	<ul style="list-style-type: none"><li>- Atemübung (Yogische Vollatmung) im Sitzen (Sitzbeinhöcker geerdet), stufenweise aufbauen: 1) Bauch, 2) Brustkorb, 3) Schlüsselbein heben, Hände auf Bauch + Brustkorb (haptisch spüren, wie der Atmen fließt)</li></ul>	5
Erwärmung	<p><b>Sitzen:</b> (Schneidersitz, Fersensitz, Langsitz)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- EA: Arme über die Seite waagrecht öffnen nach hinten, Schulterblätter ziehen zusammen, AA: wir umarmen die Welt, in Anjali Mudra enden und nachspüren</li><li>- Drehungen: EA, Arme über die Seite nach oben, parallel zueinander. AA: Drehung nach rechts, rechter Arm nach hinten, linke Hand auf rechtes Knie, Blick über die Schulter nach hinten. EA, achtsam nach vorne drehen, Arme wieder über die Seite nach oben, lange Wirbelsäule, lange Arme, Blick nach oben → Seitenwechsel</li><li>- Sufikreise mit Amen (Scherenposition), Sitzbeinhöcker erden (Spüre die Sitzbeinhöcker auf der Matte und die Verbindung zur Erde)</li><li>- Langsitz: Füße mobilisieren (Venenpumpe), gleichzeitig Arme nach vorne strecken + Hände mobilisieren (synchron zu Füßen) EA: Flex, AA: Point</li></ul> <p><b>Vierfüßlerstand:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Katze-Kuh (Decke unter die Knie), ggf. auf Fäuste, Beckenboden anspannen und wieder lösen im Wechsel</li><li>- Kindsposition zum Nachspüren</li></ul> <p><b>Stehen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sonnengruß für Schwangere, 2x jede Seite, breiter Stand mit geschlossenen Augen nachspüren</li></ul>	15
Hauptteil	<p><b><u>Stehen + Sitzen (Kontakt Sitzbeinhöcker):</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Krieger 1, Variation Held (statisch), Verbindung zu den Füßen, schlagen Wurzeln in Boden (Stabilität)</li><li>- Krieger 2 Flow mit Atmung: 2, friedvoller Krieger, seitlicher Winkel, friedvoller Krieger, 2, ...3x</li><li>- Über Krieger 1 zurückkommen ➔ Kurz nachspüren, wie fühlen sich die Seiten an ➔ Seitenwechsel</li></ul>	45

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Nachspüren, wie fühlt sich der Körper an, das Baby im Bauch</li> <li>- Arme schwingen (lockern und loslassen)</li> <li>- Haltung des Baumes, Bein- + Armposition je nach Tagesform, <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ kurz nachspüren vorm Seitenwechsel</li> <li>➔ Seitenwechsel</li> <li>➔ Breiter Stand, in Beine nachspüren</li> </ul> </li> <li>- Tiefe Hocke [5 Atemzüge, spür die Erdung deiner Füße] (Hilfsmittel: Blöcke für Gesäß, oder Matte doppelt/Decke unter Füßen, wenn die Fersen nicht den Boden berühren), Beckenboden anspannen und wieder lösen im Wechsel <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Kindsposition zum Nachspüren</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Über die Seite ablegen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitliche Happy Baby</li> <li>- Gegenbewegung: Tänzerin in Seitlage (Bein anwinkeln, Knöchel greifen)</li> <li>- Unterstützendes Bolster/Kissen, Gesäß vor Bolster absetzen, Beine hoch, ggf. an die Wand</li> <li>- in der Seitlage einrichten, schon mal für die Endentspannung vorbereiten, wir tönen aber erstmal noch: Bienensummen, 3x</li> </ul>	
Entspannung	<p>Meditation für Ruhe und Erdung (Skript)</p> <p>Lege dich so bequem ab, dass du in den folgenden Minuten ganz entspannt liegen bleiben kannst. Lass deine Augen nun geschlossen.</p> <p>Atme sanft ein und aus.</p> <p>Nun stell dir vor du stehst mitten im Wald. Um dich herum sind große, starke Bäume. Du siehst dir einen Baum an: Von unten die tiefen Wurzeln, die teilweise über der Erde liegen.</p> <p>Über den kräftigen Stamm bis hin nach oben zu den Ästen und Blättern. Die Blätter strahlen in einem satten Grün in der Sonne.</p> <p>Du schaust die Struktur des Blattes und die Form ganz genau an. Fühle mit deiner Hand, wie sich das Blatt anfühlt. Vielleicht hat dein Baum auch Früchte. Wie sehen deine Früchte aus? Sind es Kastanien, Eicheln oder etwas anderes?</p> <p>Nimm den Duft wahr. Den Duft nach den Blättern, nach Laub und Ästen. Stelle dich in Gedanken neben deinem Baum. Berühre mit einer Hand den Baumstamm. Spürst du die Baumrinde? Wie fühlt sie sich an? Siehst du auch die Wurzeln, die tief in die Erde ragen?</p> <p>Du fühlst dich stabil und gut geerdet. Genauso wie der Baum mit seinen Wurzeln tief geerdet ist und voller Stabilität. Mit beiden Beinen fest am Boden. Spüre, wie dich deine Füße tragen. Wie sie dir Stabilität geben. Wenn du magst, kannst du den Baum umarmen, um dich mit deinem Baum noch mehr zu verbinden.</p>	15

	<p>Tanke die Kraft. Tanke die Erdung und Stabilität deines Baumes auf.</p> <p>Spüre auch die Verbundenheit und Einheit aller Bäume im Wald. Die ganze Natur um dich herum. Löse dich langsam von deinem Baum. Und gehe ganz langsam durch den Wald. Vorbei an alten und jüngeren Bäumen. An Laubbäumen und Nadelbäumen.</p> <p>Nimm all die Eindrücke in dir auf. Genieße noch einen Moment die besondere Wald-Atmosphäre.</p> <p>Dann verabschiede dich für heute vom Wald.</p> <p>Nun kehre langsam wieder zurück. Bewege sanft deine Finger und Hände. Sei wieder voll da im Hier und Jetzt. Komme über die Seite nach oben in den Sitz zurück.</p>	
Verabschiedung	Namasté	1