

Yoga für Schwangere 1a



Schmetterling Die Fußflächen vor dem Körper aneinanderlegen. Die Knie sanft zum Boden hin entspannen mit jedem Ausatmen. Dann die Knie auf und ab wippen.



Beckenkreisen auf allen Vieren. Unterkiefer entspannt. Die Knie und Hände hüftbreit /schulterbreit, Mittelfinger parallel. Die Bewegung ist im Kreuzbereich zu spüren.



Katze – Kuh Auf Händen und Knien, einatmen, Kopf heben, Rücken gerade, mit dem Ausatmen Wirbelsäule zum Katzenbuckel runden.



Lebensnervstreckung Langsitz, aktive Beine, leicht geöffnet. Arme nach vorne ausstrecken, Finger zu lockeren Fäusten rollen, Daumen nach oben heraus strecken. Einatmen, den Oberkörper gerade nach hinten bewegen – ausatmen, nach vorne strecken („Eisenbahn“).

Seitliches Dehnen Sitzen. Die linke Hand neben den Körper aufstellen und nach links wandern. Oberkörper geht mit. Dann den rechten Arm über den Kopf dazunehmen. In die Dehnung hineinatmen. Zum Abschluss mit dem Ausatmen den Arm in einem halben Bogen vor dem Körper entspannen, der Oberkörper folgt. Einatmen aufrichten und nachspüren. Dann die andere Seite üben.



Flügel Hände auf die Schultern legen. Einatmen, Ellenbogen heben, Ausatmen Ellenbogen senken.



Loslassübung Arme schräg nach oben strecken, Finger um Daumen schließen. In den Handgelenken kreisen. Übung pro Mal von 3 Minuten an um je eine Minute steigern, Anspannung mit Hilfe von Atmen, Tönen, Singen lösen

Entspannung Auf der Seite liegend, mit Hilfe von Kissen abstützen
Meditation (je 11 min)

Jede Haltung 1 bis 3 Minuten üben.