KINDERWUNSCH-YOGA MIX-MATCH FÜRS EIGENE ÜBEN

Da die meisten von uns wenig Zeit haben, Kinderwunsch-Yoga jedoch seine positiven Effekte bei einer regelmässigen Übungspraxis zeigt, habe ich dir hier fürs selbst Üben ohne Video eine Anleitung zusammengestellt.

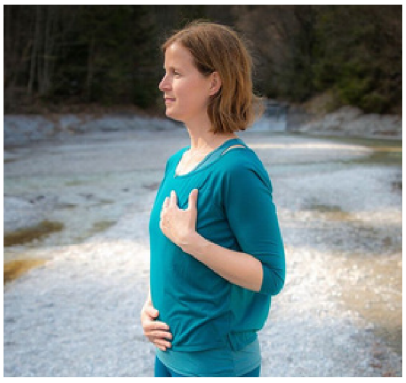
Deine eigene Yogapraxis wird aus 4 Teilen kombiniert:

1. Das Ankommen auf der Matte
2. Das Aufwärmen
3. Der Hauptteil
4. Entspannung zum Schluss

Suche dir aus den Bereichen 2 und 3 je nach Zeit 1-3 Übungen aus und verbinde diese je nach Lust und Laune miteinander. Ein Lächeln dazwischen nicht vergessen. Viel Freude beim Üben!

1. Ankommen auf der Matte

Zum Einstimmen auf deine Yogapraxis komme zu Beginn auf deiner Matte an. Schließe deine Augen und nimm deinen Atem wahr. Versuche dich ganz auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Wenn du willst kannst du die linke Hand auf dein Herz und die rechte auf dein Becken legen. Du verbindest dadurch die zwei wichtigen Frauenenergiezentren.



In der TCM wird diese Verbindung dem Meridian Chong Mai zugeordnet. Im Yoga dem Sakral- und Herzchakra. Wenn die Energie hier fließt, ist das nicht nur gut für deine Weiblichkeit sondern gleichzeitig auch deine Fruchtbarkeit.

2. Aufwärmteil

Diese Übungen kannst du während jeder Phase deines Zyklus machen. Wenn du gerade weniger Energie oder deine Periode hast, übe einfach sanfter z.B. die Katze-Kuh ohne den Beckenboden anzuspannen.

KUSCHELMASSAGE

Anleitung:

Leg dich auf den Rücken und ziehe deine Knie zu dir heran. Die Hände liegen auf deinen Knien. Mache jetzt Kreise mit deinem unteren Rücken. Für eine Variante der Kuschelmassage lass die Knie links und rechts nach außen fallen und mache so Kreise.

Positive Effekte:

- Regt die Verdauung an und durchblutet die Fortpflanzungsorgane
- Der untere Rücken wird sanft massiert, z.B. sehr angenehm bei Rückenschmerzen während der Periode

SEITDEHNUNG IN DER RÜCKENLAGE

Anleitung:

Leg dich auf den Rücken und ziehe deine Knie zu dir heran. Die Hände liegen auf deinen Knien. Fasse deinen großen Zeh oder deinen Knöchel und strecke einen Fuß zur Seite weg, während der andere angewinkelt bleibt. Winkle den ausgestreckten Fuß wieder an und wechsle zur anderen Seite. Schaukle so von links nach rechts.

Positive Effekte:

- Öffnet die Hüfte und bringt Durchblutung in die Fortpflanzungsorgane
- Schafft Platz im Becken und kann bei Schmerzen während der Periode helfen

2. Aufwärmteil Fortsetzung

KATZE-KUH

Anleitung:

Hebe einatmend deine Brust in ein geführtes Hohlkreuz. Der Rücken ist lang. Mit der Ausatmung bringe dein Kinn zu deinem Brustkorb und mache einen Katzenbuckel = runden Rücken. Du kannst auch zusätzlich deinen Beckenboden anspannen und den Bauch sanft nach innen ziehen. Bewege dich so in deinem Atemrhythmus 5-10 x durch. Abschließend mache noch ein paar Kreise mit deinem Becken.

Positive Effekte:

- Mobilisiert die ganze Wirbelsäule und lockert die Muskeln des oberen und unteren Rückens
- Das Becken und die Sexualorgane werden massiert und stimuliert.

3. Hauptteil

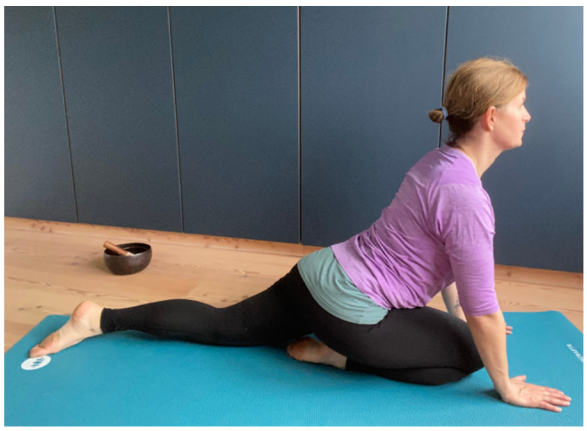
AUSFALLSCHRITT

Anleitung:
Komme in eine 4-Füssler-Position. Deine Hände sind mit gespreizten Fingern unter deinen Schultern, deine Knie unter deiner Hüfte. Bringe dann den rechten Fuß angewinkelt zwischen deine Hände und richte dich hier gut ein. Das Knie des vorderen Beines ist in einem rechten Winkel.

Für eine intensivere Dehnung bringe das Knie des rechten langen Beines weiter nach hinten - eventuell legst du eine Decke unter. Strecke dann einmal den linken und dann den rechten Arm nach oben. Optional beide Arme gleichzeitig. Wechsle

Positive Effekte:

- Massiert zuerst den Eierstock des angewinkelt aufgestellten Fußes vorne, dehnt die Leiste, kräftigt die Beinmuskulatur und strafft Bauch und Gesäß. die Wirbelsäule und lockert die Muskeln des oberen und unteren Rückens
- Wenn du einen oder beide Arme gleichzeitig nach oben bringst werden der Eierstock und der Hüftbeuger des lang gestreckten Fußes noch intensiver gedehnt.



TAUBE

Anleitung:
Führe aus dem Vierfüsslerstand kommend dein rechtes Knie vorne mittig zwischen die Hände und strecke dein linkes Bein nach hinten aus. Bleibe nun für einen Moment in dieser Position und nimm sie wahr. Deine Arme sind lang gestreckt. Deine Finger drücken in die Matte. Deine Schultern fließen entspannt nach unten.

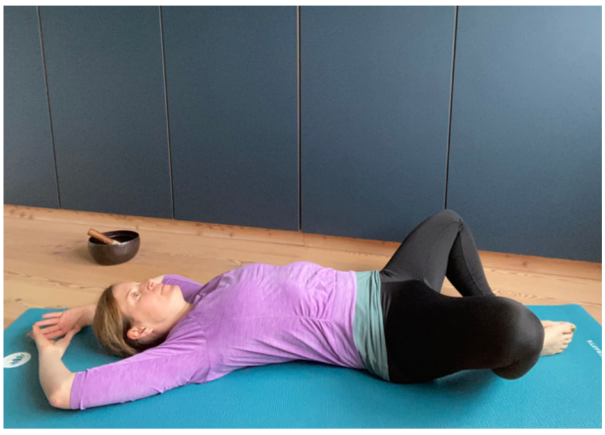
Für die zweite Position in der Taube legst du deinen Oberkörper und dein Brustbein nach vorne über dein rechtes angewinkeltes Bein ab. Strecke die Arme nach vorne aus und lege deine Stirn auf dem Boden ab. Gerne kannst du mit deinen Händen auch Türmchen machen oder einen Polster zur Hilfe nehmen.

Für die dynamische Form - während deiner Follikelphase und um den Eisprung herum - kommst du einatmend hoch und ausatmend in die abgelegte Variante. In der Lutealphase übe eine der beiden Varianten statisch und halte für ca. 4 Atemzüge.

Positive Effekte:

- Öffnet die Hüfte und dehnt die Gesäßmuskeln inkl. Psoas
- Massiert die Eierstöcke und die unteren Bauchorgane
- Die aufrechte Position öffnet den Herzbereich und in der dynamischen Variante vertieft sie den Atem und bewegt die Wirbelsäule durch
- Das Becken wird durchlutet und die Fruchtbarkeit und weibliche Vitalität werden gestärkt

DYNAMISCHER SCHMETTERLING IN DER RÜCKENLAGE



Anleitung:

Für diese Übung komme in die Rückenlage und bringe deine Fußsohlen zueinander in eine Schmetterlingsposition. Die Knie sinken nach außen. Deine Hände bringst du über deinen Kopf. Die Ellenbogen sind angewinkelt, deine Finger berühren sich. Wahrscheinlich dein Daumen und dein Zeigefinger.

Lass dich in dieser Position nieder. Spüre diese Form des Liegens. Hebe den Kopf. Schau zu den Füßen. Leg den Kopf wieder ab. Lass nun ein Knie auf das andere Knie sinken. Komm so in eine Drehung. Öffne die Form wieder. Die Fußsohlen bleiben dabei aufeinander. Hebe den Kopf schaue zu den Füßen. Lege den Kopf wieder ab und das andere Knie gleitet herüber. Beim Einatmen bringe die Knie auseinander, die Fußsohlen bleiben zusammen.

Schmiege dann den Rücken an und hebe ausatmend den Kopf. Einatmend lege den Kopf zurück und lege ausatmend wieder ein Knie auf das andere. Einatmend die Form öffnen. Ausatmend den Rücken anschmiegen den Kopf heben. Einatmend den Kopf wieder ablegen. Ausatmend Knie auf Knie - die Form schließen. Spüre die Dehnungen, die Drehungen. Die Länge deines Rückens. Spüre mit angezogenen Knien nach und entspanne deinen ganzen Körper.

Positive Effekte:

- Öffnet die Hüfte und bringt Durchblutung ins Becken und die Fortpflanzungsorgane
- Durch die dynamische Form und das Heben des Kopfes wird diese Wirkung noch verstärkt

DYNAMISCHE GRÄTSCHE IN DER RÜCKENLAGE

Anleitung:

Komm in eine Rückenlage und bringe deine Beine in eine Grätsche nach oben. Deine Hände liegen auf deinen Oberschenkeln. Strecke die Fersen weg. Bringe dann die Fersen zueinander. Strecke die Zehen nach oben. Jetzt winkle deine Knie an und bringe sie zum Brustkorb. Beginne dann die Übungsabfolge von neuem. Üben ganz bewusst langsam. Lieber nur wenige Wiederholungen, dafür ganz achtsam.

Positive Effekte:

- Die Hüftgelenke werden bewegt und gestärkt
- Das Becken besser durchblutet
- Der untere Rücken und die Eierstöcke werden sanft massiert

4. Entspannung

Bevor du zum ruhigsten Teil der Yogaeinheit kommst, bewege dich noch einmal in einem **Krokodil** (Arme auf Schulterhöhe, Beine aufgestellt nach links und rechts fallen lassen, Kopf dreht sich zur anderen Seite) durch oder mache den **Käfer** (bringe die Arme und Beine in der Rückenlage nach oben und schüttle sie noch einmal kräftig durch) und bringe so noch einmal bewusst alle Anspannung aus deinem Körper.

Genauso wichtig wie das **regelmässige Üben** ist im Kinderwunsch-Yoga auch die **Entspannung zum Schluss**. Nimm dir dafür nach den Asanas bewusst Zeit, auch wenn es nur ein paar Minuten sind. Du kannst dir dafür einen Timer stellen oder ein entpannendes Lied - Tipp Spotify Yoga Playlists - hören.

Komme in eine Rückenlage und spüre jetzt noch einmal ganz bewusst zu deinem Körper hin. Du kannst eine Hand auf dein Herz und eine auf dein Becken legen oder beide auf deinen Schoßraum und auch hier noch mal bewusst die Wärme unter deinen Händen spüren. Energie oder eine positive Affirmation zu diesem Bereich schicken. Genießen.