

# 1. Trimester nach Geburt

## Nach der Geburt



## Shavasana - Ujjai Pranayama

Den Brustkorb mit einem Bolster längs unterstützen, evtl. eine Planke unter die Schulterblattspitzen setzen, den Kopf unterstützen.

### Ujjai Pranayama

Puraka: eine sanfte, ruhige, weiche, tiefe Einatmung. Rechaka: eine sanfte, ruhige, weiche, tiefe Ausatmung. Kumbakha: die Pausen dazwischen entstehen natürlich. Evtl. nach einigen Minuten Puraka mit einer „Echo-Inhalation“, um die Armhöhlenbrust intensiv mit Prana zu füllen.

## 2. - 3. Monat nach der Geburt

Sukzessive mit der Sequenz Passiv - Aktiv beginnen.

## Während der Menstruation 1.-3. Tag



Shavasana - Ujjai Pranayama



Supta Baddha Konasana

## Während der Menstruation ab 4. Tag



Parvatasana



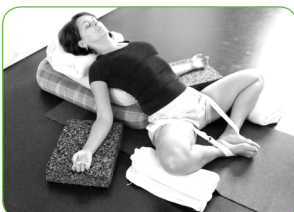
Parsvottanasana



Setu Bandha Sarvangasana



Viparita Karani



Supta Baddha Konasana



Supta Virasana



Supta Svastikasana



Shavasana - Ujjai Pranayama

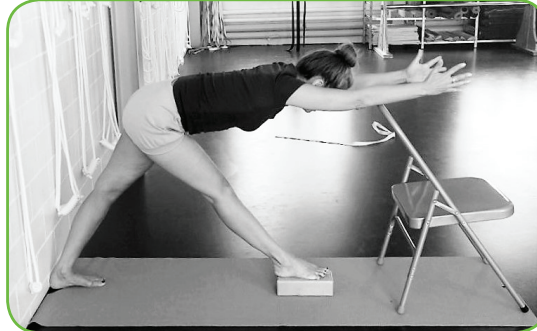
# Sequenz 1. Trimester: Passiv-Aktiv

## Parvatasana in Svastikasana jede Seite 30-60 Sek

Die Zehen unter die Knie, die Schienbeine tief reinnehmen. Die Füße sind entspannt, das äussere Fussgelenk und die Aussenfernen liegen am Boden. Genug hoch sitzen (Bolster oder Decken). Evtl. eine gerollte Decke zwischen Knie und Schienbein setzen.

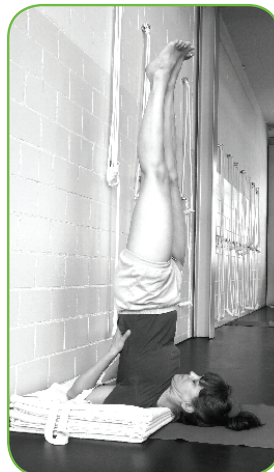
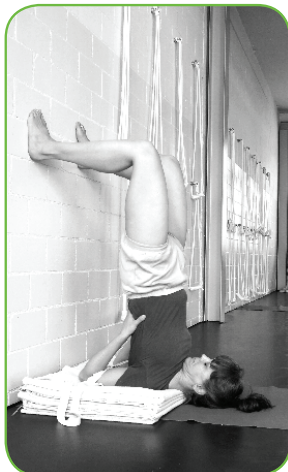


## Parsvottanasana jede Seite 30 - 60 Sek



Über Ardha Uttanasana, die Hände mit gestreckten Armen am Pferd, den vorderen Fuss auf einem Klotz erhöht.

## Salamba Sarvangasana - Halasana je 5 Min



Mit mehreren gefalteten Decken an der Wand, mit gebeugten Beinen der Wand entlang hoch.

Direkt in Halasana gehen. Die Zehenspitzen auf die Sitzfläche stellen oder die Oberschenkel mit Decken unterstützt auf der Sitzfläche eines Stuhles legen.



## Setu Bandha Sarvangasana 5 Min

Ein Bolster quer, Platten unter das Becken und die Füße. Gurt um Füsse und Oberschenkel, Klotz zwischen Oberschenkel.



## Maha Mudra jede Seite 30-60 Sek



Hoch genug sitzen. Maha Mudra setzt eine gute Aufrichtung des Beckens voraus. Vordere Ferse mit Klotz erhöhen. Die Hände greifen den Gurt um den Fuss.

Janu Sirsasana jede Seite 30 - 60 Sek



Urdhva Mukha, vordere Ferse erhöht.

Viparita Karani 5 Min



Ein Bolster liegt quer vor dem Stuhl, evtl. mit Decken erhöht. Die Waden und Fersen liegen auf der Sitzfläche.

Supta Baddha Konasana 5 Min



Den Oberkörper mit Bolster unterstützen, eine zusätzliche Decke liegt unter dem Kopf. Einen Gurt um die Oberschenkel und Schienbeine setzen. Zurückliegen, mit den Händen die Fersen fassen, das Brustbein heben. Aus der Stellung kommen: Mit den Händen gegen den Boden drücken, mit einer Ausatmung hochkommen.

Supta Virasana 5 Min



Den Oberkörper mit Bolster unterstützen, eine Decke liegt unter dem Kopf. Zurückliegen, mit den Händen die Fersen fassen, das Brustbein heben, dann die Ellbogen fassen, die Unterarme auf die Decke legen. Aus der Stellung kommen: Mit den Händen gegen den Boden drücken, hochkommen.

Supta Svastikasana 5 Min



Den Oberkörper mit Bolster unterstützen, eine zusätzliche Decke liegt unter dem Kopf. Die Knie mit einer gerollten Decke unterstützen.

Shavasana 15 - 20 Min



Den Brustkorb mit einem Bolster längs unterstützen, evtl. eine Planke unter die Schulterblattspitzen setzen, den Kopf unterstützen.

Ujjai Pranayama

Puraka: eine sanfte, ruhige, weiche, tiefe Einatmung. Rechaka: eine sanfte, ruhige, weiche, tiefe Ausatmung.

Kumbakha: die Pausen dazwischen entstehen natürlich. Evtl. nach einigen Minuten Puraka mit einer „Echo-Inhalation“, um die Armhöhlenbrust intensiv mit Prana zu füllen.

# 2. Trimester nach Geburt

4. - 6. Monat nach der Geburt

Sukzessive mit der Sequenz  
Aktiv - Passiv beginnen.

Während der Menstruation 1.-3. Tag



Shavasana - Ujjai Pranayama



Supta Baddha Konasana

Während der Menstruation ab 3. Tag



Ardha Uttanasana



Utthita Trikonasana



Utthita Parsvakonasana



Supta Baddha Konasana



Virasana



Supta Virasana



Supta Svastikasana



Shavasana - Ujjai Pranayama

## Sequenz 2. Trimester: Aktiv - Passiv



Supta Tadasana  
Urdhva Hasta  
Fersen auf Klötze



Tadasana - Urdhva Hastasana -  
Baddhangulyasana  
Gomukhasana  
Zehenballen auf Klotz

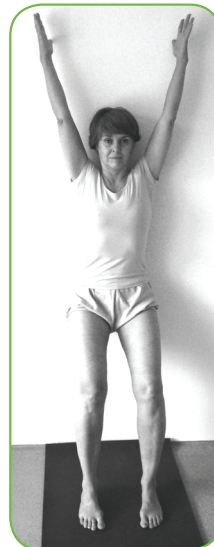
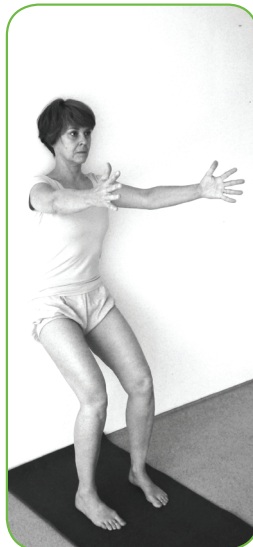


Die Füße sind hüftweit geöffnet. Evtl. die Innenfernen, das innere Fussgelenk und die Innenwaden gegen einen Klotz pressen.

Ardha Uttanasana



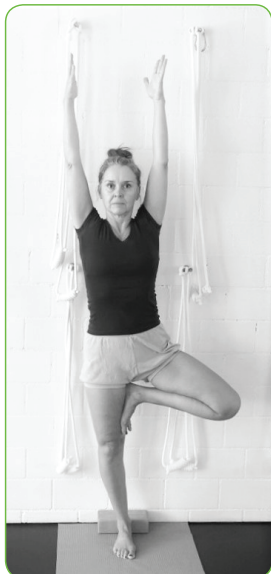
Die Hände evtl auf Klötzen erhöhen.



Utkatasana  
Urdhva Hastasana

Der Rücken ist an der Wand, die Knie angewinkelt. Die Arme waagrecht nach vorne strecken, Hände soweit öffnen, bis die Ellbogen gestreckt sind.

Vrkshasana



Utthita Trikonasana



Utthita Parsvakonasana



Virabhadrasana II



Ardha Chandrasana



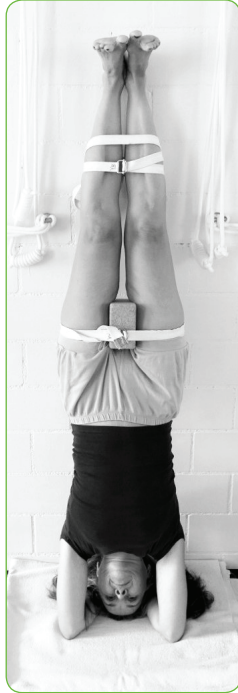
Ardha Uttanasana



Hände an Wand, Block zwischen OSchenkel

## Salamba Sirsasana

Mit Stühlen, Block zwischen OSchenkel, Gurt um OSchenkel + Fussgelenk oder an Wand, Gurt um grosse Zehen

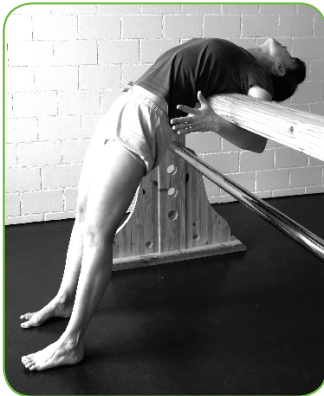


## Dwi Pada Viparita Dandasana



Eine gefaltete Matte und eine Zieharmonika-Decke liegen längs oder quer auf dem vorderen Stuhl. Die Füße sind auf dem zweiten Stuhl erhöht, ein Gurt fixiert die grossen Zehen. Der Kopf ist frei oder unterstützt. Die Arme greifen die hinteren Stuhlbeine.  
Alternative Purvottanasana.

## Salamba Purvottanasana



## Maha Mudra



Janu Sirsasana



Pashchimottanasana



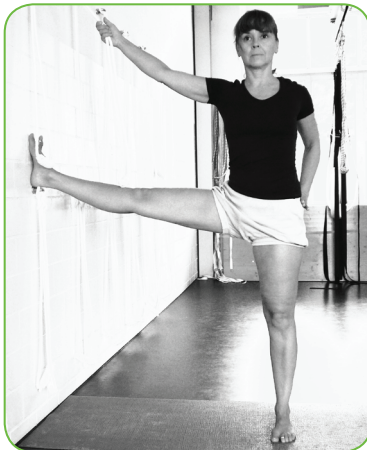
Bharadvajasana



Supta Hasta Padangusthasana 1 + 2



Utthita Hasta  
Padangushthasana 1 + 2



An Wand, gerollte Matte unter Ferse, gerollte Decke unter Wade, Gurt um Ferse und Hüfte angewinkeltes Bein, 2. Gurt um Fersenband gestrecktes Bein. Gerollte Matte mit Decke umwickelt neben Hüfte. Ferse stösst gegen Wand / Gurt. Ellbogen am Boden.



Urdhva Prasarita Padasana



Paripurna Navasana



Jathara Parivartanasana

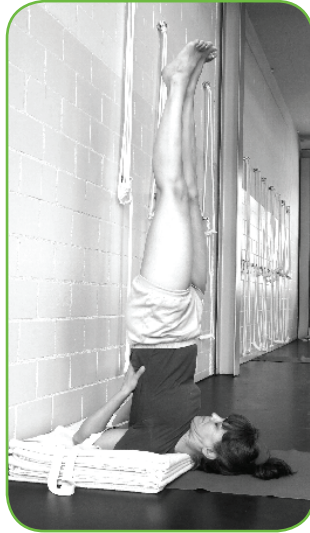
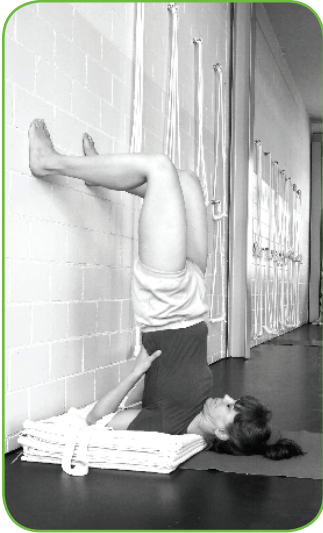


Setu Bandha Sarvangasana



Ein Bolster quer, Platten unter das Becken und die Füße. Gurt um Füße und Oberschenkel, Klotz zwischen Oberschenkel.

## Salamba Sarvangasana - Halasana



Mit mehreren gefalteten Decken an der Wand.

In Halasana die Zehenspitzen auf die Sitzfläche stellen oder die Oberschenkel mit Decken unterstützt auf der Sitzfläche eines Stuhles legen.



## Supta Virasana



## Shavasana - Ujjai Pranayama



Den Brustkorb mit einem Bolster längs unterstützen, evtl. eine Planke unter die Schulterblattspitzen setzen, den Kopf unterstützen.

### Ujjai Pranayama

Puraka: eine sanfte, ruhige, weiche, tiefe Einatmung. Rechaka: eine sanfte, ruhige, weiche, tiefe Ausatmung.

Kumbakha: die Pausen dazwischen entstehen natürlich. Evtl. nach einigen Minuten Puraka mit einer „Echo-Inhalation“, um die Armhöhlenbrust intensiv mit Prana zu füllen.

# 3. Trimester nach Geburt

7. - 9. Monat nach der Geburt

Sukzessive mit der normalen YogAsana-Praxis beginnen.

Während der Menstruation 1.-3. Tag



Shavasana - Ujjai Pranayama

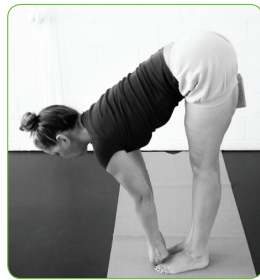


Supta Baddha Konasana

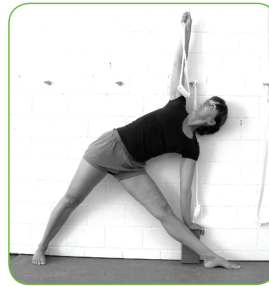
Während der Menstruation ab 3. Tag



Ardha Uttanasana



Padangushthasana



Utthita Trikonasana



Utthita Parsvakonasana



Baddha Konasana



Supta Baddha Konasana



Upavishtha Konasana



Virasana



Supta Virasana



Supta Svastikasana



Shavasana - Ujjai Pranayama