

Erdung und Stabilität

Sicherer Stand für die Füsse

Dauer der Lektion: 75 min

Hilfsmittel: Yogablock, Kissen & Decke, Wand

Begrüssung (sitzend) 1-2 min

- Ärztlicher Hinweis
- Thema und Stundenablauf

Einstimmung 2-5 min

- Einstieg in Atmung
 - o Tiefe Bauchatmung
 - o Affirmation, 3x
 - «ich werde getragen»
- Atemübung (Rechteckatmung)
 - o Arme auf Bauch und/oder Brust
- Zum Abschluss der Einstimmung Tönen «M»
 - o Hände an Kiefer legen

Erwärmung 6-9 min

- Langsitz
 - o Füsse Point/Flex
 - o Fussgelenke kreisen (beide Richtungen)
- Sufi-Kreise
- Fersensitz (bei Bedarf Kissen unterlegen)
 - o Zehen aufgestellt
 - o Fussrücken auflegen
- Katze-Kuh
- Gestrecktes Kind

Herabschauender Hund

- Berghaltung
 - o Visualisierung
 - «Visualisiere eine starke, stabile Pflanze die fest mit dem Boden verwurzelt ist und immer grösser und länger wächst»
 - o Abrollen mit den Füßen, Stabilität / Gleichgewicht
- Füße spüren
 - o Gewichtverlagerung, nach vorne/hinten/rechts/links
 - o Kreisen in beide Richtungen

Hauptteil 35-50 min

- Sonnengruss
 - o 1x langsam erklären
 - o 1x im Atemfluss
- Stuhl
 - o Arme nach hinten ausgestreckt
 - o Arme nach schräg oben ausgestreckt
 - o Vorne gestreckt bewegen
- Krieger 1 rechts
 - o Visualisierung
 - «stell Dir vor, wie sich die Stabilität in deinem Körper von den Füßen über den Rumpf bis hin zu den Fingerspitzen ausbreitet»

- Krieger 2 rechts
- Grätsche mit Beckenbodenatmung
- Krieger 1 links
- Krieger 2 links
- Baum (bei Bedarf an Wand lehnen)
 - o Fuss bei Knöchel, Wade oder weiter oben (nicht Knie)
 - o Visualisierung
 - «stell Dir vor, du verwurzelst Dich fest mit dem Boden»
 - o 2 Durchgänge Seitenwechsel
 - o Hände vors Herz oder Arme wie Äste ausstrecken und leicht bewegen
- Tiefe Hocke – Stärkung Wurzel-Chakra
 - o Einatmung Beckenboden anspannen
 - o Ausatmung Beckenboden loslassen
 - o Bei Bedarf Yogablock oder Kissen unter Gesäss, zur Stabilität/Unterstützung an Wand

Stellung des Kindes, aufrollen in Schmetterling

Entspannung 8-15 min

- Schmetterlingssitz
 - o Runder Rücken – Entspannung

Über Seite auf den Rücken

- Brücke (Auf und Abrollen)
- Krokodil
 - o Rechts
 - o Links
- Happy Baby
 - o In Seitenlage rechts
 - o Rückenlage (Hände, Kissen unter Gesäss) Beine nach oben gestreckt, Füsse kreisen
 - o In Seitenlage links
- Shavasana in Seitenlage links / sitzend angelehnt an die Wand
 - o Meditation: «Körperreise»
 - o Musik ab «spüre die Entspannung...» - Nirinjan Kaur, I Am.
- «Spür nochmals tief in Dich, wie geht es Dir jetzt / wie zu Beginn der Stunde. Fühlst Du Dich jetzt getragen?»

Verabschiedung (sitzend) 1 min

- Was beschäftigt?
- Verabschiedung