

Thema: Nur „ICH“

Selbstliebe, Balance, Körpermitte (Mitte finden)

Begrüßung:

Karte mit Sancalpa verteilen.

Einstimmung:

In einer aufrechten Sitzposition (Kreuzbeinig, Fersensitz, ggf. Unterlagert mit Kissen oder Block) starten.

Lege deine Hände dort hin, wo du dich am besten fühlst/fühlen kannst.

Sancalpa für deine heutige Yogapraxis: **„Heute bin ICH mal nur für MICH da!“**

3x in Gedanken wiederholen, dabei 3x tief ein und ausatmen.

Erwärmung:

- 5x Atme tief ein und öffne deine Arme auf Schulterhöhe. Atme tief aus und umarme dich.
- Sufi-Kreise rechtsrum und linksrum (je Seite 5x)
- Kopf zum Brustbein sinken lassen und 3x über vorne nach rechts und links kreisen
- Kopf auf einer Seite belassen und ggf. mit Hand die Dehnung unterstützen (spüre, wie stark die Dehnung für dich heute sein darf) – Andere Seite
- Übergang in 4-Füßlerstand
- 4-Füßlerstand rechten Arm nach oben in Richtung Decke heben und unter dem anderen Arm durchfädeln (3x Dynamisch und für 3 Atemzüge mit Schulter und Gesicht am Boden liegen bleiben) – Andere Seite
- Herabschauender Hund (Beine auslaufen)

Übergang zum Stand (laufe mit den Füßen an den Anfang der Matte; Vorbeuge und dann rolle dich Wirbel für Wirbel nach oben auf)

Hauptteil:

Aus dem Stand:

- Füße Hüftbreit und 5x Atme tief ein und öffne deine Arme auf Schulterhöhe. Atme tief aus und umarme dich. (1x als Yogalehrer wieder auf das Sancalpa hinweisen und es die Schüler in Gedanken 5x bei jedem Umarmen wiederholen lassen)
- 3x Sonnengruß (Variante mit Knien am Boden und Brett (Wenn Rectus Diastase oder Beckenboden noch nicht stabil, dann achte bitte auf dich und nimm die Variante mit den Knien am Boden) – TN hineinspüren lassen)

Flow 1:

- Rechtes Bein vorn -> Linker Fuß schreitet zurück
- Krieger 1 (spüre in dich, ob du das Knie angehoben lassen möchtest oder am Boden abgelegt) -> 3x Atme tief ein und öffne deine Arme auf Schulterhöhe. Atme tief aus und umarme dich.
- Krieger 1 (spüre in dich, ob du das Knie angehoben lassen möchtest oder am Boden abgelegt) -> Hände hinter dem Gesäß verschränken und Herz öffnen (Yogalehrer/in sagt Sancalpa)
- Krieger 2 – Hände hinter dem Gesäß verschränken und Herz öffnen -> führe deinen Oberkörper neben dein rechtes Knie (Yogalehrer/in sagt: verneige dich vor dir selbst und sei stolz darauf, was du alles geschafft hast)

- Oberkörper wieder aufrichten und Hände hinter dem Gesäß lösen -> Arme wieder auf Schulterhöhe ausstrecken – Krieger 2
- Über den Krieger 1 in den Stand kommen
- Seitenwechsel

Flow 2:

- Rechter Fuß großer Schritt nach hinten – beide Füße zeigen zur langen Mattenkante – Grätsche
- Atme tief ein und öffne deine Arme auf Schulterhöhe. Atme tief aus und umarme dich.
- Hände hinter dem Gesäß verschränken und Herz öffnen, dann den Oberkörper in Richtung Fußboden sinken lassen (Yogalehrer/in sagt: verneige dich vor dir selbst und sei stolz darauf, was du alles geschafft hast)
- Hände hinter dem Gesäß lösen und in der gegrätschten Vorbeuge ausbaumeln (lasst Arme baumeln, Haltet euch an den Ellenbogen fest, legt die Hände am Boden ab -> Spürt wie sich euer Körper bewegen möchte)
- Oberkörper nach oben aufrollen und Arme über Kopf in großem V -> dann alle gemeinsam laut sagen: „Heute NUR ICH!“
- Schritt nach vorne schließen in den Stand -> Hände aufs Herz (Yogalehrerin sagt: Sei dankbar für dich!)
- Einen Moment nachspüren!

Balance:

- Baum -> Atme tief ein und öffne deine Arme auf Schulterhöhe. Atme tief aus und umarme dich.
- Seitenwechsel

Übergang in den Vierfüßlerstand

- Yogalehrer sagt: Jetzt spüren wir nochmal unsere innere Mitte und tun dabei gleichzeitig etwas für die Bauchmuskulatur
- Tiger – im Vierfüßlerstand das rechte Bein nach hinten ausstrecken und den linken Arm nach vorn. Stabilisieren und dann unter dir Ellenbogen und Knie zusammenführen. (Dynamisch 5-8 x)
- Seitenwechsel – linkes Bein und rechter Arm
- Flugkatze = Vierfüßlerstand – Knie abgehoben 5 cm und für 3-5 AZ halten
- Haltung des Kindes -> Nachspüren! Yogalehrer/in sagt: Spüre mal in dich hinein, Wie geht es dir? Wie fühlst du dich? Wie nimmst du deine Mitte wahr?
- Yogalehrer/in sagt: Entscheide je nach heutigem Befinden, ob du jetzt die Flugkatze oder den Unterarmstütz praktizieren magst.
- Flugkatze o. Unterarmstütz für 3-5 AZ halten
- Haltung des Kindes -> Nachspüren!
- Nach oben aufrollen in den Fersensitz

Übergang in den Sitz

- Drehsitz: rechtes Bein ausgestreckt – linkes Bein aufgestellt – linkes Knie umgreifen mit rechtem Arm und linke Hand hinter deinem Gesäß aufstellen – 3 AZ verweilen
- Seitenwechsel
- Schmetterlingssitz und dynamisch: Hände hinter deinem Gesäß (10 cm) abstellen und Herz öffnen <-> Hände an Knie und rund im Rücken -> 5-8 x wdh.

- Seitliches Boot rechts und links -> Yogalehrer/in sagt: Spüre dein inneres Feuer! Spüre dich!

Übergang in Rückenlage

- Unteren Rücken auskreisen jede Richtung (Knie zur Brust ran ziehen, mit Händen die Knie greifen)
- Nadelöhr -> rechten Fuß angeflext auf das linke Knie und das linke Knie zur Brust heranziehen, mit beiden Händen die Rückseite des Oberschenkels oder Schienbein greifen -> 3-5 AZ
- Nadelöhr auf der anderen Seite
- Dynamische Schulterbrücke verbunden mit der Atmung und dem Beckenboden. Beim anheben des Po's EA und den Beckenboden anspannen, beim ablegen des Po's AA und den Beckenboden entspannen -> 6x

Shavasana:

- Mach es dir in einer für dich entspannten Position bequem. z.B. Rückenlage klassisch oder mit Knien unterpolstert, oder du wählst die Seitenlage. Es geht um dich und darum, dass du dich heute hier in dieser Yogastunde wohl fühlst, also nimm nochmal 3 tiefe Atemzüge und komme bei dir an.
- Spüre die Auflagefläche deines Körpers auf der Unterlage und schließe deine Augen.
- Lied: RA MA DA SA abspielen von Snam Kaur
- Genieße jetzt dieses Mantra-Lied und die Zeit für dich! Eine Zeit, in der es nur um dich geht, denn heute/jetzt geht es nur um dich!
- ... RUHE ...

Langsam zurückholen!

Finde einen für dich passenden aufrechten Sitz und halte die Augen noch geschlossen. Lege die Hände dort ab, wo es sich für dich gut anfühlt.

Yogalehrer/in sagt:

Sei in der nächsten Zeit einfach öfter mal „Nur ICH“ und sei einfach nur für Dich da, um deine Energiereserven immer wieder aufzuladen.

Also schaue wo kannst du jeden Tag ein paar Minuten Zeit für dich finden, um das Gefühl dieser Yogastunde an jedem Tag in deinem Leben zu integrieren.

Hände vor deinem Herzen ins Namasté und Hände aneinander reiben und die Hände dort platzieren, wo du gerade haben magst (vielleicht im unteren Rücken, auf dem Bauch, im Nacken, auf dem Herzen, im Gesicht,)

Hände wieder ins Namasté vor dein Herz bringen und die Augen öffnen und zurück im Raum ankommen.