

Körpermitte stärken - Von innen und außen

60 min Kursstunde

Begrüßung und Einführung:

Unser heutiges Thema ist die starke Körpermitte. Dafür nehmen wir das heutige San Calpa mit:
Ich bin stark.

Einstimmung:

Lege dich entspannt hin. 3-6 bzw. 4-8 Atmung, doppelt so lange aus- wie einatmen.

- zähle beim Einatmen durch die Nase bis 3
- Atme ganz langsam und ruhig aus und zähle dabei bis 6.
- Nach 5-10 Runden kannst du den Atem verlängern auf 4-8 oder 5-10
- Wirkung: Hilft dir zu Ruhe zu kommen, zu entspannen und Stress abzubauen.

Erwärmung:

In Rückenlage, Beine aufstellen.

- Beckenmobilisation: Einatmung kleines Hohlkreuz, Ausatmung unterer Rücken in die Matte drücken, Beckenboden aktiv, Bauchnabel einziehen.
- Schulterbrücke dynamisch: Mit Einatmung Becken heben, Beckenboden aktiv, mit Ausatmung entspannen, ablegen.
- Krokodil dynamisch: Mit Einatmung in die Mitte, mit Ausatmung Beine zur Seite fallen lassen.

Hauptteil:

In Seitenlage kommen.

- Diamantenübung: Beide Beine übereinander legen, angewinkelt. Oberes Knie mit der Einatmung anheben, Beckenboden aktiv, Füße bleiben aufeinander. Mit der Ausatmung das Bein wieder ablegen.
- Seitenwechsel, Übung wiederholen.

Ins stehen kommen.

- Kurz Berghaltung, Erdung, guter Stand, nachspüren. Tief durchatmen „Ich bin Stark“
- 2-3 mal Sonnengruß: Wahlweise mit Brett oder über die Knie an den Boden.
 - 1. Runde leichte Variante mit Katze Kuh
 - 2-3 Runde schwere Variante mit Brett komplett oder Knie am Boden.

Flow 1: Krieger 1 - Krieger 3 - Grätsche - Windmühle

- großer Schritt nach hinten, Krieger 1 mit gehobener hinterer Ferse, vorderes Bein tief gebeugt, Knie über Sprunggelenk.
- Arme über den Kopf, V-förmig, Beckenboden anspannen, nach innen und oben ziehen, Bauchnabel nach Innen, Rippen einsammeln, nach innen ziehen, beim Ein- und Ausatmen halten.
- Übergang in Krieger 3: Gewicht auf das vordere Bein verlagern, Beckenmitte stabil halten. Abheben in den Krieger 3. Wer möchte erst ins Stehen kommen und dann langsam Oberkörper nach vorne senken und Bein gerade gestreckt heben. Jeder auf seine Höhe, wichtig: Bauchmuskeln, Beckenboden aktiv anspannen.
- Langsam wieder auflösen und in die Grätsche kommen.
- Vorbeuge, Körpermitte aktiv lassen.
- Windmühle: Mit Einatmung einen Arm nach oben, Blick nach oben, mit der Ausatmung Hände zum Boden. Zu jeder Seite 3-4 mal.
- Langsam wieder hochkommen und in den Krieger 1 auf der anderen Seite kommen.
- Flow auf der anderen Seite wiederholen: Krieger 1- Krieger 3 - Grätsche - Vorbeuge
- In der Vorbeuge mit den Händen einmal zum einen Bein und dann zum anderen wandern. Auf jeder Seite einen Atemzug halten und Dehnen.
- Kontrolliert wieder aufrichten und an den Anfang der Matte.
- Berghaltung, Atmung wieder kontrolliert verlangsamen. Konzentration auf die Körpermitte „Ich bin Stark“ nachspüren.

Übergang auf den Boden:

- Stuhl / Blitz, Arme über den Kopf nach oben, Körpermitte stark
- Mit der Ausatmung in die Vorbeuge
- Einatmen gerader Rücken
- Ausatmen in den 4-Füßler-Stand kommen

Im 4 Füßler Stand

- Kuh Katze mit der Atmung, Beckenboden und Bauch anspannen mit der Ausatmung
- Tieger: Mit Einatmung ein Bein und Arm parallel zum Boden strecken, in die Länge ziehen, Körpermitte aktiv
- Seitstütz: Bein seitlich aufstellen und in den Seitstütz
 - Variante Bein auf dem Boden / Bein anheben
 - Variante Arm nach oben strecken / Über den Kopf nach vorne, eine gerade
- Seitenwechsel und Wiederholung des Flows
- Vom 4-Füßler in die Haltung des Kindes, Arme und Rücken lang, Bauch weich. Nachspüren

In Rückenlänge kommen.

- indische Brücke. Körpermitte stark. Entweder ein paar Atemzüge hier oder wer mehr Will:
 - Ein Bein heben und gerade strecken, halten
 - Beinwechsel
- Ablegen
- Nadelöhr auf beiden Seite, Dehnung spüren, ruhig atmen
- Krokodil statisch auf beide Seiten, halten und ein paar Atemzüge in die Dehnung entspannen

Entspannung:

- bequem auf dem Rücken, Decke oder Socken.
- Bodyscan (Jedes Körperteil einmal durchspüren, hinatmen, aktiv loslassen)

Shavasana

- Ich bin stark nochmal wiederholen
- Je nach Zeit noch 3-10 min Stille
- Wenn Gedanken kommen zurück zu „Ich bin Stark“ gehen.

Verabschiedung

- Atmung wieder vertiefen
- Langsam ins Sitzen kommen
- Räkeln und Strecken
- Namaste