

Yogastunde: Fokus Beckenboden, Kraft und Stabilität

Anfängerstunde (1. Stunde), 90 Minuten

Hilfsmittel: Decke, Yogablock

Begrüßung/Vorstellungsrunde

Einstimmung

- Ganzkörperstreckung
- In Rückenlage: Beckenmobilisation (Beckenkippen)
- Über die Seite in den Sitz kommen
- Wirbelsäulenatmung - Vorstellen, wie eine Lichtkugel mit der Einatmung von der Stirn über die Wirbelsäule zum Beckenboden geht und mit der Ausatmung wieder hochwandert
- Die drei Beckenbodenschichten kurz erklären
- Beckenboden spüren und mit Atemfluss verbinden
- Affirmation: „Ich bin stabil“, für sich selbst im Stillen dreimal wiederholen und verinnerlichen

Erwärmung

- Sufi Kreise
- Räuberleiter und Seiddrehung im Miniflow
- Vierfüßler, Katze/Kuh/Kind
- Tiger, statisch
- Kind
- Dreibeiniger, pinkelnder Hund aus dem Vierfüßlerstand, Beckenboden aktiv aktivieren (nicht mit der Hüfte ausweichen)
- Hund / Walking Dog / Kopf durchbewegen (jaja, neinnein)

Hauptteil

- Sonnengruß aus dem Stand, leichte Variante (2x)
 - o Vorher Beckenboden kurz aktivieren (ggf. kurzer Impuls mit den Händen an Scham- und Kreuzbein)
 - o Gesunden Stand ansagen (Körper kurz durchgehen)
- Stuhl statisch mit Block zwischen den Oberschenkeln, reflektorische Verbindung zwischen Füßen, Oberschenkeln und Beckenboden spüren
- Miniflow: Stuhl / Palme, mit Atmung verbinden, Beckenboden aktiv im Stuhl spüren, ca. drei Durchgänge
- Katze / Kuh im Stehen (Fokus auf Beckenkippen)
- Block zwischen die Füße stellen, Verbindung zwischen Füßen, Oberschenkeln und Beckenboden spüren
- Füße spüren – Gleichgewicht mal nach vorne, hinten / zu beiden Seiten, Beine abwechselnd heben zur Vorübung
- Baum (Varianten anbieten), verschieden Armvariationen ausprobieren, z.B. Padma Mudra nach oben „aufblühen“ lassen
- In der Grätsche stehen, mit der Einatmung Arme oben zusammenbringen ins Padma Mudra, mit der Ausatmung Arme langsam zur Seite sinken lassen, Beckenboden bewusst ansteuern
- Halber Sonnengruß, dann in den Vierfüßler
- Katze / Kuh, nochmals Fokus auf Beckenboden lenken
- Ins Sitzen kommen, Räuberleiter nach oben, Sterne greifen, dann Arme über die Seiten nach unten

- Seitliches Boot
- Scheibenwischer im Sitzen

Entspannung

- Ins Liegen kommen
- Schulterbrücke im Atemfluss mit Armbewegungen, Einatmend Gesäß und Arme hoch, Ausatmend beides ablegen, 5-7x je nach Bedarf/Zeit, Block als Hilfsmittel zwischen den Oberschenkeln
- Happy Baby
- Füße aufstellen, Becken ganz leicht kreisen lassen, Loslassen und Beckenboden nochmals spüren
- Shavasana, Bodyscan mit der Lichtkugel
 - Lichtkugel reist aus der Körpermitte in den Beckenboden, alles ist entspannt und warm
 - dann denkst du dir die Kugel erst in das rechte Bein, entspannst Ober- und Unterschenkel, den Fuß und jeden einzelnen Zeh
 - dann das Gleiche mit der linken Seite
 - Dann reist die Lichtkugel wieder in den Bauchraum, von dort an weiter in den Brustkorb und in die rechte Schulter und in den rechten Arm, entspanne deinen Arm, die Hand und jeden einzelnen Finger
 - Dann das Gleiche auf der linken Seite
 - Die Lichtkugel reist nun weiter in den Nacken und weiter nach oben zur Schädelkrone
 - Spüre das Licht in deiner Schädelkrone, alles ist frei und entspannt
- Danach bei ruhiger Musik entspannen

Verabschiedung

- Über die Seite in einen stabilen, aufrechten Sitz kommen, Wirbelsäule nochmals aufrichten
- 4-8-Atmung
- Drei Mal tief ein- und ausatmen und Affirmation wiederholen: „Ich bin stabil.“
- Hände ins Namasté, verabschieden