

Lasse los und schöpfe Kraft

Konzept für eine 60 min Einheit

Anfangsentspannung im Sitzen

Atmung

Gerader Schneidersitz, Wirbelsäule aufrichten, Moment ganz bewusst wählen, um die Augen zu schließen – im Raum und auf der Matte ankommen

Atemfluss: Vom Steißbein aus auf der Vorderseite der Wirbelsäule hoch atmen bis nach oben zur Kopfspitze und auf der Rückseite der Wirbelsäule den Atem Richtung

Boden/Steißbein nach unten fließen lassen. Beim Ausatmen kann man sich vorstellen, dass der Atem wie ein Wasserfall den Rücken hinunterfließt und dabei die Muskeln und die Haut des Rückens mit nach unten fließen/entspannen. - **LOSLASSEN**

Die Hände ins Padma Mudra vor das Herz bringen, einatmend die Hände über den Kopf führen (Energie aufnehmen), ausatmend die Hände ins Namaste-Mudra zum Herzen bringen (**Energie zum Herz führen, Kraft schöpfen**)

- Eventuell Sitzposition ändern, im Schneidersitz Beine wechseln

Warm-up

Nacken dehnen

- Kopf/Kinn nach vorne Richtung Brust sinken lassen (entspannt weiteratmen)
- Kopf zur Seite sinken lassen, Ohr zieht Richtung Schulter (Schulter bleibt entspannt), einen Moment halten, einatmend Kopf wieder zur Mitte bringen und ausatmend zur anderen Seite sinken lassen

Flow im Sitzen (jede Seite, jede Bewegung 2-4x)

- Seitliche Dehnung eine Hand auf dem Boden aufsetzen, anderen Arm anheben und zur Seite beugen, zur Mitte, zur anderen Seite -> im Atemfluss
- Hände über Kreuz auf die Knie legen
 - Rechten Arm einatmend heben und sich zur rechten Seite aufdrehen, ausatmend wieder über Kreuz auf das Knie sinken lassen
 - Linken Arm heben und sich zur linken Seite aufdrehen
- „Katze Kuh“ im Sitzen
 - Arme zur Seite ausstrecken – **Herz öffnen, Kraft spüren**
 - Ausatmen: Mit Katzenbuckel Arme nach vorne, Hände mit Handrücken zusammenführen - **Beckenboden anspannen**
 - Einatmen: Arme zurück zur Seite ausbreiten – **Beckenboden entspannen**
- Arme Ausbreiten und selbst umarmen

Nachspüren

HAUPTTEIL:

STEHEND

Sonnengruß (in zwei Varianten anbieten)

1. Im Vierfüßler

- Einatmen: die Arme in den Berg nach oben strecken
- Ausatmen: Vorbeuge (evt. auf den Oberschenkeln abstützen)
- Einatmen: gerader Rücken (evt. auf den Oberschenkeln abstützen)
- Ausatmen: 4-Füßlerstand
- Einatmen: sanfte Kuh (leichtes Hohlkreuz)
- Ausatmen: Katze (runder Rücken)
- Einatmen: sanfte Kuh (leichtes Hohlkreuz)
- Ausatmen: Herabschauender Hund - mit den Füßen zu den Händen nach vorne laufen
- Einatmen: gerader Rücken (evt. auf den Oberschenkeln abstützen)
- Ausatmen: Vorbeuge (evt. auf den Oberschenkeln abstützen)
- Einatmen: in den Berg nach oben kommen, die Arme zu einer Bergspitze strecken
- Ausatmen: Stand – Hände im Namaste vor das Herz bringen

2. "normale Sonnengruß" mit Brett, Bauchlage und Kobra (statt 4-Füßlerstand, Kuh und Katze) vor dem herabschauenden Hund

*Im Stehen nachspüren – **KRAFT FLIESST DURCH DEN KÖRPER**
Schultern locker kreisen*

Krieger I (Virabhandrasana I)

- Hintere Knie angehoben oder absetzen auf den Boden - **Beckenboden aktiv!**
- Arme zur Seite ausbreiten, dann Oberkörper und Arme nach vorne bringen, Oberkörper wieder aufrichten, Arme/Hände zum Herzen führen; im Flow mehrmals wiederholen - **ENERGIE ZUM HERZEN FÜHREN, KRAFT SCHÖPFEN**

Seitliche Streckung (Parsvottanasana)

- Großer Schritt nach hinten, Hüfte nach vorne ausrichten, Arme heben und mit geradem Rücken aus der Hüfte erst in halbe Vorbeuge kommen, dann über das gestreckte Bein ganz sinken lassen – **LOSLASSEN!**

Arme locker um Körper schwingen

SITZEND – im Flow alle 3 nachfolgenden Asanas erst auf der rechten, dann auf der linken Seite üben

Sitzende Vorwärtsbeuge mit angewinkeltem Bein (Janu Sirsasana)

- Stabsitz, rechtes Bein zur Seite anwinkeln, Fuß an der Innenseite des ausgestreckten linken Beines so nah wie möglich an das Schambein legen. Arme heben und den

Oberkörper nach vorne Richtung Bein sinken lassen; Nacken entspannen -
LOSLASSEN! Sage dir beim Einatmen: ich lasse – beim Ausatmen: los
möglich: Mulabhanda setzen und Atem/Energie zirkulieren lassen wie in einem
Kreislauf durch den Körper

Streckung (halbes wild thing)

- Aus der aufgerichteten Vorwärtsbeuge rechten Arm hinter dem Rücken aufsetzen, Po anheben und seitlich aufdrehen (Kniestand rechts), linker Arm zieht Richtung Himmel. – KRAFT SCHÖPFEN, KRAFT SPÜREN

Drehsitz (Ardha Matsyendrasana) mit ausgestrecktem Bein

- Aus dem „wild thing“ wieder zum Sitzen kommen, rechtes angewinkeltes Bein über das linke ausgestreckte Bein setzen, linker Arm umfasst das rechte Knie, linker Arm führt im Bogen hinter den Rücken, zur rechten Seite twisten

Ruhende Taube (Eka Pada Rajakapotasana)

- Reinkommen aus dem Schneidersitz direkt oder über Kniestand und den Hund
- Arme nach vorne austrecken und über das angewinkelte Bein nach vorne absinken lassen, Stirn wenn möglich ablegen – LOSLASSEN!
- Oberkörper aufrichten, Herz öffnen, Kraft spüren

RÜCKENLAGE

Happy Baby oder optional Kulleraffe

- Kulleraffe: Beine anwinkeln, Knie fallen nach außen (Schmetterling) Fußsohlen berühren sich, mit Zeige- und Mittelfinger großen Zeh greifen. Ausatmend den Oberkörper zur rechten Seite drehen, dabei wird das rechte Bein ausgestreckt. Einatmend mit der Kraft der schrägen Bauchmuskeln zur Mitte kommen, dabei das rechte Bein wieder anwinkeln. Dann zur linken Seite drehen. Im Atemrhythmus von der einen Seite zur anderen „schaukeln“ - LOSLASSEN UND SPASS HABEN
- Happy baby : Beine gegrätscht, angewinkelt abheben, Unterschenkel senkrecht, Fußsohlen zeigen zur Decke, Hände greifen an Fußaußenkanten, große Zehen oder Fußknöchel, Kopf ablegen, 3-5 Atemzüge halten

Krokodil (Jathara Parivartanasna) : Beine Mattenbreit aufstellen, Arme links und rechts ausbreiten, Beine zu einer Seite sinken lassen, Kopf kann zur anderen Seite drehen (kann im Atemrhythmus oder statisch geübt werden) - in die Übung hineinsinken und LOSLASSEN

ENDENTSPANNUNG

Entspannung nach Jakobsen - Fokus auf dem bewussten Loslassen der Muskeln

Noch in Ruhe in Shavasana verweilen (optional mit Wasser Koshi)