

Thema der Stunde: „Haltung“ - Stabilität und Erdung finden (75 Minuten)

Gruppe: fortlaufender, Kurs, feste Gruppe, die schon gut 3/4 des Kurses absolviert hat

Hilfsmittel: ggf. Decke, Kissen, Meditationskissen, Bolster

Begrüßung: Schön, dass ihr alle da seid, Schwerpunktthema kurz vorstellen, ggf. Fragen von letzter Stunde beantworten, geht es allen gut?, Ansage: während der Stunde gut auf sich und den eigenen Körper zu achten und zu hören

Einstimmung

- Startposition Sitzen (Schneidersitz oder Fersensitz, gerne mit Decke, Kissen oder Meditationskissen als Unterlage)

- erstmal ankommen, reinspüren, 5-5-5-5-Atmung

- Schulter, Kopf und Nacken mobilisieren: Schultern kreisen, Kopf nach re/li + oben/unten, dann verbinden und kreisen, Katze und Kuh im Sitzen ([hier das erste Mal Beckenboden erwähnen, Tipp zur Ansteuerung geben](#)), sitzende Drehung

- vom Sitzen in den Vierfüßler kommen ([ansagen: Bauchnabel reinziehen, Beckenboden aktivieren](#)): Kuh/Katze, Tiger, Seitöffnung/Seitdehnung: Aufdrehen zu einer Seite, dann durch den anderen Arm durchfädeln, Position des Kindes (zu mir kommen, bei mir sein)

Übergang: vom Kind über den Vierfüßler in den herabschauenden Hund, dort ein bisschen auf der Stelle gehen, dann zu den Händen laufen (mit geradem Rücken oder rollend nach oben kommen)

Hauptteil

2-3x Sonnengruß (Kobra und Planke zu diesem Zeitpunkt des Kurses okay, auch hier [Beckenboden erwähnen](#))

Ein Bein nach hinten, Kriegervariationen ([an Aktivierung des Beckenbodens erinnern](#)): Krieger I, Fuß umstellen, Krieger II, friedvoller Krieger/Sonnenkrieger, seitlicher Winkel im fließenden Wechsel, Seitenwechsel

In den Stand: Tadasana/Berg, Füße gut erden, Wurzeln spüren

Tänzer (auch hier [Beckenboden erwähnen](#))

Schwingen mit Armen und Oberkörper von re nach li und diagonal zum Lockern

Baum (auch hier [Beckenboden erwähnen](#))

2-3x Blitz, danach jeweils in Vorbeuge entspannen

Richtung Boden (über tiefe Hocke, dann Kind, von dort in Sitz aufrollen)

Seitliches Boot, danach in Rückenlage kommen

Nadelöhr

Happy Baby

ggf. noch Krokodil + „falls du noch irgendeine Bewegung vor der Endentspannung brauchst, mach sie jetzt gerne“

Endentspannung (falls vorhanden mit Koshi zur Einstimmung auf Endentspannung)

- Auf Bolster liegen im Schmetterling (ca. 5 Min. mit Musik)
- Shavasana: über die Seite zum Sitzen kommen und Beckenbodenmeditation (ca. 10 Min.)

Quelle für die Beckenbodenmeditation: <https://om-site.com/meditationsuebung-erdung-beckenboden/> (der nun folgende Auszug sollte in eigenen Worten formuliert werden)

Meditationsübung

Vorbereitung aufrechter Sitz

- Entspanne deine Füße, Beine und dein Becken. Nimm wahr, wo du noch mehr loslassen kannst. Lass die Schwerkraft der Erde frei auf den gesamten unteren Teil deines Körpers wirken. Spüre den Kontakt zum Boden.
- Setz dich zunächst auf den vorderen Teil deiner Sitzbeinhöcker, so dass dein Becken leicht nach vorne gekippt und die Lendenwirbelsäule im leichten Hohlkreuz ist. Dann lass dein Steißbein ganz schwer nach diagonal unten-vorne sinken. Ganz langsam, Millimeter für Millimeter, so weit, bis dein Becken ganz aufrecht ist und es sich richtig gut geerdet anfühlt. Spüre die Verbindung von deinem Steißbein und deinem Beckenboden mit der Erde und lass die Energie frei fließen.
- Richte deine Wirbelsäule Wirbel für Wirbel auf und schaffe dabei Raum zwischen den einzelnen Wirbeln. Achte darauf, dass die Lendenwirbelsäule in ihrer natürlichen Lordose (der Biegung nach vorne) bleibt. Die Brustwirbelsäule strebt diagonal nach hinten-oben. Das Brustbein strebt diagonal nach vorne-oben. Wichtig: Die unteren Rippen klappen nicht nach oben auf, sondern bleiben integriert in Richtung Becken.
- Der Scheitel strebt nach oben. Finde den leichtesten Auflagepunkt deines Kopfes auf der Halswirbelsäule, so dass sowohl Hals als auch Nacken sich frei und entspannt anfühlen.
- Die Schultern sinken ganz entspannt nach hinten-unten-außen. Manchmal hilft die Vorstellung von Sandsäcken auf den Schultern, um noch mehr loszulassen.
- Entspanne deinen Kiefer und auch deine Stirn.
- Wenn du magst, kannst du mit deinen Händen das Prthivi-Mudra ausführen: Ringfinger- und Daumenkuppen bilden einen Kreis. Dieses Handmudra fördert deine Erdung zusätzlich.

Meditationstechnik

- Entspanne dich in den Raum deines Beckenbodens hinein. Die drei Schichten deines Beckenbodens spannen sich zwischen den Sitzbeinhöckern, Schambeinen und Steißbein hängemattenartig auf. Lass den Atem für eine Weile entspannt in diesen Bereich strömen. Gib dein Becken dabei vertrauensvoll an die Schwerkraft der Erde ab.
- Lass den Bereich deiner Aufmerksamkeit kleiner werden und spüre in deinen Damm (das ist der Bereich zwischen Anus und Vagina/ Peniswurzel) hinein.

Fokussiere all deine Aufmerksamkeit auf diesen Dampfpunkt, an dem sich übrigens dein Wurzelchakra zur Erde hin öffnet.

- Beobachte deine Atmung im Damm. Beobachte, wie dein Beckenboden mit dem Atem mitschwingt. Dazu musst du deinen Bauch- und Beckenbereich so weit wie möglich entspannen. Vielleicht spürst du die kleine Auf- und -ab-Bewegung, die dein Damm mit jedem Atemzug macht (mit der Einatmung sinkt der Damm nach unten und der Beckenboden weitet sich, mit der Ausatmung steigt der Damm nach oben und der Beckenboden kontrahiert).
- Nimm alle Empfindungen im Damm wahr, ohne sie zu bewerten. Auch wenn du gar nichts empfindest, halte den Fokus auf den Damm. Nimm auch deine Gefühle und Gedanken liebevoll wahr, ohne sie zu bewerten und ohne dich von ihnen mitreißen zu lassen.
- Komm immer wieder ganz gelassen zurück auf deinen Fokuspunkt Damm, wenn deine Gedanken dich weggetragen haben.
- Wenn du magst, denke innerlich das Mantra "LAM". LAM ist die Silbe, die dein Wurzelchakra öffnet und das wiederholen eines Mantras kann dir helfen, deinen Geist zu fokussieren.

Ausklang

- Spüre nach, wie es dir geht und was sich verändert hat.
- Zum Beenden kannst du den Urklang OM tönen und dabei deinen Beckenboden in Vibration versetzen.

Abschluss der Stunde

Hände aufs Herz, nachspüren, sich ein Lächeln schenken und sich selbst einfach mal Danke sagen, dass man sich die Zeit für sich und die Yogastunde genommen hat