

„Das Dach des Körpers“

Dauer: 11 Minuten

Link/YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=EJN9aBmYG3o>

Link/Anweisungen: <http://www.klausschenck.de/ks/veroeffentlichungen/schul-yoga/index.html>

➤ Kleine Anfangsmeditation

- Spüre in Dich hinein...
- Nehme ganz bewusst deinen unteren Rücken wahr

➤ Katze – Kuh im Sitzen

- Brustbein öffnen
- Einatmen, ausatmen
- Sich runden
- Neutrale Position

➤ Rechte Hand – linkes Knie

- Linke Hand rechtes Knie
- 5-mal im Wechsel

➤ Tulsi-Kreise

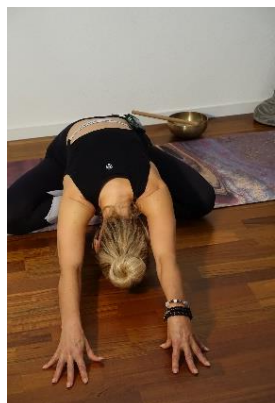
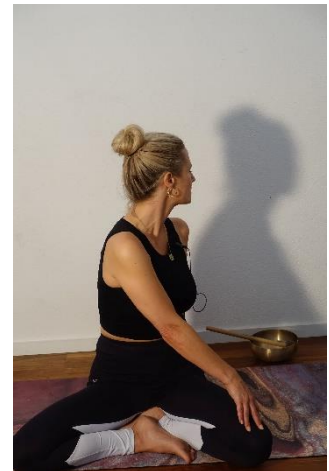
- Aus der Körpermitte heraus kreisen
 - Erst kleinere, dann größere
- Sitzbeinhöcker bleiben fest verwurzelt auf der Sitzserhöhung
 - Nachspüren
 - 2-3 tiefe Atemzüge

➤ 4-Fuß-Stand

- Rechtes Bein waagrecht
- Linker Arm anheben
 - auf gleiche Höhe
- Einatmen, strecken, ausatmen
- Knie und Ellbogen zusammenführen
- Kurze Pause in der Kindposition
 - der Po geht zu den Fersen
 - Stirn ablegen
- Seite wechseln!!!

➤ Katze – Kuh

- Mobilisation unterer Rücken



FT-Abi-Plattform/Klaus Schenck (Fotos)

YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

FT-Homepages: www.KlausSchenck.de

Schenck: „Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“, Bange-Verlag, 2020:

<http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>

- Einatmen
 - sich strecken
- Ausatmen
 - sich runden
- Die Schulterblätter gehen zusammen und auseinander
 - der untere Rücken arbeitet

➤ **Bauchlage**



- Arme nach hinten
- Beine weg vom Boden
 - Variation der Heuschrecke
 - der untere Rücken wird gekräftigt
- Einatmen
 - alles heben
- Mit der Ausatmung alles lösen
 - nachspüren,
 - evtl. Beckenknochen zu Beckenknochen schaukeln

➤ **Rückenlage**



- Drehe Dich einmal um die eigene Achse und komme in Rückenlage
 - Füße mattenbreit auseinander aufstellen
 - Knie jeweils nach rechts und links fallen lassen
 - kleine Massage!

➤ **Schneidersitz**

- Komme zur Schlussentspannung im Sitzen: Schneidersitz
 - stelle Dir die Frage:
 - wie geht's meinem unteren Rücken?
- 3-mal über die Seite ein- und ausatmen
- Hände vor Dein Brustbein in Anjali Mudra

Namaste´

Eure **Melanie Himmelhan**

Yoga-Lehrerin

Bünzwanger Str. 23, 73095 Albershausen

0157-85956033

info@yoga2relax.de

www.yoga2relax.de

Derzeit (Corona 2021): Zoom-Yoga, dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr



FT-Abi-Plattform/Klaus Schenck (Fotos)

YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

FT-Homepages: www.KlausSchenck.de

Schenck: „Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“, Bange-Verlag, 2020:

<http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>