

„Open your Heart“

Dauer: 11 Minuten

Link/YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=tdokVYYFmV0>

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

Hilfsmittel: Decke/Yogabolster

➤ Herzöffnung:

- Herz/Brustöffnung
- Lege Dich über ein Bolster/Decke ab
 - (ziemlich genau in der Gegend der Schulterblattspitzen)
- Bringe Deine Fußsohlen zusammen
 - bewusstes Hier-Ankommen
 - das Herz wird geweitet und geöffnet
 - schöne Gegenbewegung nach einem langen, anstrengenden Tag am Schreibtisch
- Auflösen, Beine ausstrecken
- Bolster/Decke zur Seite legen
- Atme in deinen Brustkorb
 - nimm deinen Körper wahr



➤ Schulterbrücke:

- Füße aufstellen
- Beine hüftgelenksweit aufstellen
- Arme neben den Körper
 - Handflächen unterstützen
- Mit der Einatmung das Gesäß anheben
 - erst dynamisch, dann statisch
 - 15 Atemzüge halten
 - lächeln, ausatmen und auflösen
- Gesäß/Po ablegen



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>

➤ **Päckchenhaltung:**

- Knie ran ziehen
- Kleine Massage für den unteren Rücken

➤ **Fisch:**



- Füße zusammenbringen
- Hände unter den unteren Rücken schieben
 - (zum Unterstützen)
- Brustkorb hebt sich
- Kopfkronen ablegen
 - so dass sich der komplette Brustkorb hebt
 - (Achtung bei Nackenschmerzen)
- Mund weit öffnen,
- Halte für ca. 15 Atemzüge
 - achtsam, behutsam, auflösen,
 - übe immer so, wie es sich für dich gut anfühlt
 - nicht zu viel und nicht zu wenig!



➤ **Fersensitz:**

- Nutze evtl. deine Decke/Bolster
- Arme parallel ausgestreckt zum Boden
- Öffne Dein Brustbein/Herz
- Spreize Deine Finger
 - Lass deinen Atem fließen
 - spüre in Dich hinein!
 - Löse langsam auf und spüre nach

➤ Wir bleiben im **Fersensitz:**

- Greife hinter Deinem Rücken deine Hände und falte diese ineinander



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>

Schul-Yoga mit Melanie Himmelhan: 06 - Brustöffnung, S. 3 von 3

- Strecke die Arme
- Bringe diese gestreckt nach oben
 - mit der Einatmung anheben
 - mit der Ausatmung lösen
- **Kreise Deine Schultern**
 - Lege Deine Hände auf den Oberschenkeln ab
 - Atme über die Seite ein
 - Mit der Ausatmung bringe die Hände vor Dein Brustbein in Anjali Mudra (die Gebetshaltung)
 - 3-mal!



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>