

„Yoga an der Wand“

Dauer: 17 Minuten (eher etwas für Fortgeschrittene)

Link/YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=z4G9oZMFMPY>

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

Hilfsmittel: Yoga-Gurt oder langer Gürtel/Handtuch

➤ Rückenlage

- begib Dich in Rückenlage
- Deine Sitzbeinhöcker sind ganz an der Wand
- Arme rechts/links ausgestreckt auf dem Boden
 - Atem fließen lassen
 - Gesichtszüge ganz entspannt – auflösen
- Beine ausstrecken in Rückenlage!

➤ Füße an die Wand

- gestrecktes Bein nach oben
- ziehe Dein rechtes Knie ganz zu Dir heran
 - kreise Dein Fuß
- Seite wechseln
- bringe dann beide Füße an die Wand



- mit der Einatmung Gurt zum vorderen Groß-/Kleinzehballen des rechten Fußes
- strecke Dein Bein zur Decke
- dein linker Fuß schiebt sich weg von der Wand
 - atme gleichmäßig ein/aus, bis ein süßer Schmerz entsteht
 - ca. 15 tiefe Atemzüge (gerne auch länger)
 - achte darauf, dass Dein Bein wirklich gestreckt ist
- auflösen und nachspüren
- beide Beine ausstrecken und von der Wand wegschieben
- Arme rechts und links neben dem Körper
- Seite wechseln

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>

➤ **4-Fuß-Stand / Füße gegen die Wand / Kindsposition**

- komme über die Seite nach oben in den 4-Fuß-Stand
- dann Füße kraftvoll gegen die Wand drücken
- komme in die Planke, auch Bretthaltung genannt



- hänge nicht durch, max. Anspannung
- bringe Kraft in Deinen Körper
- halte, lächle
- wenn möglich 15 Atemzüge, lasse Deinen Atem fließen
- Knie zum Boden bringen
- in der Kindsposition nachspüren und entspannen

➤ **Füße an die Wand / Kindsposition**



- Füße an die Wand
- Dehnung der Beinvorderseite – sehr intensiv
 - Achtung bei Knieproblemen
 - gerne ein Handtuch/Decke unterlegen
- rechtes Schienbein an die Wand bringen
- Knie auf den Boden ganz an der Wand ablegen
- mit der nächsten Einatmung den linken Fuß aufstellen
 - evtl. Hände auf dem Oberschenkel oder Knie ablegen
- wenn möglich mit der nächsten Einatmung die Arme über die Seite nach oben bringen



- (Oberkörper ist an der Wand)
- halten, atmen, lächeln!!! (15 Atemzüge)
- Auflösen in die Kindsposition
- (Po geht auf die Fersen, Stirn ist auf der Matte)
- nachspüren, innehalten, auflösen
- und Seite wechseln

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>

➤ **Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana)**

- Fersen abwechselnd in die Matte drücken
- Kopf hängt locker nach unten
- Arme sind gestreckt
 - (Du kannst Dir ein Dreieck oder ein Dach vorstellen. Falls Du Probleme im unteren Rücken hast, lasse die Knie leicht gebeugt.)



➤ **Blitz (Utkatasana)**

- Blitz an der Wand
- Oberschenkel im rechten Winkel
 - (Kräftigung der Oberschenkel)
- komme noch etwas tiefer (rechter Winkel)
 - halten, atmen, lächeln (5 bis 15 Atemzüge halten)
- Arme auf die Oberschenkel
 - oder auch über den Kopf gesteckt nach oben nehmen (Oberkörper ist an der Wand)
- löse auf und komme wieder in den „Herabschauenden Hund“
- Knie ablegen
- und in den Fersensitz kommen



➤ **Fersensitz**

- im Fersensitz angekommen
 - tiefe Atemzüge
- nimm die Arme über die Seite nach oben (3-mal)
- mit der Ausatmung die Hände vor Dein Brustbein (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>