

Yoga 1 - „Wer sitzt mir da im Nacken“

Yogaübungen für einen unbeschwerten Nacken-, Schulter- und Rückenbereich

Ankommen

- Einführung in die Stunde
 - o Ursachenanalyse: Spannung an der Körpervorderseite
 - o Wirkung des Atems spüren
 - o Loslassen
 - o Das Besondere im Kleinen spüren
- Ankommen im Sitzen
 - o Schultern spüren (Schultern heben und senken / Schulterblätter zusammenführen)
 - o Kiefer und Kauflächen spüren (Unterkiefer verschieben)
 - o Nacken spüren (liegende Acht zeichnen)
 - o Halswirbelsäule spüren (Nacken lang werden lassen)
 - o Körperaufrichtung
 - o Arme heben und senken (Energieschöpfung) - NAMASTÉ

Vorbereitung / Hinführung

- Katzenbuckel / Reitersitz im Wechsel
- Übergang in den Stand (inkl. Dehnung der Beinrückseite)
- „Sonnenatem“
- Arme öffnen und schließen in verschiedene Richtungen (Seitbeugen, Drehung, Windmühle) - EA - Länge und Weite / AA - Hineinsinken lassen
- Öffnen und Schließen aus dem Kniestand

Hauptteil

- Held 1 (inkl. der Hinführung zur Schrittposition)
- Adlerhaltung (aufbauend aus der einfachen Schulterdehnung)

Ausgleich

- Auspendeln und Schulterkreisen
- Ankommen im Sitzen
- Atemübung (3er-Atmung)
- Krokodil

Schluss

- Ankommen im Liegen
 - o Schultern in Richtung Boden
 - o HWS verlängern
 - o Kopf sanft drehen
- Loslassen
- Shavasana