

Yoga 3 - „Yoga für Vielsitzer und Menschen mit Bewegungseinschränkungen“

Ankommen

- Einführung in die Stunde
 - o Ursachenanalyse: Spannung an der Körpervorderseite / Bauch / Beinrückseite)
 - o Wirkung des Atems spüren
 - o Loslassen
 - o Das Besondere im Kleinen spüren
- Ankommen im Stehen
 - o Körpereinrichtung im Stehen: Fußsohlen, Knie, Becken, Oberkörper, Schulterblätter, Schulter, Hals, Kopf
 - o Beatmung der Atemräume mit Übergang in die Yogavollatmung
 - o Arme heben und senken (Energieschöpfung) - NAMASTÉ

Vorbereitung / Hinführung

- Aufdehnung des Spanns
- Passive Vorbeuge mit unterschiedlichen Positionen der Fußsohle (inkl. Beckenstellung)
- Katzenbuckel / Reitersitz im Wechsel
- Panther (ggf. auf den Blöcken)
- Beckenaufrichtung aus dem Fersensitz
- Halbe Bauchpresse

Hauptteil

- Heraufschauender Hund (ggf. mit Knieheben und ein Bein ausstellen)
- Haltung des Kindes als direkter Ausgleich
- Gesäßdehnung auf dem Stuhl mit verschiedenen Oberkörperhaltungen
- „Seitliche Taube“ mit verschiedenen Beinwinkeln

Ausgleich

- Bär und Päckchen im Wechsel
- Kleiner Pflug
- Krokodil
- Atemübung (Yogavollatmung)

Schluss

- Ankommen im Liegen
- Reise durch den Körper (Einatmen / Ausatmen)
- Shavasana