

2. Kursstunde Atem

Hilfsmittel

Decke als Unterlage für die Knie

Impuls

Die vier Phasen der Atmung

Vierfach ist des Lebens Rhythmus

nehmend

erfüllt

gebend

erleichtert/entleert/frei/still

Einatmend nehme ich die Welt in mir auf,

erfüllt schwelge ich in ihrer Pracht,

gebend teile ich mich der Welt mit,

leer geworden lebe ich mich selbst.

Übungen



Ankommen im Stand

der Atem führt die Bewegung – Konzentration auf die Fingerspitzen

Daumen berührt pro Zyklus einen Finger. Ein Zyklus ist wie folgt



EA → Arme über die Seite heben AA → Arme über vorne senken

Im zweiten Durchgang in der Bewegung die Atempausen wahrnehmen.

Mobilisierung der Füße und Beine

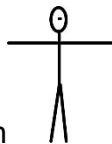
Aus dem Zehenstand im Wechsel linken und rechten Fuß absetzen. Aktivierung der Wadenmuskulatur. Und mit aufgestellten Füßen die Fersen im Wechseln heben und senken. Gerne dabei das Bein des aufgestellten Fußes beugen, verstärkt die Wadendehnung.

Seitneigung Hals

Seitneigung Oberkörper

Liegende Acht mit den Armen schwingen

HA-Atmung zur Energieaufladung



EA → Atem halten, Fäuste ballen AA → mit der Silbe HA



Ankommen im Liegen, Eintauchen in die vier Phasen der Atmung



Hüftkreisen im Liegen





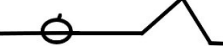
Dehnung Becken – Bein

Ein Bein ranziehen, halten. Mit gestrecktem Bein aus der Ferse heraus lang dehnen.



Nadelöhr – Dehnung großer Gesäßmuskel

Verlängerung der Ausatmung

EA →  AA → mit schsch... durch den Mund, beide Knie heranziehen



und die Ausatmung durch Oberschenkel am Oberkörper unterstützen. Sobald Impuls zur Einatmung kommt:

EA → Arme wieder hinter dem Kopf ablegen, Füße aufstellen 

AA → sch sch... auf dem Boden ausgleiten lassen. Gähnen zulassen
Mehrere Male wiederholen



Bewegungsabfolge Anjaneyasana/tiefer Ausfallschritt – Uttanasana/Vorbeuge



Nach dem letzten Durchgang zum Stehen kommen



Schütteln des Körpers aus den Knien heraus



Seitdrehung aus ausgestreckter Rückenlage



Schlussentspannung



Atemkreise



Namaste

