

### 3. 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.

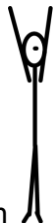
#### Übungen



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

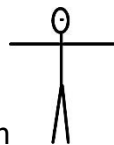
#### Seitneigung Oberkörper

#### Liegende Acht mit den Armen schwingen

#### HA-Atmung zur Energieaufladung



EA → Atem halten, Fäuste ballen



AA → mit der Silbe HA



Ankommen im Liegen mit gerollter Decke unter der WS


#### Schulterbrücke – Variante einbeinig



 Beindehnung im Liegen


 Dehnung des Hüftbeugers im Liegen

Verlängerung der Ausatmung




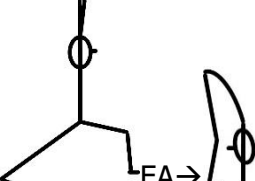

EA →  AA → mit schsch... durch den Mund, beide Knie heranziehen

 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 

Anjaneyasana/tiefer Ausfallschritt – Virabhadrasana I – Uttanasana/Vorbeuge

 EA →  AA →  EA →  EA →  AA → anderer Fuß zurück und wiederholen, zuerst im Atemrhythmus, später auch statisch verweilend

 Ausgleich stehende Vorbeuge

 Seitdrehung mit aufgestellten Füßen und überkreuzten Beinen, dynamisch

 Schlussentspannung

 Atemwahrnehmung