

1. Kursstunde Atem 2

Hilfsmittel

Yogagurt, Decke

Impuls

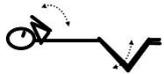
Einatmen → Weite, Größe, Ausdehnung, Streckung. Ausatmen → Nähe, Rückzug, Erdung

Übungen

Ankommen mit den "Sieben Übungen zum Weiten des Atems"



Entspannung zu Beginn (Variante: Zusammengerollte Decke unter Wirbelsäule)



Kleines Krokodil, Fokus auf Wahrnehmung der Schulterblätter



Apanasana



Sofastellung, Dehnung der Körperrückseite

Vorbereitende Armarbeit im Fersensitz für den herabschauenden Hund

Abb 1a AA → Handflächen nach unten = Innenrotation der Schultergelenke



EA → Handflächen nach oben = Außenrotation der Schultergelenke:

Weite zwischen den Schulterblättern spüren

Nachspürphase, Schultern locker

Abb 1b Außenrotation der Schultergelenke und Oberarme mit der

Drehung der Unterarme nach innen. Auswärtsdrehung der Oberarme mit der anderen Hand unterstützen. Abb 1c kombinierte Bewegung aus 1b mit beiden Armen gleichzeitig üben



Vorarbeit für herabschauenden Hund

Finger weit gespreizt aufgestellt. Daumen- und Zeigefingerballen in die Matte drücken für Innenrotation der Unterarme. Schulter gleichzeitig öffnen/oberen Rücken weit: Schulterblätter entfernen sich voneinander, Außenrotation der Oberarme.

Adho mukha svanasana



AA → Zehen aufstellen Beine so lang wie möglich (gerne gebeugt lassen). Gesäß ist nun der höchste Punkt. Armarbeit wie oben. Halten, Atmen, auf der Stelle gehen, Beine langsam durchstrecken. Pausen in Stellung des Kindes (balasana)



Ausgleich Kleines Krokodil



Schlussentspannung



Wechselatmung Nadi shodana



Namaste



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Wimriechter Seminare