2. Kursstunde Sterne

Impulse

Heute nochmals die Weite in Verbindung mit der Atmung: Einatmen Wei, Ausatmung te. Wir fokussieren uns auf Drehhaltungen für den Körper. Durch die Drehung der Erde verändert sich unser Blick in die Welt der Sterne.
Weite für den Körper: Drehhaltungen: u.a. Steigerung der Beweglichkeit, Flexibilität, Geschmeidigkeit der Wirbelsäule, Stoffwechsel von Bandscheiben und Rückenmark wird angeregt, positives Einwirken auf Skoliosen, Stimulation des Lymphsystems durch intensive Ausatmung → Stärkung des Immunsystems, Anregung der Verdauung durch Massage (Druck und Entlastung) der Becken- und Unterleibsorgane.

Übungen



Wirbelsäule wahrnehmen und Sufi kreisen

Um die gefühlt stehen gelassene WS mit dem Oberkörper kreisen

Seitbeugen



Sitzbeinhöcker in Kontakt zur Matte

Seitdrehung aus dem oberen Rücken

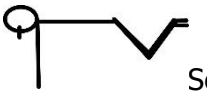


Becken stabil, WS aufgerichtet

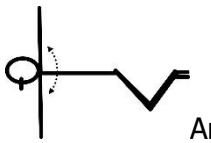


Ankommen im Liegen

Mobilisierung des Oberkörpers



Seitenlage als Ausgangslage, Arme nach vorne, Hände aufeinander

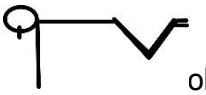


EA→ Arme in Halbkreis nach hinten ablegen, Knie bleiben aufeinander AA→ Ausgangsposition. Mehrer Male im Atemrhythmus.



Seitenwechsel jeweils über Muschelposition, gerne verweilen

Mobilisierung Becken-, Schulterbereich



oberes Knie und oberen Arm nach hinten schieben, so dass sich obere und untere Körperhälfte wie voneinander separieren

Eigenchiropraktik

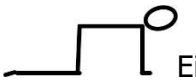


Rückenlage, Decke unter Brustwirbelsäule, so dass sich ein Druckpunkt ergibt. Auch ggf. den Kopf unterlagern.
Die Füße sind angestellt und stehen hüftbreit auseinander.
Überkreuzte die Arme über der Brust, wie eine Umarmung.
Liegen, Druckpunkt ankommen lassen.

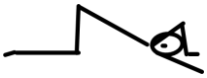
Die Ellbogen schwingen nun 3-5 Atemzüge lang mit einer langsamen rhythmischen Bewegung von einer Seite zur anderen, der Brustkorb dreht dabei leicht, das Becken und die Knie bleiben stabil, der Kopf folgt der Bewegung Dann wechseln: linker Arm nach oben.

Dehnung aus Vierfüßlerstand

Aus Vierfüßler AA nach hinten absetzen, EA wieder nach oben kommen. Wiederholen.

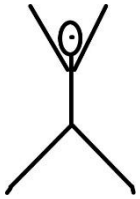
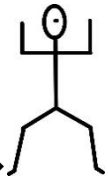
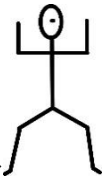
 Eine Hand räumlich vor die andere legen AA→  Gesäß nach hinten schieben EA→ Vierfüßler. Im Atemfluß oder verweilen.

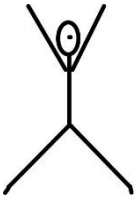
Seitdrehung aus Vierfüßlerstand



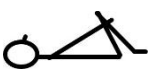
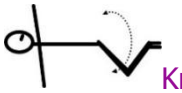
Tanz der Wirbelsäule im Erdzyklus

 EA→Arme heben  AA→zur linken Seite neigen  EA→  AA→zur rechten Seite

 EA→  AA→ Göttinnen Pose EA→ Ellenbogen in die Seite dehnen, Ellenbogen voneinander entfernen AA→ aus dem Oberkörper nach links drehen EA→ zur Mitte AA→ zur rechts Seite drehen EA→  AA→ gegrätschte Vorbeuge  EA bleiben

 AA→ drehen nach links EA→  AA→  nach rechts drehen EA→ 

 AA→

 Apanasana  Krokodil

 Atemwahrnehmung und Namasté