

Diese Vorlage dient dem Üben Zuhause in Begleitung zum Unterricht. Daher wird auch keine nähere Übungsangabe gemacht.

In den Yoga-Haltungen bringen wir den Körper zum sprechen. Er drückt aus, wo und wie wir uns in verunsichernden Situationen regulieren. Wir erleben wann und wo wir im Gleichgewicht sind, z.B. zwischen Stabilität und Flexibilität. Die Gleichgewichtstellungen fordern uns auf, unsere Mitte zu finden, sie fördern die Konzentration und bringen Ausgeglichenheit.

Stehübungen bringen uns Stand, Stabilität sowie Flexibilität.

Für einen Wellness-Tag empfehle ich, nach ausreichend Schlaf morgens ein Glas heißes Wasser zu trinken, dann zu duschen oder ein Salz-Bad zu nehmen, sich zu entleeren und danach nüchtern mit dem folgenden Programm zu beginnen:

1. Als Vorbereitung empfehle ich, den Gruß an die Sonne max. 12x auszuführen.

Der Gruß an die Sonne nimmt dem Körper die Steifheit, macht ihn geschmeidig und kräftigt ihn (Bauch, Arme, Beine und Rücken). Wenn es möglich ist, den Atem mit der Körperbewegung in Einklang zu bringen, so vertieft dies den Atem, das Atemvolumen erweitert sich und es bringt zudem eine Zentrierung sowie eine klare, konzentrierte Stimmung.

2. Der Berg „Tadasana“

Die Bergstellung kräftigt die Beine und stabilisiert die Gelenke. Sie korrigiert kleine Haltungsschwächen und behebt Schmerzen die darauf basieren.



3. Mächtig, wild „Utkatasana“

Fuß und Beinmuskulatur entwickeln sich gleichmäßig. Rücken, Arme und Hals werden gekräftigt. Es wird warm. Die Organe des Rumpfes werden massiert. (kontraindiziert für Personen mit Blut Hochdruck).



4. Dreieckstellung: Drehfähigkeit der Hüftgelenke wird getestet.

Führe die Übergänge in Ruhe und konzentriert aus. Es sind verunsichernde Momente. Beruhige Kampf- und Fluchtreflexe, löse Festhaltegriffe.



5. Der Halbmond „Adha-Chandrasana“

Test der Stabilität und Flexibilität vor allem im Hüftgelenk.



Der Rumpf behält seine Form.

6. Die Waage

Sich ausbalancieren zwischen, vorne-hinten, oben-unten, rechts-links, und Stabilität-Flexibilität.



7. Der Baum

Ein fester Stamm. Ein Ast, fest mit dem Stamm verbunden. Wenn der Baum fest mit der Erde verbunden ist, kann er nach oben wachsen. Ruhig stehen. Wer starke Stürme überstehen will braucht tiefe Wurzeln und muss sich biegen können.

Erlebe wie es sich anfühlt, wenn ein Bein teilweise in der Luft hängt und nicht mehr auf dem Boden steht



8. Der Adler

Der Adler ist in dieser Hinsicht eine Steigerung zum Baum. Der Stand wird in die Knie gezwungen, und das Spielbein wickelt sich um das Standbein. Ist der Bewegungsdrang in diesem Bein zu stark, reißt es das Standbein um. Erleben wie die Flexibilität, die Stabilität fordert.



9. Der Berg

Erleben wie es ist, mit beiden Füßen fest auf der Erde zu stehen.



Nun alle Übungen nochmals mit dem anderen Bein.

Hilfestellung könnte die Wand bieten. Bei Hilfen bitte darauf achten: „soviel wie nötig, so wenig wie möglich.“

Viel Freude damit!

Ich freue mich auf Rückmeldungen, Erlebnisberichte oder auch Fragen.

Herzlich

Cordula Grimm