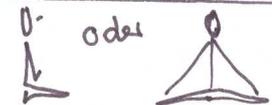


60 - 90 Minuten

Einschimmung im Sitz nach Wahl



o- oder

- Körper
- Atem
- Gedanken
- wie geht es dir
- Tagesziel?

Nacken mobilisieren

- 
 - a.) U-Bewegung
 - b.) V-Bewegung
 - c.) i.-Bewegung
 - d.) Kopf in den Nacken



2. li/re
4-6 AZ

Wirbelsäule wecken



4-6x
-> wie Baum umarmen

Der Sonnengruss - Surya namas kar

... Das yogische Warm up...

Siehe separates Blatt

Pranayama (1.)
Atemübung

... Kapabhati...

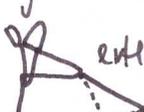
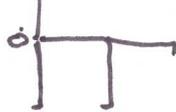
- > Schnellatmung
- > Feueratem



Wirkung:
Reinigt Körper + Geist
ist aktivierend, schenkt
neue Energie

5/10/15 Atemstöße

Mittelteil der Lektion - Flow stehend und drehend

1. Berg Namaste 
2. gestreckter Berg 
3. Stuhldrehung 
4. Gedrehter Seitwinkel  rech. Knie am Boden
5. Krieger I.  oder 
6. Pyramide 
7. Gedrehtes Dreieck 
8. Vorbereitung Halbmond 
9. Gedrehter Halbmond 
10. Vorbereitung Grätsche 
11. Stehende Grätsche  od. mit Vorbeuge 
12. Berg mit Namaste 

> Flow zur anderen Seite wiederholen!

Ausgleich
In Sarvangasana
kurz nachspüren

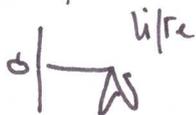


Pranayama (2.)
nadhi shodhan
Wechselatmung
> nachspüren!



Hineindehnen in die tiefe Entspannung

1. Einfache Bauchdrehung



2. glückliches Baby,
Fußgelenke überkreuzt



3. glückliches Baby



4. Beide Knie zur Brust



5. Liegendes Madelohr



6. Krokodil mit übereinandergeschlagenen Beinen



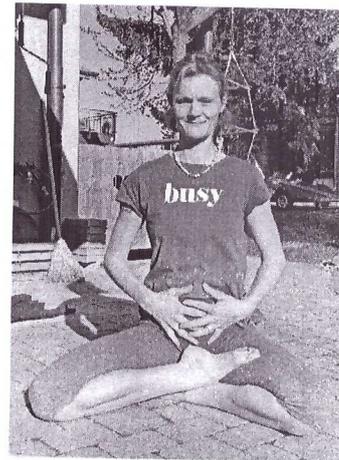
Sarvangasana - Schlussentspannung in Rückenlage

Yoga Nidra mit Symbol "LEICHTIGKEIT"

"Sei immer du selbst. Lass dich von niemanden verbiegen, denn es gibt Menschen, die dich genau so lieben und brauchen, wie du bist."

Herz Mensch

Kapalabhati Prânâyama (Sanskrit für «strahlender Schädel»)



So wird Kabalabhati ausgeführt:

Der Feueratem reinigt und regt an. Er kann stärker als ein guter Espresso wirken, vermeide den Feueratem also kurz vor dem Schlafgehen. Nutze den Feueratem massvoll. Er soll dich nicht «verbrennen», sondern klar werden lassen.

Finde einen aufrechten und bequemen Sitz am Boden oder auf einem Stuhl. Lasse deinen Blick ruhig und weich werden, schaue auf einen Punkt am Boden ein paar Meter vor dir. Lege deine Hände locker auf den unteren Bauch und atme mehrmals tief ein und aus. Spüre, wie der Atem deinen Bauch unter den Händen beim Einatmen weitet und beim Ausatmen wieder flacher werden lässt.

Stelle dir nun vor, dass du einen Fussel in deiner Nase hast. Mit deiner Ausatmung versuchst du, den Fussel aus der Nase zu befördern. Ziehe dafür die Bauchdecke kraftvoll nach innen. Dann lasse deinen Bauch los und lass die Einatmung reflexhaft folgen. Finde dein eigenes Tempo und wiederhole diese Atmung zehnmal. Atme im Anschluss entspannt durch. Mit jedem Üben kannst du die Schnelligkeit und Frequenz erhöhen, bis hin zu drei Runden mit jeweils 50 Wiederholungen.

Fühle dich wohl mit deinem Atem, er ist dein Freund. Es sollte dir dabei niemals eng oder gar schwindelig werden. Übe nur mit leerem Magen. Verzichte auf Kapalabhati während der Menstruation. Falls du Operationen im Bauchraum hattest oder schwanger sein könntest, frage einen erfahrenen Yogalehrer, bevor du den Feueratem übst.

Der klassische Surya Namaskara



1. Samasthiti

Begrüssung, Absicht fassen, den Sonnengruss zu üben



2. Tadasana

Ausatmen.



3. Urdhva Hastasana

Einatmen, Arme über die Seiten nach oben heben.



4. Uttanasana

Ausatmen, Arme langsam über die Seiten absenken und Oberkörper nach vorne beugen.



5. Ardha Uttanasana

Einatmen, Herz zum Horizont heben.



6. Anjaneyasana Vorübung

Ausatmen, rechtes Bein nach hinten, Knie zum Boden senken, Fuss ablegen.



7. Anjaneyasana

Einatmen, Arme über die Seiten nach oben heben.



8. Anjaneyasana Vorübung

Ausatmen, Hände wieder zum Boden senken



9. Phalakasana

Einatmen, in den Liegenstütz kommen.



10. Ashtanga Pranam

Ausatmen, Knie, Brust, und Kinn zum Boden



11. Salabhasana

Einatmen, Hände in den Boden drücken, Schultern heben, bis sie sich auf einer Höhe mit den Ellenbogen befinden, und zurückziehen



12. Bidhalasana

Ausatmen, in den Vierfüsslerstand oder



13. Adho Mukha Svanasana

...direkt in den Hund kommen



14. Anjaneyasana Vorübung

Luft anhalten, linkes Bein nach vorne



15. Anjaneyasana

Einatmen, Arme über die Seiten nach oben heben.



16. Anjaneyasana Vorübung

Ausatmen, Fingerspitzen zum Boden senken.



17. Ardha Uttanasana

Einatmen, Herz zum Horizont heben.



18. Uttanasana

Einatmen, nach vorne beugen



19. Urdhva Hastasana

Einatmen, Hände über die Seiten nach oben heben



20. Samasthiti

Ausatmen, Hände vor der Brust zusammenführen. Namasté

In der Regel wird der Sonnengruss 6x durchgeführt. In Retraits und Workshops aber 12x so wie die Sonnen...

WECHSELATMUNG

(nadhi shodana – Die reinigende Atmung)

Nimm eine bequeme und angenehme Sitzhaltung ein, gerne mit Kissen, Block oder der gefalteten Yogamatte.

Vorab am besten die Nase sanft reinigen damit die Nasengänge frei sind.

Den Zeige- und Mittelfinger der rechten oder linken Hand in die Handfläche einklappen, die anderen Finger ausstrecken. Die andere Hand liegt entspannt auf dem Oberschenkel.



Und so gehst du vor:

Mit dem rechten Daumen oder linken Ringfinger das rechte Nasenloch verschliessen und links einatmen. Mit den rechten Ringfinger oder mit dem linken Daumen das linke Nasenloch verschliessen und über das rechte Nasenloch ausatmen, dann gleich wieder rechts einatmen, Nasenloch verschliessen und links ausatmen. Die Übung in diesem Rhythmus zehn- bis zwölfmal wiederholen. So tief und gleichmässig wie möglich atmen. Feine sanfte Atemstösse fliessen lassen. Bei der Einatmung am besten auf vier zählen und bei der Ausatmung auf sechs. Auf jeden Fall die Ausatmung länger gestalten als die Einatmung damit du nicht zu viel Sauerstoff aufnimmst und so ein Schwindelgefühl umgehen kannst.

Wenn du die Übung etwas intensiver wirken lassen möchtest, kannst du während der Ein- und Ausatmung einen kurzen Atemrückhalt machen.

Bei verstopfter Nase kannst du das Hand Mudra weglassen und die Übung im Geist durchzuführen. Fördert zudem die Konzentration.

Das bringt's:

Harmonisiert die linke und rechte Gehirnhälfte, führt zur Mitte zurück, wirkt ausgleichend und verhilft zu innerer Ruhe und Kraft und ist eine ideale Vorbereitung für die Meditation.

Schlussentspannung

Yoga Nidra mit dem Symbol „Leichtigkeit“ nach Anna E. Röcker, München

- Legen Sie sich auf den Rücken, die Füße fallen locker auseinander, die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben.
- Beginnen Sie mit einer Entspannung des ganzen Körpers:
- Entspannen Sie den rechten Fuss, den rechten Unterschenkel, das rechte Knie und den rechten Oberschenkel – der rechte Fuss, das rechte Bein ganz entspannt.
- Entspannen Sie den linken Fuss, den linken Unterschenkel, das linke Knie und den linken Oberschenkel – der linke Fuss, das linke Bein ganz entspannt.
- Entspannen Sie das Gesäss, den unteren und oberen Rücken, - das Gesäss, der ganze Rücken entspannt.
- Entspannen Sie das Becken, den Bauch und den oberen Rücken – Becken, Bauch und oberer Rücken ganz entspannt.
- Entspannen Sie die Schultern und den Brustkorb – Schultern und Brustkorb ganz entspannt.
- Entspannen Sie die rechte Hand, den rechten Unterarm, Ellbogen und Oberarm – die rechte Hand, der rechte Arm ganz entspannt.
- Entspannen Sie die linke Hand, den linken Unterarm, Ellbogen und Oberarm – die linke Hand, der linke Arm ganz entspannt.
- Entspannen Sie den Hals, den Kopf und das Gesicht – Hals, Kopf und Gesicht ganz entspannt.
- Lassen Sie ein Gefühl der Leichtigkeit entstehen.
- Spüren Sie die Leichtigkeit im rechten Fuss, im rechten Bein in der rechten Hüfte – der rechte Fuss, das rechte Bein, die rechte Hüfte – ganz leicht.
- Spüren Sie die Leichtigkeit im linken Fuss, im linken Bein, in der linken Hüfte – der linke Fuss, das linke Bein, die linke Hüfte – ganz leicht.
- Spüren Sie die Leichtigkeit sogar in den Knochen der Beine.
- Spüren Sie Leichtigkeit im Gesäss, im Becken, im unteren Rücken.
- Spüren Sie Leichtigkeit im oberen Rücken, im Bauch und im Brustbereich.
- Der ganze Rumpf ist leicht, die inneren Organe, die Knochen – leicht.
- Spüren Sie Leichtigkeit in der rechten Hand, im rechten Unterarm, Oberarm und in der rechten Schulter – die rechte Hand, der rechte Arm, die rechte Schulter – leicht.
- Spüren Sie Leichtigkeit in der linken Hand, im linken Unterarm, Oberarm und in der linken Schulter – die linke Hand, der linke Arm, die linke Schulter – leicht.
- Spüren Sie Leichtigkeit sogar in den Knochen der Hände und Arme.
- Spüren Sie Leichtigkeit im Hals, im Kopf und im Gesicht – Hals, Kopf und Gesicht – leicht.
- Spüren Sie Leichtigkeit im Inneren Ihres Kopfes, im Gehirn und in den Sinnesorganen.
- Der ganze Körper ist leicht.