

Liebe Yoga Kursteilnehmer

auf meiner Homepage hatte ich euch schon mitgeteilt, dass es eine Yogareihe mit Zeichnungen geben wird. Leider hatte es mit dem Scannen nicht funktioniert und somit bekommt ihr eine Beschreibung über eine überschaubare, leichte regenerative Yogareihen.

Ihr seid erfahren im Yoga und ich gehe davon aus, dass jeder von euch die Übungsbeschreibungen nachvollziehen kann.

Also, beginnen wir wie in jeder Stunde mit dem selben Stundenverlauf/ Ritual:

1. Sammlung wie mit jeder Stunde im Sitzen./**Atemmeditation** Jeder weiß, was zum Sitzen benötigt wird und ansonsten werde kreativ.

2. Liege auf dem **Rücken**, stelle die Füße parallel, hüftbreit geerdet auf. Denke an den (na, ihr wisst schon) **Fußparkour!** Ferse, Fußaußenkante, Zehenstreckung, Fußgewölbe .

Damit bereitest Du eine gute Erdung vor, somit richte Dein Becken sanft auf, die Arme befinden sich neben dem Rumpf und die Schultern breiten aus ...

3. Die **Extension der LWS** (Lendenwirbelsäule) bereite vor. Bewege beide Oberschenkel an den Bauchraum und mit beiden Hände umfasse die Knie. Lenke Deinen Atem und Dein Bewusstsein in den unteren Rücken und strecke beide Sitzknochen lang. (Zeitdauer nach Gefühl)

3a. Dann **massiere** Deinen unteren Rücken in die verschiedenen Richtungen.(ist bekannt!)

4. Es folgt der **Vierfüßler** und dynamisiere die gesamte Wirbelsäule in einen **Katzenbuckel** und in eine leichte Gegenbewegung / **Rückbeuge** ohne dabei zu sehr Deinen Kopf zu überstrecken.

Atem-Bewegung dabei, entscheide selber wie viele Wiederholungen Du benötigst. Teile dir hierfür die AZ (Atemzüge)mit den Wiederholungen so ein, wie es sich für dich gut anfühlt.

5. Es folgt das **Päckchen/Blatt/Samenskorn** und somit die **innere Einkehr**

Aus dem Vierfüßler rolle dich zusammen, sodass die Stirn erdet und beide Arme liegen entspannt neben dem Körper. Vielleicht benötigst Du für diese Übung eine zusammengerollte Decke auf den Fersen und Waden. Ggf. eine leicht Erhöhung unter Deiner Stirn.

Du wirst fühlen, wie erholsam diese Übung ist. Nimm Dir Zeit für die Übung, damit Dein Geist ruhiger wird und Dein Atem reguliert.

5a.Danach richte Dich sehr, sehr langsamen vom OK (Oberkörper) auf, um im Fersensitz (wenn es für Dich möglich ist) zu sitzen. Erst zum Schluss , wenn Du auf den Fersen sitzt, richtet sich dein Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule auf. Deine Handrücken ruhen auf den Oberschenkeln.

Beginne, mit Deinem Atem begleitet, beide Arme seitlich, wie in einer Kreisbewegung, hoch zu heben, lege dann beide Handflächen zusammen und sitze im Namaste.

5b. Danach folgt die **Ausgleichsübung** aus dem Vierfüßler, indem Du ein Bein lang nach hinten ausstreckst, die Zehen aufgestellt, um über die gesamte Beinrückseite zu dehnen/längen. Wechsel!

Die Übungen 5/5a kannst du gerne 3 Mal wiederholen

Annett Suhr
Staatlich anerkannte Ergotherapeutin
Hatha-Yoga-Lehrerin nach B.K.S. Iyengar

Yogapraaxis-Bremen
Elsasser Straße 125
28211 Bremen

Telefon 0421 3 76 23 98
Email info@yogapraaxis-bremen.de
www.yogapraaxis-bremen.de

6. Dandasana / Langsitz: sitze auf einer gefalteten Decke, damit die LWS (Lendenwirbelsäule) leicht aufrichtet.

Die Hände (Fingerspitzen) auf Hüftbreite hinter Deiner Hüfte aufgestellt. Aktiviere nun die Füße, Beine und beginne mit den dir bekannten **Armvariationen**. (Hebe über die Seiten und über Vorn..)

Die **Armhebung** halte mindestens **5 AZ** (Atemzüge) / länge die gesamte Wirbelsäule/ HWS (Halswirbelsäule) lang lassen. **3-4 Wiederholungen** bitte.

7.Rückenlage: Bereite die leicht **dynamische Drehung** mit aufgestellten Füßen vor, stelle beide Füße dicht zusammen und ca.einer Handbreit vom Gesäß entfernt auf. Beide Arme breite auf Schulterebene zu den Seiten aus. Atme ruhig, tief ein, und mit dem Ausatmen bewege beide Beine zur Seite, mit **2 AZ** (Atemzüge) halten, danach der Wechsel. **5/6 Wiederholungen oder nach Gefühl.**

7a) Evt. kannst Du jetzt noch die **Passive Rückendrehung** praktizieren.

8. Shavasana / Abschlussentspannung

8a.Shavasana ist Dir vertraut, liege nach Shavasana auf Deiner rechten Seite und bereite Dich danach für das Sitzen ,wie es Dir vertraut ist, vor. Sitze für einen Moment still und **Meditiere. 5 Minuten oder auch länger.**

Mit dieser wohltuenden Reihe, können wir uns alle aus den Gruppen, in der kommenden Woche und jeder für sich Zuhause, wer möchte, verabreden, um in einem gemeinsamen Energiefeld Yoga zu üben.

Sonntag Dienstag Donnerstag um 19Uhr

In den kommenden Tagen folgt ergänzend eine Aufbaureihe für euch....

NAMASTE Annett

