

WS-Nr. 213 – Yoga für alle

Referent/in: Anna Springer

Einstieg: (Rückenlage)

- Ankommen / Körperwahrnehmung / Body-Scan
- Atemwahrnehmung / bewusstes Atmen / Yoga-Atmung
- Übungen zur Mobilisation der Gelenke
 - ⇒ Räkeln/Strecken; Hand- u. Fußgelenke kreisen; Kopfneige re/li; Knieneige re/li; Schulterbrücke dynamisch; Beckenschaukel etc.

Hauptphase: Kleine Bewegungssequenzen aus dem YOGA

(1.) Der kleine Sonnengruß (mit Tigerhaltung)

- Fersensitz ⇒ Kniestand + Arme über Kopf ⇒ Kindshaltung ⇒ Vierfüßler
- Katze (EA) ⇔ Kuh (AA) + Tigerhaltung (EA) ⇔ Katze (AA) + Vierfüßler (EA) ⇔ Herabschauender Hund (AA)
- Kindshaltung ⇒ Kniestand + Arme über Kopf ⇒ Fersensitz

(2.) Tanzender Krieger

- Herabschauender Hund ⇒ evtl. 1-beiniger Hund + gr. Schritt nach vorn, RE ⇒ Aufrichtung in KRIEGER I
- KRIEGER I ⇒ KRIEGER II ⇒ friedvoller KRIEGER (= Rückbeuge) ⇒ seitl. Winkel (= Flankendehnung)
- KRIEGER II ⇒ KRIEGER I ⇒ Ausfallschritt (s.o.) ⇒ Herabschauender Hund ⇒ Kindshaltung
- 2. Runde alles LI (!!)

(3.) Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule

- Berghaltung (EA+AA) ⇒ Arme über Kopf anheben (EA) ⇔ Flankendehnung, RE+LI (AA)
- kleine Rückbeuge (EA) ⇒ Vorbeuge (AA) ⇔ ½ Vorbeuge (EA)
- ½ Vorbeuge + RE bzw. LI Arm zur Decke heben + Rotation (EA) ⇔ Vorbeuge (AA)
- Adler-Position (EA+AA) ⇒ Aufrichtung in den Stand + Arme über Kopf (EA) ⇒ Arme senken (AA)

Ausklang: (Rückenlage)

- sanfte Bewegungen zur Mobilisation
 - ⇒ Krokodil (= Drehhaltung) + Schulterbrücke (= Ausgleichshaltung)
 - ⇒ Beine über Kopf (= Umkehrhaltung) + Päckchen (= Ausgleichshaltung)
- Shavasana / Tiefenentspannung / Mantra