

# „Das Dach des Körpers“ (03)

**Dauer:** 11 Minuten Schul-Yoga mit Melanie Himmelhan

**Link/YouTube:** <https://www.youtube.com/watch?v=EJN9aBmYG3o>

**Link/Anweisungen:** <http://www.klausschenck.de/ks/veroeffentlichungen/schul-yoga/index.html>

## ➤ Kleine Anfangsmeditation

- Spüre in Dich hinein...
- Nehme ganz bewusst deinen unteren Rücken wahr

## ➤ Katze – Kuh im Sitzen

- Brustbein öffnen
- Einatmen, ausatmen
- Sich runden
- Neutrale Position

## ➤ Rechte Hand – linkes Knie

- Linke Hand rechtes Knie
- 5-mal im Wechsel

## ➤ Tulsi-Kreise

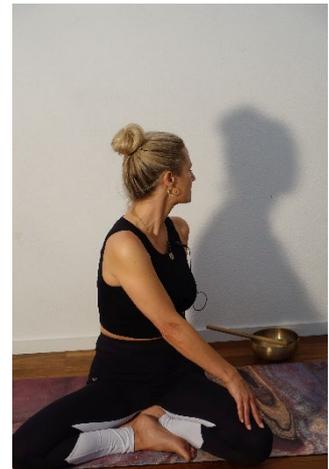
- Aus der Körpermitte heraus kreisen
  - Erst kleinere, dann größere
- Sitzbeinhöcker bleiben fest verwurzelt auf der Sitzserhöhung
  - Nachspüren
  - 2-3 tiefe Atemzüge

## ➤ 4-Fuß-Stand

- Rechtes Bein waagrecht
- Linker Arm anheben
  - auf gleiche Höhe
- Einatmen, strecken, ausatmen
- Knie und Ellbogen zusammenführen
- Kurze Pause in der Kindposition
  - der Po geht zu den Fersen
  - Stirn ablegen
- Seite wechseln!!!

## ➤ Katze – Kuh

- Mobilisation unterer Rücken
- Einatmen
  - sich strecken
- Ausatmen



- sich runden
- Die Schulterblätter gehen zusammen und auseinander
  - der untere Rücken arbeitet

### ➤ Bauchlage



- Arme nach hinten
- Beine weg vom Boden
  - Variation der Heuschrecke
  - der untere Rücken wird gekräftigt
- Einatmen
  - alles heben
- Mit der Ausatmung alles lösen
  - nachspüren,
  - evtl. Beckenknochen zu Beckenknochen schaukeln

### ➤ Rückenlage



- Drehe Dich einmal um die eigene Achse und komme in Rückenlage
  - Füße mattenbreit auseinander aufstellen
  - Knie jeweils nach rechts und links fallen lassen
    - kleine Massage!

### ➤ Schneidersitz

- Komme zur Schlusspannung im Sitzen: Schneidersitz
  - stelle Dir die Frage:
    - wie geht's meinem unteren Rücken?
- 3-mal über die Seite ein- und ausatmen
- Hände vor Dein Brustbein in Anjali Mudra

**Namaste´**

Eure **Melanie Himmelhan**

Yoga-Lehrerin

Bünzwanger Str. 23, 73095 Albershausen

0157-85956033

[info@yoga2relax.de](mailto:info@yoga2relax.de)

[www.yoga2relax.de](http://www.yoga2relax.de)

Derzeit (Corona 2021): Zoom-Yoga, dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr



**Fotos: Klaus Schenck, OSR. a.D.**

Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie

**Drei Internet-Kanäle:**

Schul-Material: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

Schüler-Artikel: [www.schuelerzeitung-tbb.de](http://www.schuelerzeitung-tbb.de)

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=Sugl-meaxt4>

**„Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“/Bange-Verlag 2020:**

Info-Flyer: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/f02-buch-1.-flyer-ueberblick-internet.pdf>

