

„Bleib in Balance“ (05)

Dauer: 12 Minuten Schul-Yoga mit Melanie Himmelhan

Link/YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=IHk9Mjx9hD4>

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

➤ **Aufrechter Stand**

- Wir beginnen im aufrechten Stand
 - Stand wahrnehmen
 - gleichmäßiger Stand
 - wie stehe ich im Leben?
 - wie fühlt sich mein Stand an?
 - Knie leicht gebeugt
 - Arme rechts und links
 - Brustbein leicht geöffnet
 - Schultern nach hinten unten
- Richte Dich auf
 - mach Dich lang
 - ziehe ein imaginäres Seil durch den Körper
 - atme durch die Nase ein und durch den Mund aus
 - der Berg „Tadasana“

➤ **Beine**

- Hebe Dein rechtes Bein an und verlagere Dein Gewicht auf das linke Bein
 - imaginäre 8 malen
 - Blick vor Dir auf den Boden gerichtet
 - nachspüren
- Und Seite wechseln



➤ „Baum“



- Rechter Fuß einfach auf den linken Fuß stellen
- Umstritten: in die Knie – wenn möglich – an die Innenseite deines linken Oberschenkels bringen
 - Blick fokussieren, sich konzentrieren
 - (evtl. an der Wand festhalten)
- Langsam lösen
 - nachspüren
- Fuß evtl. kreisen
- Seite wechseln

➤ „Tänzer“



- Mit der Einatmung Knie zum Brustbein ran ziehen
- Wenn möglich – mit der Ausatmung Fuß nach hinten bringen
 - den jeweiligen Fuß greifen
 - zum Gesäß ziehen,
- Den jeweilig anderen Arm nach oben führen
 - sich strecken
 - halten
 - spüren
 - atmen
 - 15 Atemzüge
- Mit der Ausatmung auflösen
- Seite wechseln

➤ „Yogisitz“

- Öffne Deine Beine ca. schulterbreit
 - die Füße rotieren leicht nach außen
- Komme mit der Ausatmung in eine tiefe Hocke

- Hände vor Dein Brustbein
- Ellbogen und Knie drücken leicht gegeneinander
 - 15 Atemzüge!

➤ **Aufrechter Sitz**



- Löse auf und komme in den aufrechten Sitz
 - gehe in Gedanken nochmal zu der Frage:
 - Wie stehe ich im Leben???
- Mit der Einatmung Arme über die Seite nach oben bringen
 - ausatmen
- Arme vor Dein Brustbein (3-mal) in Anjali Mudra

Namaste´

Eure **Melanie Himmelhan**

Yoga-Lehrerin

Bünzwanger Str. 23, 73095 Albershausen

0157-85956033

info@yoga2relax.de

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

Schüler-Artikel: 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>

