

„Gelöste Faszien – neue Beweglichkeit“ (09)

Dauer: 13 Minuten Schul-Yoga mit Melanie Himmelhan

Link/YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=v3hq3IX9cPY>

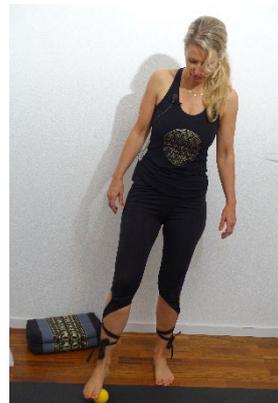
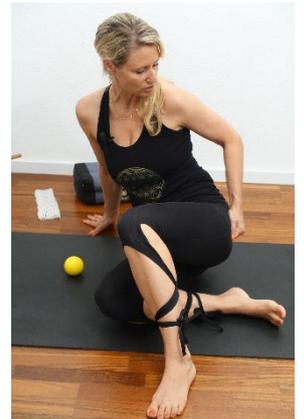
Link/Anweisungen: <http://www.klausschenck.de/ks/veroeffentlichungen/schul-yoga/index.html>



➤ **Wir benötigen einen Faszien-Ball**

➤ **Beginn**

- aufrechter Sitz mit gekreuzten Beinen
- rechte Gesäßmuskulatur mit dem Ball kreisförmig massieren
- Punkt suchen und für ca. 30 sec. auf dem Punkt verweilen, auflösen/ausklopfen
- Seite wechseln!
- tiefes Ein-/Ausatmen!
- evtl. etwas schmerzhaft, lass dich hinein schmelzen...



➤ **aufrechter Stand,**

- rechter Fuß wird mit dem Ball massiert (hin und her rollen)
- suche wieder nach einem Punkt und verweile ca. 30 bis 60 sec. auf diesem Punkt
- danach löse auf und rolle noch einmal kurz auf und ab und spüre nach
- Seite wechseln!

➤ **Rückenlage.**

- **Vorsicht – nicht auf der Wirbelsäule mit dem Ball rollen, sondern rechts und links daneben.**
- rolle mit dem Faszien-Ball entlang der Wirbelsäule, Füße sind aufgestellt.
- Seite wechseln!



➤ **Schultermuskulatur**

- bringe den Ball zu deiner Schultermuskulatur
- verweile hier einige Sekunden – Druckpunktmassage
- Seite wechseln!

➤ **Rückenlage**

- Kurze Schluss-Entspannung in Rückenlage
- nachspüren
- dann komme über die Seite nach oben zum Fersensitz

➤ **Fersensitz**

- Wir atmen 3-mal über die Seite ein
 - die Hände treffen sich über dem Scheitelpunkt
 - mit der Ausatmung Hände vor dein Brustbein

Namaste´
Eure **Melanie Himmelhan**
Yoga-Lehrerin
Bünzwanger Str. 23, 73095 Albershausen
0157-85956033
info@yoga2relax.de
www.yoga2relax.de



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>

