

„Entspanntes Sitzen – erfolgreiches Lernen“ (10)

Dauer: 10 Minuten Schul-Yoga mit Melanie Himmelhan

Link/YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=-G6jXvyZUpM>

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

➤ Wir benötigen einen Stuhl

➤ Sitzen

- wir sitzen auf einem Stuhl
 - Füße sind auf dem Boden
- mit der Einatmung Fersen vom Boden lösen
- ausatmen: Ferse zum Boden
 - deine Wirbelsäule ist aufrecht und gerade
- Fuß kreisen
- Seite wechseln!

➤ Katze-Kuh

- Ellbogen auf der Armlehne (falls vorhanden) ablegen
- Katze-Kuh im Sitzen auf dem Stuhl
 - Mobilisation im unteren Rücken
- mit der Einatmung: öffne dein Brustbein und dein Herz und mit der Ausatmung: mach dich ganz rund
- Schultern kreisen
 - achtsam und langsam
- mit der Einatmung nach oben
- mit der Ausatmung nach hinten unten
- Arme über die Seite nach oben mit der Ausatmung
- Arme vor dein Brustbein (3-mal)
- Strecke deinen rechten Arm nach vorne
 - deine Finger zeigen nach unten
- wir dehnen deine Handgelenke
 - wir machen hierfür 3 tiefe Atemzüge
- dann kreisen wir das Handgelenk
 - deine Füße sind fest mit dem Boden verankert
- Seite wechseln!



- Öffne weit deine gestreckten Arme (parallel zum Boden)
 - deine Daumen zeigen nach oben
- mit der Einatmung umarme dich selbst
 - einmal ist der rechte Arm oben

- beim nächsten Mal der linke Arm
- wir kreisen deine Arme weit und ausgestreckt
 - Daumen zeigt nach oben
- wir öffnen den Hals und Nacken
 - indem wir die eine Hand zu den Schläfen bringen und die andere Hand zieht nach unten
- Seite wechseln!



➤ **Aufrechter Stand**

- wir kommen in den aufrechten Stand
 - deine Beine sind geöffnet
 - deine Arme sind gestreckt
 - dein Rücken ist gerade
 - – schaffe Länge im Rücken!

➤ **Sitzen**

- wir kommen wieder zum Sitzen auf dem Stuhl
 - Beine hüftgelenksweit geöffnet
 - Füße drücken gleichmäßig in den Boden
- mit der nächsten Einatmung
 - die Arme über die Seite nach oben
 - und mit der Ausatmung: Hände vor dein Brustbein in Angeli Mudra (3-mal).

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>

