

# „Schulstress Ade“ (13)

**Dauer:** 10 Minuten Schul-Yoga mit Melanie Himmelhan

**Link/YouTube:** <https://www.youtube.com/watch?v=u3-A7IF3PbE>

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

## ➤ **Aufrechter Sitz**

- Beginn im aufrechten Sitz
- Wirbelsäule ist gerade
  - **kurze Einführung:**
    - Stress → bedeutet übersetzt Druck, Anspannung, es gibt positiven Stress und negativen Stress!
    - Wie macht sich Stress bemerkbar → z.B. durch Verspannungen im Nacken, Rücken und durch Schlafstörungen!

## ➤ **Kindsposition**

- wir kommen in die Kindsposition
  - Po zu den Fersen
  - Stirn zum Boden
  - Blick wird nach innen gerichtet, Arme über den Kopf (‘paar Atemzüge)

### ➤ **Katze-Kuh,**

- **Mobilisation der Wirbelsäule**
  - Schulter unter Handgelenke
  - Arme gesteckt
  - Beine hüftgelenksweit auseinander
  - Zehen aufgestellt

### ➤ **Sitzende Vorbeuge**

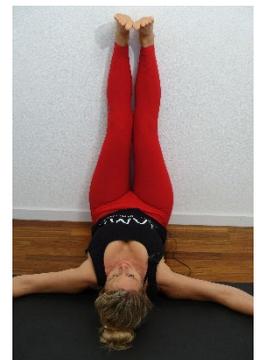
- strecke deine Beine aus
- komme in die sitzende Vorbeuge
- der Bauchnabel möchte zu deinen Oberschenkeln
- greife deine Füße (wenn möglich) oder deine Fußgelenke

### ➤ **Langer Sitz**

- komme wieder nach oben in den langen Sitz
- nimm die Arme nach oben
- ziehe an einem imaginären Seil, mach dich lang

## ➤ **Rückenlage/Wand**

- Beine hochlagern oder Beine an die Wand bringen
  - Gesäß ganz an die Wand
  - wenn möglich: Beine strecken, fährt dein Nervenkostüm komplett runter!
- Löse auf und ziehe die Beine angewinkelt zur Brust
  - schaukele ein bisschen hin und her
    - schließe die Augen



## ➤ Fersensitz



- komme in den Fersensitz
- Wirbelsäule aufrecht und gerade
  - nimm deinen Zeige- und Mittelfinger und massiere deine Kiefernuskulatur ein paar Atemzüge
    - lass mit der Ausatmung alles los!!
    - mach deinen Kiefer frei, spüre kurz nach
- mit der nächsten Einatmung:
  - nimm die Arme über die Seite nach oben
- mit der Ausatmung:
  - bring die Hände vor dein Brustbein in Angali Mudra...

➤ **Ich wünsche euch einen „Stress-less Day“**

**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)



**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>

