

# „Open your Heart“ (06)

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

**Link/YouTube:** <https://www.youtube.com/watch?v=tdokVYYFmV0>

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

**Hilfsmittel:** Decke/Yogabolster

## ➤ Herzöffnung:

- Herz/Brustöffnung
- Lege Dich über ein Bolster/Decke ab
  - (ziemlich genau in der Gegend der Schulterblattspitzen)
- Bringe Deine Fußsohlen zusammen
  - bewusstes Hier-Ankommen
  - das Herz wird geweitet und geöffnet
  - schöne Gegenbewegung nach einem langen, anstrengenden Tag am Schreibtisch
- Auflösen, Beine ausstrecken
- Bolster/Decke zur Seite legen
- Atme in deinen Brustkorb
  - nimm deinen Körper wahr



## ➤ Schulterbrücke:

- Füße aufstellen
- Beine hüftgelenksweit aufstellen
- Arme neben den Körper
  - Handflächen unterstützen
- Mit der Einatmung das Gesäß anheben
  - erst dynamisch, dann statisch
  - 15 Atemzüge halten
  - lächeln, ausatmen und auflösen
- Gesäß/Po ablegen



➤ **Päckchenhaltung:**

- Knie ran ziehen
- Kleine Massage für den unteren Rücken

➤ **Fisch:**



- Füße zusammenbringen
- Hände unter den unteren Rücken schieben
  - (zum Unterstützen)
- Brustkorb hebt sich
- Kopfkronen ablegen
  - so dass sich der komplette Brustkorb hebt
    - (Achtung bei Nackenschmerzen)
- Mund weit öffnen,
- Halte für ca. 15 Atemzüge
  - achtsam, behutsam, auflösen,
  - übe immer so, wie es sich für dich gut anfühlt
    - nicht zu viel und nicht zu wenig!



➤ **Fersensitz:**

- Nutze evtl. deine Decke/Bolster
- Arme parallel ausgestreckt zum Boden
- Öffne Dein Brustbein/Herz
- Spreize Deine Finger
- Lass deinen Atem fließen
  - spüre in Dich hinein!
- Löse langsam auf und spüre nach

➤ **Wir bleiben im Fersensitz:**

- Greife hinter Deinem Rücken deine Hände und falte diese ineinander
- Strecke die Arme
- Bringe diese gestreckt nach oben
  - mit der Einatmung anheben



- mit der Ausatmung lösen



➤ **Kreise Deine Schultern**

- Lege Deine Hände auf den Oberschenkeln ab
- Atme über die Seite ein
- Mit der Ausatmung bringe die Hände vor Dein Brustbein in Anjali Mudra (die Gebetshaltung)
  - 3-mal!

**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=SuqI-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>

