

Leichte Yoga-Übungsreihe

1. Baum

Ca. 1 min pro Seite, 1-3X ausführen. Das Gefühl der Zentrierung in der Herzmitte beobachten. Die Brustwirbelsäule gut aufrichten.

2. Halbmond im Stehen

Ca. 1 min. halten, Atem frei fließen lassen, nicht zu weit gehen. Der obere Rücken soll beweglich werden. Die Aufmerksamkeit in der Brustwirbelsäule lassen. Schultern entspannen. An eine schöne, schlanke lang-gezogene Halbmondsichel denken. Der Ansatz zu der Bewegung ist im Sonnengeflecht.

3. Waage, leichte Variation

Das Standbein fest und stabil halten. Nicht im Kniegelenk nachgeben. Die Knie steif machen. Aus der Körpermitte, dem Sonnengeflecht leicht und dynamisch in beide Richtungen – nach oben zu den Händen und nach unten zum Fuß hin wachsen. Es soll keine Einknicken im Magenbereich stattfinden. Im Schultergürtel gelöst bleiben, den Atem beobachten. Besonders in der Gegend des Zwerchfells den Atem zulassen. Es entsteht bei richtiger Ausführung ein angenehmes Gefühl einer Durchströmung vom Sonnengeflecht aus durch den ganzen Körper, vor allem nach oben durch den Brustkorb hindurch. Den Nacken durchlässig lassen. Die Waage ist eine spannkraftige Übung. Sie trainiert die Rücken-Gesäß- und Beinmuskulatur und trägt zu einer schönen aufrechten Haltung bei. Kann 1-3 mal pro Seite geübt werden.

Anschließend evtl. Stellung des Kindes zur Zwischenentspannung.

4. Fisch

Ruhig vorgehen. Den Brustkorb sorgfältig anheben und an einen runden Torbogen denken. Dann den Kopf aufstellen und den Rücken aktiv nach oben gewölbt halten. Den Atem frei fließen lassen. Am besten zwei bis dreimal ausführen. Die Wirbelsäule ist wie eine Brücke, wie ein gespannter Bogen der den Halt von unten gibt. Die Brust aber wird offen. Zart und geöffnet öffnet sie sich dem ankommenden Atem. Lassen Sie den Atem wie von selbst in die Lungen einfließen. Forßieren Sie den Atem aber nicht.

5. einbeinige Kopf-Kniestellung

Im Sitzen ein Bein so anwinkeln, dass die Fußsohle die Oberschenkelinnenseite des anderen Beines berührt. Nun sehr ruhig und bedachtsam vorgehen. Zum Kreuzbein und zum Bauch hin denken. Aus dem Kreuzbein heraus aufrichten und nach vorne strecken.

Ca. 1 min halten. Nie den Atem anhalten. Nicht zu fest üben. Immer mit Freude und Liebe zur Übung, nie mit Leistungszwang. Sie müssen nichts erreichen. Nur jeweils einmal pro Seite ausführen.

6. eventuell kurze Entspannung im Liegen

Nicht zu lange, etwa 5 Minuten.