

## Yoga im Sesshin

### Vom Liegen zum Stehen

- In die Rückenlage gehen: Arme hinter dem Kopf ablegen – lang machen  
Fersen wegdehnen  
Kinn sanft zur Brust nehmen – langen Nacken machen
- Knie zur Brust-Dehnung: rechts + links
- Bein zur Decke dehnen: rechts + links:  
Ferse / Spitze  
Fuß kreisen – rechts herum/links herum  
Radbewegung: AA: Bein senken/  
EA: Bein anziehen und nach oben  
4-6 Wiederholungen
- Zwischenentspannung: Beine liegen hüftbreit auseinander, Fußspitzen fallen nach Außen, Arme etwas abseits vom Körper, Handflächen nach oben, tiefe Bauchatmung
- Schulterbrücke: statisch: zur Brücke aufrollen – Bogen einige Atemzüge halten – Wirbel für Wirbel abrollen  
dynamisch: EA: aufrollen – AA: abrollen  
zusätzlich Arme mitnehmen  
4-6 Wiederholungen
- Krokodilübung: beide Knie nach rechts, Kopf nach links  
beide Knie nach links, Kopf nach rechts
- > Über die Seite zum Sitzen kommen
- Langsitz: aufrechte Sitzposition: von der Lendenwirbelsäule her den Rücken aufrichten, Fersen weg dehnen
- Schmetterling: beide Füße vor dem Gesäß aufstellen, Knöchel von oben fassen und Knie nach außen sinken lassen – ganz sanft federn
- Beinwiege: aufrechte Sitzposition, rechtes Bein anwinkeln, Fuß in die linke Hand legen, Bein in den rechten Arm nehmen und wiegen – Bein bleibt passiv -> Massage des Hüftgelenks  
Ebenso mit dem linken Bein
- > über die Seite in den Vierfüßlerstand kommen
- Katze: AA: Rücken rund  
EA: Rücken stecken

4-6 Wiederholungen

Dehnung im Fersensitz: Gesäß zurück schieben auf die Fersen, Stirn auf den Boden, Arme nach vorne, lang machen

(eventuell:

Seiten dehnen: Hände auf den Fingerspitzen aufstellen, Oberkörper leicht anheben, Kopf bleibt zwischen den Oberarmen:  
Auf den Fingerspitzen nach rechts laufen – weiter Bogen nach rechts - ebenso zur linken Seite – abschließend zurück zur Mitte)

Stellung des Kindes: Stirn auf den Boden, Arme neben dem Körper nach hinten gleiten lassen, Handflächen drehen nach oben, runder Rücken - Entspannung

> in den Vierfüßlerstand kommen, Zehen anziehen, Füße auf den Fußballen aufstellen

Hund: aus den Schultern heraus den geraden Rücken diagonal nach oben schieben, langer Rücken, Kopf hängt locker, Brustwirbelsäule sinkt zwischen die Schulterblätter, leichter Knick in den Knien, Fersen sinken zum Boden

> in die Knie gehen, mit gebeugten Beinen vorlaufen zu den Händen

(Alternative: wenn der Hund Probleme macht: aus dem Vierfüßlerstand den Oberkörper auf die Unterarme aufstützen, Stirn zum Boden, Gesäß bleibt hoch. Zum Aufrichten zurück in den Vierfüßlerstand, von da in die Hocke und langsam aufrichten)

Vorbeuge: Oberkörper mit gebeugten Beinen locker aushängen lassen – langsam Wirbel für Wirbel aufrollen zum Stand

Seitbeuge im Stand: EA: linker Arm nach oben – lang machen  
AA: zur Rechten Seite dehnen – lang machen  
- Handfläche nach Außen drehen -  
EA: Arm nach oben – lang machen  
AA: Arm zur linken Seite absenken - lang

Seite wechseln

3-4 Wiederholungen

Samasthiti: Beine parallel, Füße gut verwurzeln, Becken leicht nach vorne kippen -> Lendenwirbelsäule richtet sich auf, Schultern nach oben und nach hinten unten -> Brustwirbelsäule richtet sich auf, Scheitelpunkt des Kopfes strebt nach oben: Halswirbelsäule richtet sich auf, Kinn leicht zurück nehmen - entspannen

Tadasana: EA: Arme neben dem Körper nach oben führen, dabei auf die Zehen stellen, Hände über dem Kopf aneinander legen  
AA: Arme mit aneinander gelegten Händen vor dem Körper bis auf Brusthöhe absenken, dabei zurück auf die ganze Fußsohle  
4-6-Wiederholungen

## Yoga im Sesshin

### Vom Stehen zum Liegen

- Aufrechter Stand: hüftbreiter Stand, Füße gut verwurzeln, WS aufrichten
- Atem-Öffner: AA: in der Atempause Knie beugen  
EA: beide Arme vor dem Körper nach oben -> lang machen  
Handflächen nach außen drehen  
AA: Arme lang gestreckt zur Seite nach unten führen  
4-6 Wiederholungen im Atemrhythmus
- Seitbeuge: EA: linken Arm über die Seite nach oben führen -> lang machen  
AA: zur rechten Seite neigen, Ohr bleibt am Oberarm  
Handfläche nach außen drehen  
EA: Arm nach oben führen -> lang machen  
AA: Arm lang gestreckt zur linken Seite nach unten führen  
Seitenwechsel  
4-6 Wiederholungen im Atemrhythmus
- Nackenübung: Kopf auf die Brust sinken lassen: das Gewicht des Kopfes dehnt den Nacken  
Kopf vor der Brust drehen: Kinn nach links und rechts  
Kopf heben, zur Seite neigen: rechtes Ohr zur rechten Schulter / ebenso links  
Kopf zurück zur Mitte  
Kopf vorsichtig in den Nacken legen  
Kopf zurück zur Mitte
- Vorwärtsbeuge: Kopf auf die Brust sinken lassen, Schultern nach vorne fallen lassen, langsam Wirbel für Wirbel abrollen
- > Hände flach vor dem Körper auf dem Boden auflegen, mit beiden Füßen einen Schritt zurück machen <
- Hund: aus den Schultern heraus den geraden Rücken diagonal nach oben schieben, langer Rücken, Kopf hängt locker, Brustwirbelsäule sinkt zwischen die Schulterblätter, leichter Knick in den Knien, Fersen sinken zum Boden
- (Alternative: wenn der Hund Probleme macht: aus dem Vierfüßlerstand den Oberkörper auf die Unterarme aufstützen, Stirn zum Boden, Gesäß bleibt hoch)
- > die Knie beugen -> in den Vierfüßlerstand kommen <

- Katze: AA: Rücken rund  
EA: Rücken stecken  
4-6 Wiederholungen
- <zurück schieben in den Fersensitz, neben die Beine in den Damensitz setzen und Beine nach vorne ausstrecken>
- Langsitz: aufrechte Sitzposition: von der Lendenwirbelsäule her den Rücken aufrichten, Fersen weg dehnen
- Schmetterling: beide Füße vor dem Gesäß aufstellen, Knöchel von oben fassen und Knie nach außen sinken lassen – ganz sanft federn
- Vorbeuge mit gekrätschten Beinen: aufrechte Sitzposition, Beine in die weite Krätsche legen, Hände vor dem Körper flach auf den Boden auflegen, mit dem AA mit geradem Rücken nach vorne sinken lassen und weiter atmen. Nicht schieben oder zerren! Behutsam sein. Mit jedem AA etwas weiter sinken, nachgeben in die Dehnung hinein entspannen, ca. 1 Minute dehnen.  
In der gekrätschten Sitzposition auf den Händen zum rechten Bein wandern, ca. 1 Minute über das ausgestreckte rechte Bein dehnen  
Über vorne auf den Händen zum linken Bein wandern, ca. 1 Minute dehnen  
Auf den Händen zurück zur Mitte wandern, zurück schieben in den aufrechten Sitz
- Hände über den Kopf-  
Dehnung: aus dem unteren Rücken heraus aufrichten, Hände über dem Kopf aneinander legen, aus den Seiten heraus nach oben „wachsen“, Schultern dabei tief lassen
- Arm und Schulter-  
Dehnung: Hände hinter dem Körper verschränken, Arme und Schultern tief ziehen
- (Alternativ:  
Vorbeuge, Beine parallel: aufrechte Sitzposition, Beine vor dem Körper parallel ausgestreckt. Hände auf die Oberschenkel legen oder rechts und links neben die Beine.  
Mit dem AA mit geradem Rücken nach vorn sinken lassen und weiter atmen. Nicht schieben oder zerren! Behutsam sein. Mit jedem AA etwas weiter sinken, nachgeben in die Dehnung hinein entspannen.  
1-2 Minuten  
Mit dem EA zurückschieben in den aufrechten Sitz)

- (Weitere Alternative: Vorbeuge mit einem Bein angewinkelt – rechts und links im Wechsel)
- Langsitz: aufrechte Sitzposition: von der Lendenwirbelsäule her den Rücken aufrichten, Fersen weg dehnen
- Drehsitz: den rechten Fuß vor dem Gesäß aufstellen (dort stehen lassen oder) über das ausgestreckte linke Bein stellen, das angewinkelte Knie mit dem linken Arm umfassen, Oberkörper nach vorne ausrichten, Rücken aufrichten. Den rechten Arm in weitem Bogen über vorne nach oben und hinten führen, zur rechten Seite hin aufdrehen, rechte Hand hinter dem Gesäß auflegen (kein Gewicht!).  
Ca 1 Minute halten,  
dann auflösen, den Arm in weitem Bogen zurück führen
- Seite wechseln
- In die Rückenlage gehen: Arme hinter dem Kopf ablegen – lang machen  
Fersen wegdehnen  
Kinn sanft zur Brust nehmen – langen Nacken machen
- Knie zur Brust-Dehnung: rechts + links
- Endentspannung: Atem-Achtsamkeit