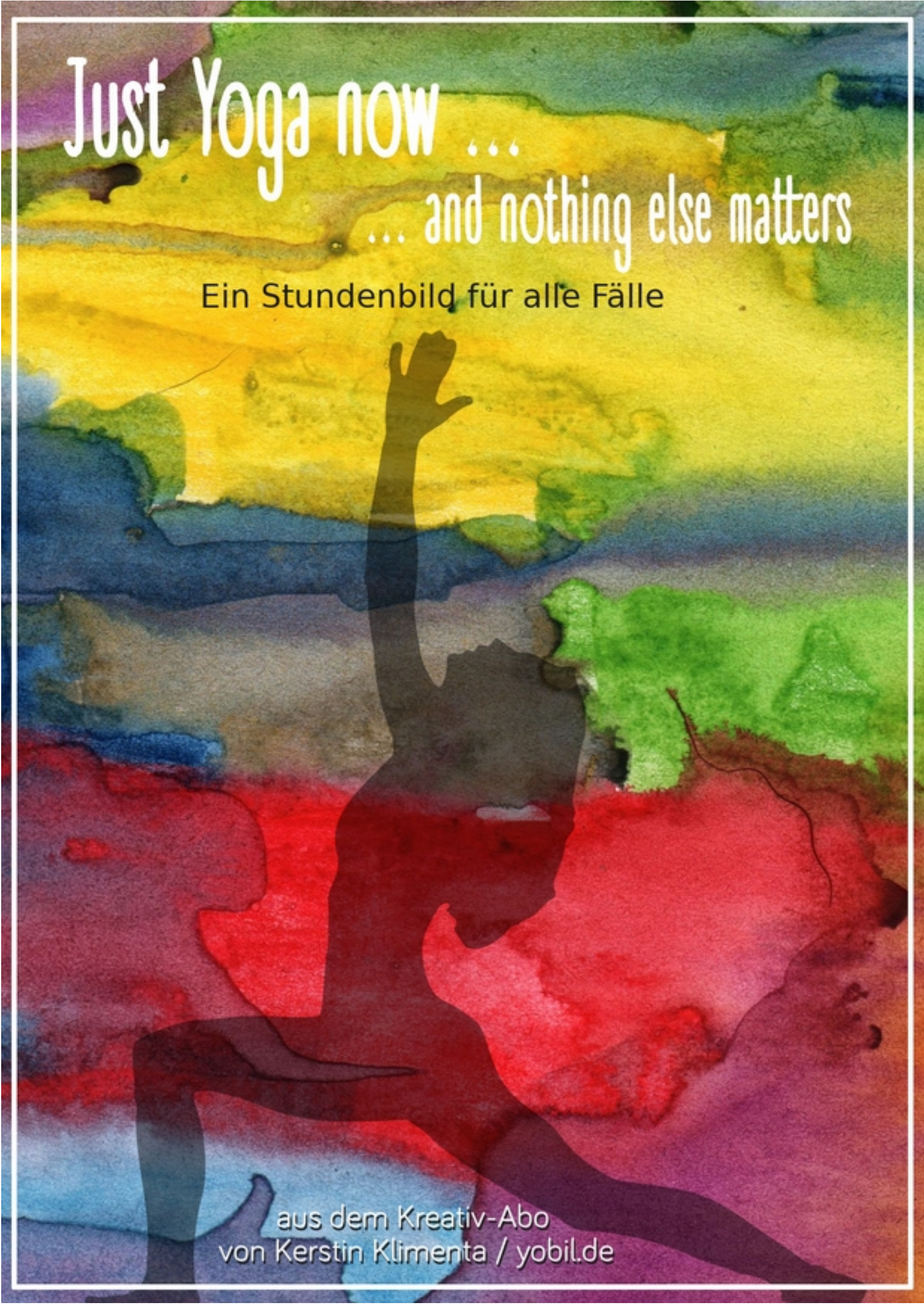
Just Yoga now ...

... and nothing else matters

Ein Stundenbild für alle Fälle



aus dem Kreativ-Abo
von Kerstin Klimenta / yobil.de

Yoga, atmen - and nothing else matters ...

Ein paar Gedanken vorab.

Die Zeiten sind gerade sehr unruhig, neben Corona hat jeder / jede noch seine Themen im Gepäck und daher macht es Sinn, auch mal eine recht „neutrale“ Stunde - die kein spezifisches Thema anspricht - anzubieten. Einfach eine Stunde, die den Teilnehmern immer wieder anzubieten, sich zu erlauben, HIER zu sein, einfach zu atmen, Yoga zu praktizieren, in die Ruhe einzutauchen und alles andere JETZT einfach mal ziehen zu lassen. Nicht mehr und auch nicht weniger.

Und das ist immer und zu jeder Zeit passend.

Ich habe es schon mehrfach erlebt, dass ich ein tolles Thema vorbereitet habe und dann kommt ein Teilnehmer und erzählt mir von einer schwerten Krankheit, Jobverlust oder vom Tod eines nahestehenden Menschen.

In solchen Augenblicken macht es dann wenig Sinn, das Thema Lebensfreude o.a. durchzuziehen.

Hier sollten wir in der Lage sein umzuswitchen. Einfach atmen, Yoga praktizieren und so gut es eben geht versuchen, das Belastende für den Augenblick ziehen zu lassen. Es soll nichts verdrängen, sondern einfach mal eine Pause sein – eine Pause von der Trauer, der Angst, den Sorgen, den Ärger …

Ich beginne meine Yogapraxis fast immer mit dem „inneren Zeugen“ und gehe am Ende der Anfangssammlung auf das Thema der Stunde ein, wenn ein besonderes Thema gibt.

In den nächsten Stundenbildern werde ich euch aber weitere Anfangssammlungen schreiben – wer mag, kann zur Einleitung ja immer auf den „inneren Zeugen“ oder eigenen Worten zurück greifen …

Ich möchte mein „Kreativ-Abo“ bewusst mit diesem neutralen Stundenbild beginnen, weil es immer passt und eine wundervolle Grundlage ist …

Anfangssammlung

Finde eine für dich angenehme Position in der Rückenlage. Ruckel deinen Körper so zurecht, dass du dich wirklich wohlfühlst. Wenn du magst, dann wiege deinen Kopf ganz sanft von links nach rechts, von rechts nach links …

Und wenn sich alles gut anfühlt, schließe sanft deine Augen. Atme richtig tief und genüßlich ein – halte den Atem kurz – und dann hauche bei leicht geöffneten Mund alle Luft wieder aus. Macht dich komplett leer und komme in aller Ruhe HIER an – an diesem Ort und in deiner Yogapraxis.

Nimm wahr, wie es dir gerade geht. Beobachte die Gedanken, die dir vielleicht noch durch den Kopf gehen. Nimm wahr, wie du dich gerade fühlst und spüre auch mal in deinen Körper hinein und nimm wahr, wie sich dein Körper gerade anfühlt.

Und ganz egal, was immer sich jetzt auch in deinem Bewusstsein zeigen mag – werte nicht, beobachte einfach nur.

Nimm dich aus dem Geschehen heraus und bleibe Zeuge dessen, was irgendwann auf der Leinwand deines Gewahrseins auftaucht, was hier eine kurze oder auch etwas längere Weile präsent ist und was dann irgendwann auch wieder geht.

Entspanne dich in dem Kommen und Gehen der Bilder in Form von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen oder auch Sinneswahrnehmungen hinein.

(Augenblick der Stille)

Und dann gestatte dir, die Bilder des Alltags für die Zeit dieser Yogapraxis – so gut es gerade geht - loszulassen, sie einfach mal ziehen zu lassen und dabei hilft dir dein Atem.

Komme mit deiner ganzen Aufmerksamkeit zum Atem und nimm wahr, wie er durch die Nasenlöcher vorbei an deinen Naseninnenwänden in den Körper einströmt und wie er ihn irgendwann auf diesem Wege auch wieder verlässt.

Beeinflusse den Atem erstmal nicht – lasse ihn jetzt so kommen und so gehen, wie er gerade kommen und gehen möchte – ganz natürlich. Und du folgst ihm einfach nur – von Moment zu Moment, von Atemzug zu Atemzug – fließt einfach mit deinem Atem mit und bis so ganz automatisch immer HIER – im gegenwärtigen Augenblick.

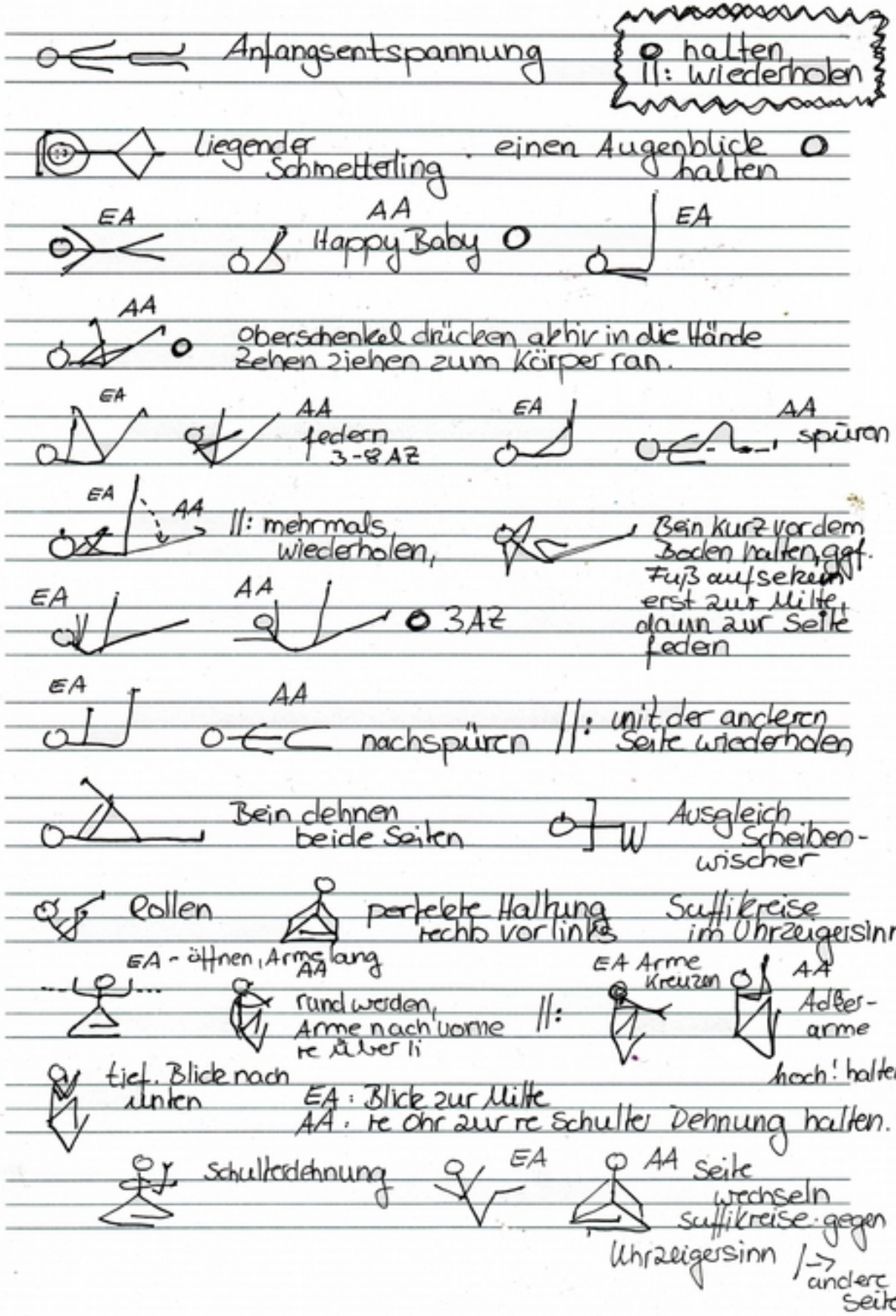
Vielleicht nimmst du wahr, wie der Atem von ganz allein immer ruhiger und gleichmäßiger durch dich durchfließt, wenn du mit deiner Aufmerksamkeit bei ihm bist.

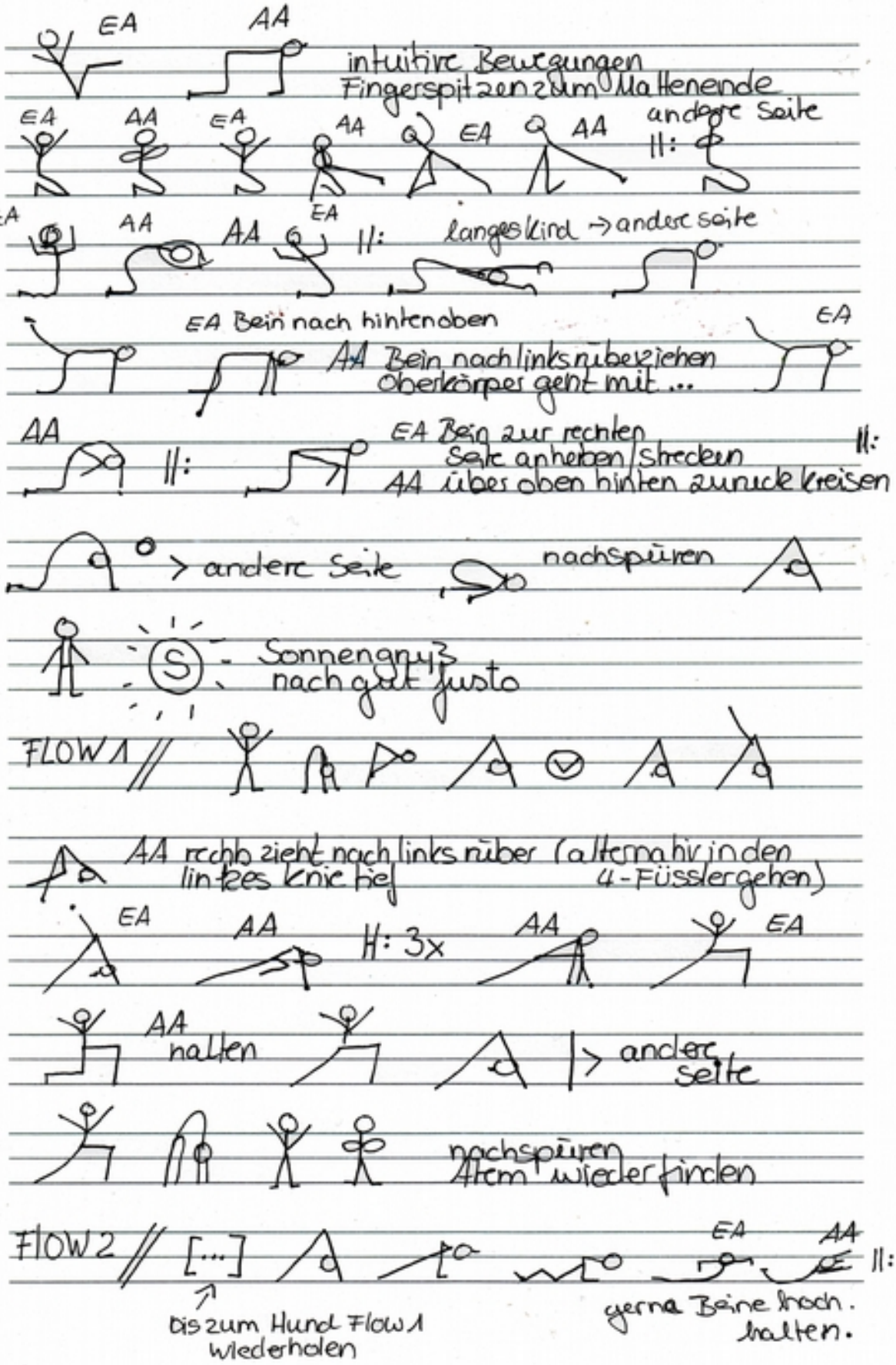
Vielleicht nimmst du auch die Ruhe wahr, die so ganz allmählich einkehren kann, wenn du wirklich nur mit dem Atem mitfließt, sonst nichts. Ruhe. Stille.

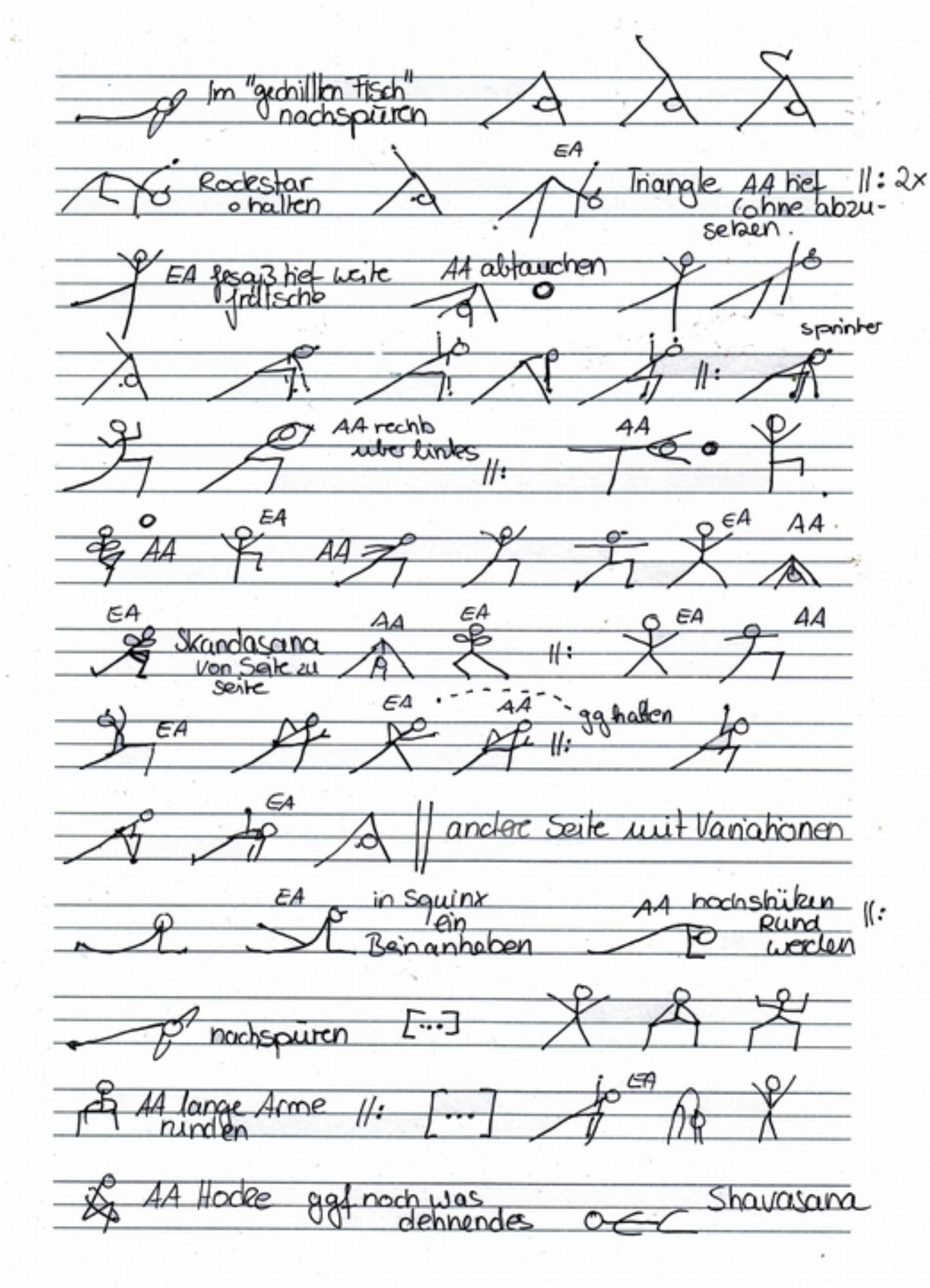
Einfach nur Atmen and nothings else matters. Genieße es einfach, dich von dem Atem weiter in die Ruhe wiegen zu lassen …

(Augenblick der Stille)

Und aus dieser Ruhe, dieser Gegenwärtigkeit heraus nimmst mit der nächsten Einatmung die Arme über oben nach hinten und beginnst dich zu recken, zu strecken, zu räkelt … Genieße es, den Körper zu spüren und auf die Praxis vorzubereiten …


Anfangsentspannung
halten
||: wiederholen
Liegender Schmetterling
einen Augenblick halten
EA
AA
Happy Baby
EA
AA
Oberschenkel drücken abhir in die Hände
Zehen ziehen zum Körper ran.
EA
AA
federn
3-8 AZ
EA
AA
spüren
EA
AA
||: mehrmals wiederholen,
Bein kurz vor dem Boden halten, gef. Fuß aufsetzen
erst zur Mitte, dann zur Seite federn
EA
AA
3 AZ
EA
AA
nachspüren
||: mit der anderen Seite wiederholen
Bein dehnen beide Seiten
Ausgleich Scheibenwischer
Rollen
perfekte Haltung
rechts vor links
Suffikreise im Uhrzeigersinn
EA - öffnen, Arme lang
AA
rund werden, Arme nach vorne re über li
||:
EA Arme Kreuzen
AA
Adlerarme
hoch! halten!
tief, Blick nach unten
EA: Blick zur Mitte
AA: re Ohr zur re Schulter
Dehnung halten. ||:
Schulterdehnung
EA
AA
Seite wechseln
Suffikreise gegen Uhrzeigersinn
andere Seite


EA
AA
intuitive Bewegungen
Fingerspitzen zum Mattenende
EA
AA
EA
AA
EA
AA
andere Seite
||:
EA
AA
AA
EA
||:
langes Kind → andere Seite
EA Bein nach hintenoben
AA Bein nach links rüberziehen
Oberkörper geht mit ...
EA
AA
||:
EA Bein zur rechten
Seite anheben/strecken
AA über oben hinten zurück kreisen
||:
> andere Seite
nachspüren
Sonnengruß
nach gut Justo
FLOW 1 //
AA rechts zieht nach links rüber (alternativ in den
linkes Knie tief
4-Füsslergehen)
EA
AA
||: 3x
AA
EA
AA
halten
> andere
Seite
nachspüren
Atem wiederfinden
FLOW 2 //
[...]
EA
AA
||:
bis zum Hund Flow 1
wiederholen
gerne Beine hoch.
halten.


Im "gekillten Fisch" nachspüren
Rockstar halten
EA
Triangle AA hier ||: 2x (ohne abzusetzen.
EA gesag3 hier weite Grätsche
AA abtauchen
sprinter
||:
AA rechts über linkes
||:
AA
EA
AA
EA
AA
EA
Skandasana von Seite zu Seite
AA
EA
||:
EA
AA
EA
||:
gg halten
EA
|| andere Seite mit Variationen
EA
in Squinx ein Bein anheben
AA hochstützen Rund werden
||:
nachspüren
[...]
AA lange Arme runden
||:
[...]
EA
AA Hocke ggf. noch was dehnendes
Shavasana

Erklärungen zum Spickzettel

Im liegenden Schmetterling die Arme hinter den Kopf bringen, Hände greifen in die Ellenbogen … Einfach das Leben genießen und atmen.

EA: Arme und Beine in die Luft strecken
AA: Happy Baby, halten, wiegen

EA: Arme und Beine lang
AA: Beine grätschen, Hände greifen an die Oberschenkel, Zehen zum Körper ranziehen – Dehnung halten

EA: Beine bleiben gegrätscht, Arme ziehen lang, Hände ineinander verzahnen
AA: Oberkörper anheben und mit den Händen durch die Grätsche durchziehen und eine Weile federn

EA: Arme und Beine strecken, Oberkörper ablegen
AA: Beine aufstellen oder ausgleiten lassen und nachspüren

EA: beide Beine strecken
AA: re Knie zum Körper ran

EA: linkes Bein strecken (Ballarina-Fuss)
AA: linkes Bein bis kurz vor dem Boden sinken lassen, Zehen ziehen zum Körper ran // mehrmals im Wechsel

EA: linkes Bein wieder strecken, Hände lösen, Hinterkopf in die Hände hineinlegen
AA: mit dem Oberkörper hochkommen und einen Augenblick lang federn … Zur rechten Seiten twisten und auch hier einen Augenblick lang federn

EA: Arme nach oben, rechtes Bein zum Himmel strecken
AA: Arme nach hinten, Oberkörper bleibt oben („Hardcore“, ggf. den linken Fuß aufstellen)

Halten. EA: umgedrehter Tisch, AA: ablegen und nachspüren

dann die andere Seite

Danach gerne nochmal beide Beine im Wechsel einen Augenblick lang dehnen.

Die Hände greifen in die Kniekehlen und du beginnst, dich entlang der Wirbelsäule vor- und zurück zu rollen und kommst so mit etwas Schwung zum Sitzen.

TIPP: Auch, wenn ich es in diesem Stundenbild nicht explizit vergesehen habe: an dieser Stelle kannst du - je nach Grppe - eine Atemübung einbauen ….

An dieser Stelle passt – ggf. in Kombi mit einer Atemübung - auch das Hakini-Mudra.

Du bringst dafür alle Fingerkuppen aneinander, die Finger berühren sich sonst nicht … Dieses Mudra verhilft zu einer vertieften Atmung und einer allgemeinen Lockerung und

Entspannung. Es hilft sich zu focussieren und hier zu sein – denn „nothings else matters now“.

Danach wählst du / deine Schüler eine der drei potentiellen Sitzhaltungen.

Schneidersitz (Sukhasana), perfekte Haltung (Siddhasana/Muktasana) oder die Knöchel auf Knie-Haltung (sitzende Taube) … Das rechte Bein ist vor oder über dem linken.

Hände auf die Knie / Füße (je nach Wahlsitz) und dann beginnst du mit Suffi-Kreisen im Uhrzeigersinn …

Langsam auspendeln, EA: Arme auf Schulterhöhe zurück kreisen, AA: lang nach vorne ziehen, rund werden, rechter Arm kreuzt über den linken //: mehrmals im Wechsel

dann irgendwann bei EA die Arme auf Schulter gekreuzt vorne lassen und dich aufrichten, AA die Arme in die Adlerarme bringen.

EA lang ziehen, einen Augenblick halten
AA Ellbogen / Schultern ziehen nach unten, Blick ebenfalls. Halten

EA nur der Blick zur Mitte
AA Kopf neigt nach rechts, rechtes Ohr zur rechten Schulter. Halten.

EA Kopf zur Mitte
AA Kopf neigt nach links, linkes Ohr zur linken Schulter. Halten.

EA Kopf aufrichten, Arme gekreuzt auf Schulterhöhe ausstrecken
AA linken Ellbogen anwinkeln und den rechten Arm zum Körper ranziehen. Halten.

Seiten wechseln, Sitzposition ändern (links ist oben oder vorne) und dann das ganze anderesherum wiederholen, beginnend mit Suffikreisen gegen den Uhrzeigersinn …

Wer eine fitte Gruppe hat, kommt über Navasana ist den Vierfußstand …

Hier erstmal intuitiv bewegen, Fingerspitzen gerne zum Mattenende, um die Handgelenke zu mobilisieren.

Zehen umstülpen und in den Fersensitz kommen.
EA: Arme nach oben
AA: Hände vors Herz
EA: Arme hoch
AA: rechte Hand rechts von dir abstellen, das linke Bein gleitet nach links außen
EA: Gesäß anheben und mit der linken Hand über vorne nach hinten kreisen, Herz öffen
AA wieder setzen
II: mehrmals wiederholen und die Seite wechseln

dann in die Kniestand kommen und den Öffnungsflow aus dem Sitzen wiederholen. Wer sich fordern möchte, lehnt sich mit der EA weit zurück, ausatmend dann rund werden und die Arme über vorne kreuzen II: mehrfach wiederholen und dann ins lange Kind gleiten, d.h. die Arme bleiben vorne …

Zurück im Vierfüssler nimmst du mit der EA das rechte Bein weit nach hinten oben raus und kreuzt es in der AA über links (Zehenballen abstellen) und nimmst den Oberkörper mit auf die linke Seite, EA das Bein wieder nach hinten oben raus, AA Knie und Nasenspitze zueinander … Das einige Male wiederholen und am Ende nochmal mit der EA das Bein seitlich anheben und ausstrecken und es ausatmend zurück kreisen, auch wieder zwei, drei Wiederholungen …

Kurze Pause in der Kuh oder im langen Kind, dann sie Sequenz auf der anderen Seite wiederholen …

Balasana … Nachspüren, Atmen … darauf hinweisen, dass es reicht, hier zu sein und „nothings else matters“ ;-) …

AA: in den Hund kommen und die TN erstmal frei bewegen lassen … irgendwann fließend vom Hund in den Berg kommen: EA nach vorne zu den Händen laufen, AA ganze Vorbeuge, EA aufrichten, AA Hände vors Herz …

Berg einrichtigen, das Thema gerne nochmal aufgreifen, Atem ranholen und mit ein, oder zwei stinknormalen Sonnengrüße nach „Gut Gusto“ starten .. Wenn die Stunde kurz ist, kannst du auch einfach mit einem oder beiden Flows weitermachen …

Flow 1: Vom Berg wie angezeigt in den Hund kommen, ein Vinyasa nach Wahl und dann im „zweiten“ Hund den Flow vom Vierfüssler wiederholen … Also EA dreibeinier Hund AA zieht das rechte Bein nach links rüber, das linke Knie anwinkeln und tief gehen, EA zurück in den Dreibeinigen AA Knie und Nasenspitze zusammen bringen, Schultern und Handgelenke sind hier übereinander // je nach Zeit mehrmals wiederholen … (alternativ das Ganze wieder im Vierfüssler machen!) - über den hohen Ausfallschritt zurück in den Hund, noch ein Vinyasa nach Wahl und das ganze mit der anderen Seite wiederholen. Diesmal geht es vom hohen Ausfallschritt (alternativ Held oder Krieger I) wieder in die Vorbeuge und hoch in den Berg.

Flow 2: Dieser Flow ist sehr anspruchsvoll und du kannst ihn – je nach Gruppe und Zeit – auch einfach kürzen und etwas weglassen!

Bis zum ersten Hund ist alles wie gehabt, dann kommst du in die Bauchlage. Hier die Arme im geöffneten Leuchter auf Schulterhöhe ablegen. Mit der EA Oberkörper anheben, Schulterblätter schmelzen zueinander, AA Arme seitlich strecken und nach vorne ziehen, Oberkörper bleibt oben. Mehrfach wiederholen und anbieten, auch die Beine / Oberschenkel vom Boden abzuheben. In der Herzöffnung halten, atmen – and nothing else matters …

Abtauchen in den „gechillten Fisch“ wie ich die Entspannungshaltung in der Bauchlage gerne nenne.

AA: Hund
EA: rechtes Bein nach hinten raus
AA: Hüfte öffnen, rechte Ferse zum linken Gesäß (alternativ in den Vierfüssler kommen)
EA: Wer mag kommt in das Wild Thing, die Rockstar Pose … Halten
AA: Hand absetzen
EA Dreibeiniger
AA rechtes Knie zum linken Ellenbogen, das rechte Bein strecken und absetzen.
EA linke Hand öffnet zum Himmel

AA Gesäß tief, nicht ganz absetzen (gerne zwei, dreimal wiederholen, dann irgendwann Gesäß absetzen.
EA Arme lang
AA Vorbeuge in der Grätsche. Abtauchen, Nachspüren & nothing else matters …

EA Arme lang
AA rechte Hand in der rechten Mattenecke platzieren
EA Gesäß anheben
AA linke Hand auf der Matte erden
EA dreibeiniger Hund
AA rechtes Knie zum rechten Ellenbogen und den Fuß an der Außenkante der rechten Hand abstellen
EA rechte Hand öffnet, du kannst dich richtig weit zurück lehnen
AA Hand wieder neben der linken absetzen und das rechte Bein strecken
(das geht auch alles mit abgesetztem linken Knie …) II: mehrfach wiederholen und dann bei der letzen AA in den Sprinter kommen, also die rechte Hand an der Außenkante des Fußes absetzen.
EA hoher Ausfallschritt
AA tiefer rein
EA Kaktusarme, Herz öffnen
AA Arme ziehen lang noch vorne und kreuzen sich II: ein, zweimal im Wechsel mit der nächsten
AA in den Kieger III. Halten
EA in den Stand, linke Knie anheben
AA den linken Fuß auf den rechten Knie platzieren. Halten …
zurückfließen und über den Krieger II, Stern, in die gegrätschte Vorbeuge kommen .. halten, hier gerne noch Skandasana einbauen ..
zurück in den Krieger II
EA friedvoller Krieger
AA seilicher Winkel Var. // rechten Ellenbogen und rechtes Knie zueinander bringen … linke Hand stabilisiert die linke Hüfte
EA rechten Arm und rechte Bein strecken
AA Knie und Ellenbogen treffen sich II:
AA rechten Unterarm auf rechten Oberschenkel ablegen
EA linker Arm zum Himmel
AA linke Hand in die Matte
EA linker Fuß dreht um 180 Grad, rechte Knie leicht nach außen, rechte Hand öffnet zum Himmel
AA herabschauender Hund …

von hier aus den Flow mit der anderen Seite wiederholen.
Gerne mit ein paar Variationen

Variation 1: Squinx in der Bauchlage. Halten oder EA ein Bein anhben, AA Körper leicht angeben – einige Wiederholungen und im „Gechillten“ nachspüren

Variation 2 – statt der Vorbeuge und Skandasana in weiter Grätsche in die Göttin kommen und hier den Herzöffner-Flow, der sich durch die Stunde gezogen hat, wiederholen

Statt in den Hund kommst du am Ende direkt in die Vorbeuge, streckst dich nochmal und dann geht es in die Hocke … Umarmen, atmen, nothing else matters …

In der Rückenlage kann jeder nochmal das machen, was guttut und dann auf Shavasana vorbereiten ….

Hinweis: Das Stundenbild ist sehr lang, daher gerne etwas „aufsplitten“ und die Sequenz langsam aufbauen und ruhig wiederholen. Wer eine richtig fitte Gruppe hat und drin ist, der tanzt da einfach mehrfach durch!

Und zwischendurch immer wieder daran erinnern: einfach Yoga praktizieren, atmen – alles andere ist gerade völlig egal <3!

Anmerkung:

Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so aussieht, du kannst die Stunde auch wunderbar mit Anfängern / älteren Teilnehmern praktizieren!

Mache im ersten Teil bis zu den Flows einfach mehrere Wiederholungen und einige pausen, ein paar sanfte Sonnengrüße und einigen Dehnungen zum Schluss – so wird daraus eine runde, sanftere Praxis, ansonsten habe ich die Alternative ja aufgezeigt.

Wer es gerne meditativ mag, kann eine Atemmeditation einbauen.

Endentspannung

Lege dich auf den Rücken in Shavasana.
Ruckel dich so zurecht, dass du dich wohlfühlst und deine Energie ganz frei fließen kann. Und wenn du dann deine Position gefunden hast, schließe – wenn du magst - sanft deine Augen.

Spüre dem Leben in deinem Körper nach – dem Ströhmen von Wärme, dem Ströhmen von Kraft. Achte auf die wiederkehrenden Wellen in dir, auf das Kommen und Gehen, das Entstehen und Vergehen, das Einatmen und Ausatmen. Immer wieder Einatmen und Ausatmen, ein und aus …

Und mit dem Atem kommt sie, die Ruhe.

Nimm wahr, wie sie dich ganz behutsam und liebevoll einnimmt, wie sich dich ummantelt, umhüllt und dir Geborgenheit schenkt. Gib der Ruhe Raum. Erlaube, dass sie sich ausbreiten darf, bis in jede einzelne Zelle deines Körpers. Ruhe. Stille.

Mit jedem Atemzug ein wenig mehr …

Spüre, wie du immer tiefer in die Entspannung sinkst und loslassen kannst …

Deine Gesichtszüge sind ganz sanft und weich.

Die Augenbrauen gleiten auseinander. Die Muskeln rund um die Augen sind ganz gelöst, die Augen entspannt, der Blick friedvoll nach innen gerichtet.

Der ganze Körper gelöst und entspannt.

Stelle dir gerne vor, wie Welle der Schwere von unten nach oben durch den Körper gleitet und die restliche Anspannung aus dir heraus schwemmt.*

Schwer und gelöst liegst du einfach nur da, gibst dich der Erde hin, die dich trägt und aufnimmt. Genieße es einfach, noch einen Augenblick in der Ruhe, der Stille zu verweilen – and nothing els matters. Genieße das helle Licht deines Seins in deinem Shavasana.

(An dieser Stelle einen Augenblick der Stille wahren und vielleicht einen schönen Shavasana-Song spielen)

Und dann den Luftzug an deiner Nasenspitze und du weißt, dass es allmählich Zeit wird zurückzukehren, zurück ins Alltagsbewusstsein.

Dann nimm wieder die Geräusche im Außen wahr, werde dir des Raumes bewusst, der dich umgibt und dann beginne, dich mit kleinen, mit sanften und liebevollen Bewegungen zu wecken.

Bewege die Finger und die Zehen. Die Handgelenke und die Fußgelenke und dann lasse die Bewegungen intuitiv größer werden - weiter werden.

Wenn du magst, kannst du noch nochmal richtig recken und strecken, ganz klein machen und dir eine Umarmung schenken oder die Muskeln nochmal einen Augenblick richtig feste anspannen und sie dann wieder locker lassen. Oder vielleicht möchtest du

einfach mal herzhaft gähnen oder dich noch für einen Augenblick auf deine Lieblingsseite kuscheln.

Und wenn du dann irgendwann soweit bist, dann komme noch einmal zurück in einen aufrechten Sitz …

Hier folgt deine individuelle Verabschiedung.

* An dieser Stelle kannst du auch einen Bodyscan o.ä. einbauen, wenn du eine längere Endentspannung wünscht …

Just Yoga now ...
... and nothing else matters

Just Yoga now ...
... and nothing else matters

Just Yoga now ...
... and nothing else matters

Just Yoga now ...
... and nothing else matters