

Aktive Entspannung für Jugendliche

Sylvia Glas

sylvia@yoga-waldperlach.de

Altersgruppe: 14- bis 17jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Yin: Mond, weiblich, kühl, Wasser, Erde, ruhig, sanft, links, passiv, dunkel, Knochen, Gelenke...

Yang: Sonne, männlich, heiß, Feuer, Himmel, rechts, aktiv, hell, Muskeln

Yin-Yoga: (nach Paul Grilley)

- sanfte Übungen, Dehnungsorientiert, wirkt auf Chi-Fluß durch über die Meridiane
- Wirkung auch auf die Organe
- vergleichbar mit Akupunktur werden unterschiedliche Meridiane angesprochen
- reinigend und ausgleichend
- sehr ruhiger, meditativer Yogastil, führt in die Stille
- Asanas passiv, ohne großen Kraftaufwand (Yang-Yoga zB Ashtanga, Poweryoga)
- langes Halten der Asanas (3 – 5 Min. oder länger)
- verbessert die Geschmeidigkeit der Gelenke, erhöht die Beweglichkeit

Yin-Organ (Zang): → Speicherorgane: Herz, Milz, Lunge, Niere, Leber

Yang-organ (Fu): → Hohlorgane: Blase, Galle, Dünn- und Dickdarm, Magen, Dreifacher Erwärmer

Yin und Yang bilden Organpaare

Übungsreihe

1) **Sukhansa** – Stabiler bequemer Sitz (ruhige Musik), zur Ruhe kommen

Kurze Einführung zur Stunde

Heute: mit Elementen aus dem YIN-Yoga/aktive Entspannung

WS lang, Nacken lang, Kinn gesenkt, Body Scan

2) **Sukhasana** – Kopf Halbkreise, Nase eine liegende 8 schreiben

3) **Atemkreis** (in Sukhasana):

Hände in Gebetshaltung vor die Brust, EA geschlossen nach oben führen (Blick folgt) mit AA im großen Kreis über die Seite zurück zur Brust – 3 Wdh.

4) **Rückenrollen** Mobilisierung der WS

5) **Tadasana** und Abklopfen der Arme und Beine

6) **Tadasana** – Zehenstand, Gleichgewicht und Venenpumpe

7) **Tadasana** – liegende 8 mit Füßen – Beinen – Hüfte schreiben → Balanceübung

8) **Andreaskreuz** – dynamisch und statisch

9) **Natarajasana 1 – Tänzer 1** → Bein nach hinten oben dehnen (fest halten!)

Gleichgewicht und Dehnung

Natarajasana ist eine Asana für das Gleichgewicht und Dehnung

Sie stärkt die körperliche und geistige Festigkeit.

Energetisch: Harmonisierend, stabilisierend.

Angesprochene Chakren: Besonders Ajna (Stirn- Chakra)

Geistig: Natarajasana hilft, Gleichgewicht, Bestimmtheit und Zielorientiertheit zu entwickeln.

Stabilität inmitten der Stürme des Lebens.

- 10) Natarajasana 2 – Tänzer 2 → Bein seitlich 90° abspreizen (fest halten!)
- 11) Uttanasana – Virabhadrasana - Adho Mukha Svanasana (statisch)
- 12) Trikonasana ggf. mit Drehungen
- 13) Raja eka pada kapotasana (Taube)
- 14) Ausgleich: Balasana - Cakravakasana
- 15) Janusirsasana – Kopf-Knie-Stellung HALTEN !
- 16) Dvi pada pitham (Schulterbrücke) - Ausgleich
- 17) Beindehnung mit Gurt senkrecht und waagrecht
 1. Rückenlage; ein Bein senkrecht nach oben; Gurtschleife über Fußsohle legen; Bein heran dehnen → Vorsicht! Jeder nach eigenem Gefühl! Seitenwechsel!
 2. Rückenlage; Beine bleiben jetzt auf dem Boden; ein Bein wird im 90°-Winkel zur Seite mit dem Gurt heraus gedehnt.
- 18) Baddha Konasana – Geschlossene Winkelhaltung im Liegen – Gurt
- 19) Krokodil – Nakarasana → Statisch und dynamisch
- 20) Baby-Pose mit gehaltenen gespreizten Beinen (Rückenlage; Arme Beine nach oben strecken)
- 21) Halasana (Pflug) oder Sarvangasana (Schulterstand)
- 22) Ausgleich: Schulterbrücke dynamisch

Abschluss

- 22) Savangasana – Totenstellung – Schlussentspannung
Ggf. Musik – mit oder ohne Fantasiereise

ODER

- 22) Sukhasana
ggf. mit Chandra Bhedhana (beruhigende Mondatmung) Wechselatmung)
Ggf. Musik – mit oder ohne Fantasiereise