

MODUL ENTSPANNUNG



www.beyou-lifebalance.de

MODUL ENTSPANNUNG

YIN YOGA

MIT NICOLE



MODUL ENTSPANNUNG



Ich heiße dich herzlich willkommen zu meiner Yin Yoga Einheit für mehr Ausgeglichenheit und Erdung.

- Im Yin Yoga werden wir die Übungen für circa 3 Minuten halten. Nimm dir die Freiheit, die Zeit nach Gefühl zu verkürzen oder zu verlängern.
- Ich möchte dich bitten, immer erst für circa 60-80 % in die Übung zu gehen und im Laufe der 3 Minuten in deinen endgradigen Dehnungsbereich zu schmelzen.
- Schicke hierzu einatmend Sauerstoff in spürbar verspannte Bereiche und löse ausatmend und bewusst diese Verspannungen.
- Um deine Yoga Praxis zu starten, suche dir einen gemütlichen Platz und lege gegebenenfalls eine Entspannungsmusik ein.
- Die nächsten 90 Minuten gehören nur dir.

Viel Spaß, deine Nicole

MODUL ENTSPANNUNG

Aufwärmen

- Setze dich in einen bequemen Schneidersitz (alternativ geht auch der Fersensitz)
- Nimm dir unterstützend auch gerne ein Yoga Kissen
- Lasse die hintere Gesäßhälfte etwas schwerer in den Boden sinken um einen geraden Sitz zu erreichen
- Entspanne die Stirn-, Kiefer- und Nackenmuskulatur
- Lasse für 3-5 Minuten die Atmung kommen und gehen, ohne sie zu beeinflussen



MODUL ENTSPANNUNG

- Begib dich achtsam in die Rückenlage.
- Du kannst hier zwischen lang gestreckten Beinen und aufgestellten Füßen wählen
- Atme ein und versorge deinen Bauchraum mit Sauerstoff
- Atme aus und gib alle angesammelten Anspannungen über deine Körperrückseite in den Boden ab
- Entspanne in dieser Haltung für 3-5 Minuten



MODUL ENTSPANNUNG

- Stelle die Füße auf und laufe etwas näher Richtung Gesäß
- Bewege dich in der Beckenschaufel
- Drücke dazu einatmend den unteren Rücken in die Matte
- Und nimm ausatmend das kleine Hohlkreuz war
- Wiederhole dies zehn entspannte Male



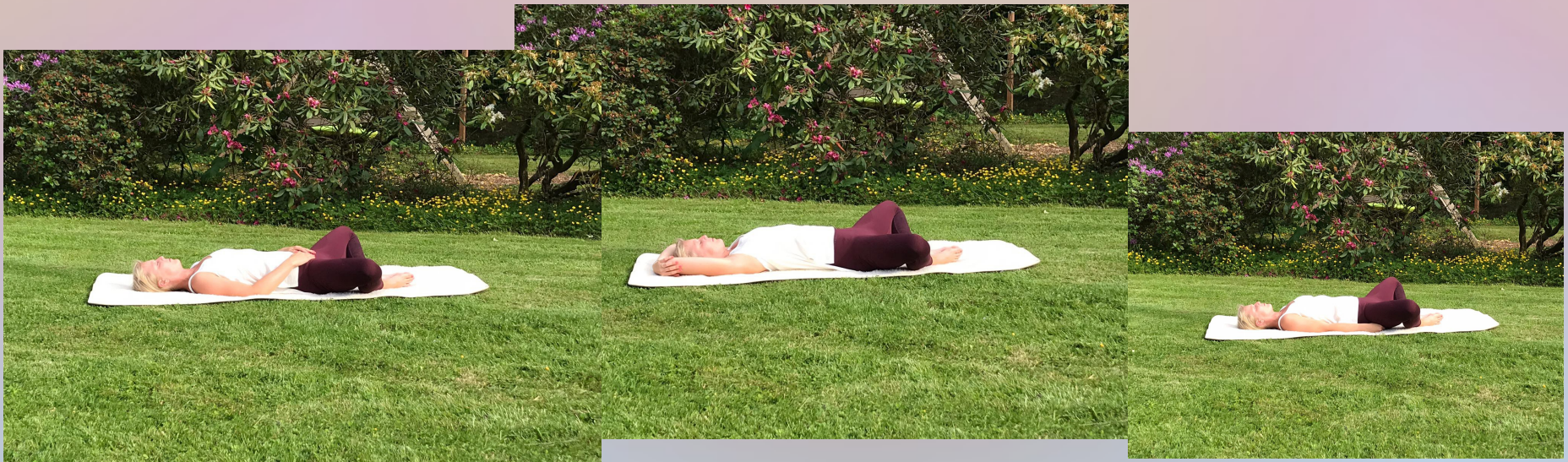
- Komme in die Schulterbrücke
- Drücke dazu einatmend wie gewohnt deinen unteren Rücken in die Matte und hebe das Gesäß, sowie Wirbel für Wirbel an
- Ziehe hierbei die Gesäßhälften stark zusammen und lasse die Hüftknochen zum Himmel streben
- Senke ausatmend Wirbel für Wirbel wieder ab ,bist du am Ende dein kleines Hohlkreuz wahrnehmen kannst
- Wiederhole diese Übung 5 mal



MODUL ENTSPANNUNG

Yin Übung 1

- Komme in den liegenden Schmetterling
- Hierbei berühren sich die Fußsohlen und die Knie senken sich nach links und rechts Richtung Boden
- Sollte die Dehnung zu stark sein, so setze die aufgestellten Fäuste links und rechts neben das Gesäß um die Oberschenkel etwas ab zu stützen
- Alternativ kannst du die Hände entspannt auf den Hüftknochen platzieren oder die Arme oberhalb des Kopfes ablegen und links und rechts die Ellbogen greifen
- Versuche diese Übung für 3 Minuten zu halten



MODUL ENTSPANNUNG



Ausgleichshaltung :

- Stelle vorsichtig die Fußsohlen wieder auf.
- Führe die Beine wieder zusammen.
- Ziehe die Knie entspannt Richtung Brust oder strecke die Beine aus.
- Finde heraus was dir gut tut...



MODUL ENTSPANNUNG

Yin Übung 2

- Stelle die Füße wieder auf so dass beide Knie zum Himmel zeigen
- Schiebe deinen rechten Unterschenkel durch das linke aufgestellte Bein
- Eventuell kannst du mit der linken Hand deine rechten Zehen greifen
- Dein rechtes Knie zeigt nach unten
- Eventuell möchtest du im Laufe der 3 Minuten deinen linken Fuß noch auf die Innenseite des rechten Knies stellen
- Versuche das Gewicht gut auf alle am Boden liegenden Körperbereiche zu verteilen

Ausgleichshaltung :

- Ziehe vorsichtig dein linkes Bein wieder heraus und strecke es lang nach oben
- Bewege dein rechtes Bein als würdest du einseitig Fahrradfahren



MODUL ENTSPANNUNG

Yin Übung 3

- Lege nun deine rechten Fußaußenkante entspannt oberhalb des linken Knies ab (dein rechtes Knie zeigt nach rechts außen)
- Du hast die Möglichkeit hier zu bleiben
- Alternativ kannst du mit dem linken Fuß vom Boden abheben und versuchen deine linke Beinrückseite oder das Schienbein zu greifen



MODUL ENTSPANNUNG

Yin Übung 4

- Stelle achtsam deinen linken Fuß zurück zum Boden, falls du ihn angehoben hattest
- Der rechte Fuß bleibt weiterhin oberhalb des linken Knies abgelegt
- Lege die Arme auf circa Schulterhöhe aufgefächert am Boden ab
- Atme tief ein und lasse die Knie ausatmend entspannt nach rechts zum Boden sinken
- Der Kopf dreht sich hier entspannt nach links
- Sollte die Übung mit dem aufgelegten Rechten Fuß zu intensiv sein, nimm diesen einfach vom Knie
- Schicke bewusst Sauerstoff tief in deine linke Flanke
- Drehe dich im Anschluss an die 3 Minuten vorsichtig auf den Rücken zurück und strecke die Beine lang aus um für 2 Minuten nachzuspüren



MODUL ENTSPANNUNG

Seitenwechsel Yin-Übung 1-4

- Beginne wieder mit dem liegenden Schmetterling (Yin Übung 1)
- Wiederhole dann die Übungen 2-4 seitenverkehrt



MODUL ENTSPANNUNG

Ausgleichshaltung

- Rolle ein paar Mal mit der Yogarolle über die Matte
- Achte darauf, dass der Rücken beim abrollen gerundet ist, um die Wirbelsäule zu schonen



MODUL ENTSPANNUNG

Yin Übung 5

- Komme zurück in den Schneidersitz
- Verteile zunächst das Gewicht wieder gut auf beide Gesäßhälften
- Hebe einatmend den rechten Arm
- Dehne dich ausatmend nach links
- Spüre einen angenehmen Zug in der rechten Flanke



MODUL ENTSPANNUNG

Yin Übung 5

- Einatmend hebe beide Arme
- Ausatmend setze die rechte Hand an Boden ab und dehne dich mit dem linken Arm rüber nach rechts
- Spüre einen angenehmen Zug in der linken Flanke
- Wiederhole diese Übung für sechs Atemzüge, sodass du dich 3x zu jeder Seite aufdehnst.
- Lasse dich bei jedem Mal etwas tiefer in die seitliche Dehnung sinken



MODUL ENTSPANNUNG

Yin Übung 6

- Hebe einatmend beide Arme hoch und setze die überkreuzten Arme vor dir am Boden ab
- Der rechte Arm ist vorne
- Spüre einen angenehmen Zug der der rechten Gesäßhälfte
- Je nachdem, wie viel Raum deine Hüfte zulässt, kannst du mit der Stirn tiefer Richtung Boden sinken
- Halte erneut 3 Minuten
- Hier empfehle ich dir wieder sehr langsam in die Übung zu schmelzen
- Richte dich im Anschluss in Zeitlupe auf



MODUL ENTSPANNUNG

Yin Übung 7

- Strecke dein rechtes Bein lang aus
- Richte dein Gesäß nach, so dass der Oberkörper aufrecht über dem gestreckten Bein platziert ist
- Beuge dich entspannt und ohne Anstrengung vor
- Dein rechtes Bein darf hier bei gerne etwas gebeugt sein
- Setze dich im Anschluss langsam wieder auf und strecke auch das linke Bein lang aus



MODUL ENTSPANNUNG

Yin Übung 7

- Alternativ kannst du deine Arme unter dem Bein hindurchführen oder dich für eine stärkere Dehnung bis nach vorne lehnen
- Setze dich im Anschluss langsam wieder auf und strecke auch das linke Bein lang aus



MODUL ENTSPANNUNG

Yin Übung 8

- Ziehe nun dein rechtes Bein an, so dass dein rechter Fuß aufgestellt ist
- Verteile erneut dein Gewicht gut auf beiden Gesäßhälften
- Deine Oberkörper strebt lang nach oben
- Die Aufrechterhaltung deines Oberkörpers kann sehr anstrengend sein.
- Unterstütze dich, in dem du mit der linken Hand deine rechte Fußfessel greifst und deinen rechten Arm unter dem rechten Bein durchführst und dein linkes Handgelenk hältst
- Entspanne erneut die Stirn-, Kiefer- und Nackenmuskulatur
- Im Anschluss an die 3 Minuten, löse die Haltung vorsichtig auf - Seitenwechsel



MODUL ENTSPANNUNG

Yin Übung 9

- Du befindest dich in der Rückenlage
- Ziehe die Knie Richtung Brust und öffne leicht die Beine
- Lasse die Unterschenkel Richtung Decke streben
- Greife entweder in die Kniekehlen, an die Beinrückseiten oder die Arme an deinen Beininnenseiten entlang führend die Fußaußenseiten
- Entscheide selbst, ob du diese Übung für drei ganze Minuten halten möchtest oder Du im Laufe der Zeit einfach wieder die entspannte Pakethaltung einnimmst



MODUL ENTSPANNUNG

Shavasana

Lege dich entspannt auf den Rücken. Die Beine sind lang ausgestreckt am Boden.

Die Arme liegen entspannt neben deinem Körper. Drehe die Handflächen nach oben um Dich im Herzraum zu öffnen.

Ziehe dein Kinn leicht Richtung Brust, so dass dein Nacken in Verlängerung zur Wirbelsäule ist.

Lasse deine Atmung wie schon zu Beginn der Einheit entspannt kommen und gehen ohne ihn zu beeinflussen.

Nutze deine Einatmung, um deinen ganzen Körper mit Sauerstoff zu versorgen.

Lasse ausatmend jegliche Restspannungen deinen Körper über die Rückseite verlassen .

Genieße deine Endentspannung für mindestens zehn Minuten.

Danke.



MODUL ENTSPANNUNG

Wenn dir meine Yoga-Einheit gefallen hat,
dann besuche mich auch gerne einmal in
meinem Yoga-Studio in Borbeck.

Dort biete ich verschiedene Yoga-Kurse an,
mehr Infos erhältst du unter:

<http://www.yoga-art-am-eck.de/>

Namaste.

Deine Nicole



Eine Zusammenarbeit von Nicole H. /Yoga-Art-am-Eck und Jessica L. /Believe in Yourself Lifebalance Coaching

MODUL ENT SPANNUNG

