

Schriftliche Hausarbeit zur Supervision zum Mastermodul Psychologie DTB / WTB

Gestaltung einer Yogastunde 60 Minuten

Thema

Bandhas und Energielenkung mit dem Zielasana Virabhadrasana II
nach dem Prinzip von Vinyasa Krama

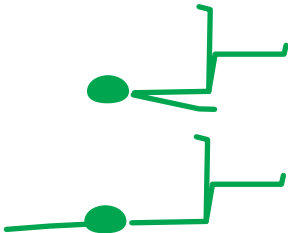
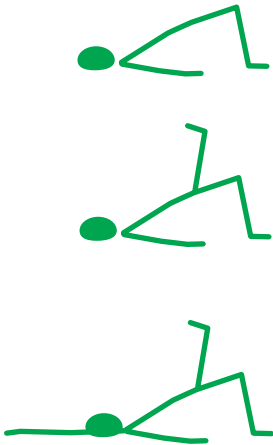


von

Diana Fütterer - Krönenbarg 89 - 21077 Hamburg
d.fuetterer@harburg-grafik.de - 0152 51667046

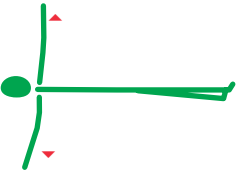
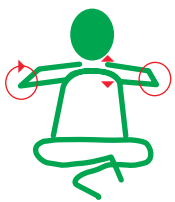
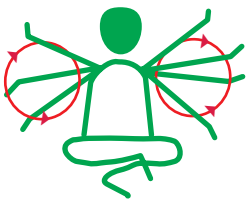
Übungsverlauf nach dem Prinzip von Vinyasa Krama

Bandhas und Energielenkung mit dem Zielasana Virabhadrasana II

Dauer	Phase	Inhalt Skizze	Ziel, Wirkung, Methode	Bemerkung / Fehlerquelle
3 min	Einstieg	Begrüßung 	- Vorstellen des Stundenthemas - Schneidersitz, Ankommen - Ruhe finden - Teilnehmer haben Zeit um sich eine Affirmation zu überlegen	Singen 3x Om, Namaskar Mudra
3 min	Einstieg	Sammeln 	- Rückenlage, Erdung spüren - Atemfluss wahrnehmen - Atmung vertiefen - Atem in den Rumpf lenken - Körperspannung anleiten + Fäuste	EA: Energieaufnahme AA: Energie abgeben TN: ggf. Hand auf Bauch
3 min	Einstieg	Krokodilvariation 	1. Knie aufstellen - r / Bein in Stuhl, l/Bein gestreckt - Stabilisation von Rumpf - Arme hinter Kopf - Seiten Wechseln	EE: Spannung aufbauen, Eigenen Rhythmus finden, Visualisierung Erde, Stärke Energie im unteren Bauchraum
3 min	Hauptteil	Setu Bandhasana 	a. Bewegung langsam ausführen - Körper ruht auf Schulter - Anleiten: Bahir Kumbaka - Mula / Uddiyana Bandha b. Bein gestreckt heben, Fußsohle gerade zum Himmle, Fußspitzen zum Körper c. r / l Arm hinter Kopf/wechselseitig zum Bein - Jalandhara Bandha - Zunge an den Gaumen - AA - Bahir Kumbaka - Maha Bandha	Atemübungen nicht anwenden bei: Erkältung, Probleme im Bauchraum, Bandscheibenvorfall, akuter Hexenschuß, Zerrungen darauf hinweisen, dass Schwindel entstehen kann erhöhten ph- Wert
1 min	Hauptteil	Beckenschaukel 	- Nachspüren - Im eigenen Rhythmus sanft hin- und herschaukeln und dabei tief ein- und ausatmen - Variation: Knie ranziehen	Massage der Wirbelsäule, Affirmation erwähnen

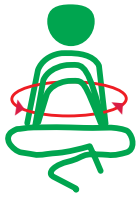
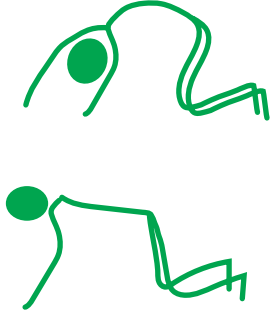
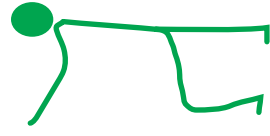
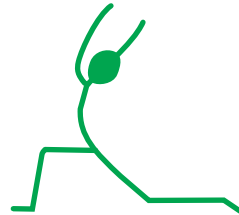
Übungsverlauf nach dem Prinzip von Vinyasa Krama

Bandhas und Energielenkung mit dem Zielasana Virabhadrasana II

Dauer	Phase	Inhalt Skizze	Ziel, Wirkung, Methode	Bemerkung / Fehlerquelle
2 min	Hauptteil	Baddha Konasana 	• Knie nach außen fallen lassen • Hüfte lockern • Beine r/l strecken nach außen • Rücken stabil am Boden • Dehnen Oberschenkel, • Aufrichten: Wirbelsäule	Herzchakra „Wenn du im Herzen Frieden hast, wird deine Hütte zum Palast“ Emotionales Zentrum
1 min	Hauptteil	Rückenlage 	• a. Arme r/l aufgelegt, ziehen der Arme nach außen • Dehnen der Brustmuskulatur, • Mobilisation und Entspannung der Schultern	Variation: Hände fest auf den Boden drücken: zusätzliches Stärken der Oberarme
1 min	Hauptteil	Rückenlage 	• Arme rechts und links am Körper • Beine anheben, liegende/stehende 8 mit den Beinen in der Luft malen • Stärken der Bauchmuskulatur	Kraft in den Beinen und im Rumpf spüren. Bei Rückenproblemen und OP im Bauchraum Übung auslassen
1 min	Hauptteil	Nachspüren 	• Ruhe finden • locker auf der Matte liegen • nachspüren	
2 min	Hauptteil	Schneidersitz Schulterübungen 	• 1. Schulter kreisen im Wechsel • 2. Hände auf Schulter, Arme kreisen • 3. Schulter hochziehen, fallen • Mobilisation der Schulter	Vorbereitende Übung
1 min	Hauptteil	Schneidersitz 	• Arme auf Schulterhöhe, Handgelenke / Arme kreisen • Mobilisieren: Schultergürtel und Handgelenke, • Energie in Herzraum lenken • Arme + Schulter nach Übung schütteln	Arme gestreckt, Auf Haltung hinweisen, Atmung achten, AnahatChakra

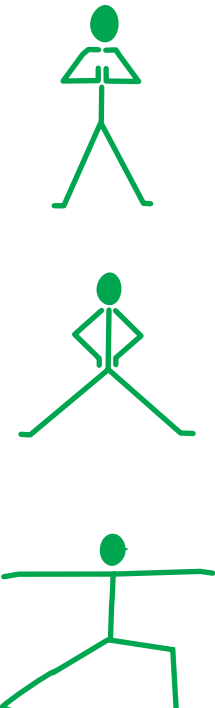
Übungsverlauf nach dem Prinzip von Vinyasa Krama

Bandhas und Energielenkung mit dem Zielasana Virabhadrasana II

Dauer	Phase	Inhalt Skizze	Ziel, Wirkung, Methode	Bemerkung / Fehlerquelle
1 min	Hauptteil	Sufikreisen 	• Rumpfkreisen, beide Richtungen • Geschmeidigkeit Brustwirbelsäule • Entspannungsübung • langsam atmen	Sufismus: in sich kehren, loslassen
3 min	Hauptteil	Marscharinasa Katze / Kuh 	• Vierfüßlerstand, Wirbelsäule im Wechsel nach oben / unten beugen • Dehnung: Wirbelsäule / Nacken • lindert Streß • Aktivierung aller Chakren Mula-, Uddiyana-, Jalandhara -Banda • Apana / Samana / Udana Vaju	Alternativ kann die Übung auch auf den Ellenbogen aus- geführt werden. Knie können mit Decke oder Kissen gepolstert werden.
2 min	Hauptteil	Vyaghrasana Tieger 1 	• Stärkt Rumpf, Beinmuskulatur • Gleichgewichtsübung • Apana Vaju wird angeregt • aktivieren Anahatachakra • Wurzel, Bauch, Solaplexus Chakra • Apana / Samana Vaju	Ischiasbeschwerden könne gelindert werden, Dehnen der Rumpfmuskulatur
1 min	Hauptteil	Balasana 	• Ausgleichende Übung, Erdung • wahlweise: Hände auf Erde drücken, Stärkung der Oberarmmuskulatur	Dehnen: Fußrücken, Fußsohle, Zehen, Wirbelsäule Teilnehmer entscheidet Fußstellung
4 min	Hauptteil	Anjaney Asana, Flow 	• TN: Atem vertiefen • dehnen: Oberschenkelvorderseiten und Leisten, Bauch, Flanken • kräftigt Beine und Rücken, Bauch • weiten die Brust Anahata • mobilisieren der Schultern • stärken des Gleichgewichts	Vorbereitende Übung TN mit Operationen oder Verletzungen an Knie, Hüfte, Schulter sollten mit äußerster Vorsicht üben

Übungsverlauf nach dem Prinzip von Vinyasa Krama

Bandhas und Energielenkung mit dem Zielasana Virabhadrasana II

Dauer	Phase	Inhalt Skizze	Ziel, Wirkung, Methode	Bemerkung / Fehlerquelle
4 min	Hauptteil	Anjane Aasana, Flow 	- aktive Chackren: Anahatachakra / Toleranz, Liebe Sakralchakra / Kreativität Manipurahakra / Willenskraft Vishuddhachakra / Reinigung des Verstands, Kommunikation - fördert den Stoffwechsel und die Durchblutung dadurch entsteht Energie und Ausdauer - regt das Lymphsystem an	TN: auf den Atem achten TN hinweisen: Knie polstern, gebeugtes Knie darf nicht über dem Fuß stehen, Füße aufgestellt oder liegend Klötze als Hilfsmittel anbieten für Seitbeuge
1 min	Hauptteil	Tandasana 	- Nachspüren - Entspannte Berghaltung - Füße parallel zur Matte - Schulter leicht nach hinten - Knie und Beine locker	
10 min	Hauptteil	Virabhadrasana II 	- Tandasana, Garuda / Adler Mudra - Tandasana, an Affirmation erinnern - Tief ein- und ausatmen - Bahir Kumbaka - Muladhara, Uddiyana, Jalandara - Mudra Setzen - Maha Banda Energie in Körpermitte lenken - Lösen, dann in Grätschstand - Arme in Hüfte, Aufmerksamkeit in Körpermitte - re Bein parallel zur Matte, im rechten Winkel bringen, linkes Bein gestreckt nach hinten, Fuß leicht eindrehen, Becken zeigt nach vorne, Arme auf Schulterhöhe, Schulterblätter leicht zusammen bringen.	Adler Mudra: 10x EE / AA Anahatachakra, Freiheit, positive Energie gegen Stress und unliebsame Gedanken Ausdauer, Schultern locker halten, Handflächen zeigen nach unten.

Übungsverlauf nach dem Prinzip von Vinyasa Krama

Bandhas und Energielenkung mit dem Zielasana Virabhadrasana II

Dauer	Phase	Inhalt Skizze	Ziel, Wirkung, Methode	Bemerkung / Fehlerquelle
10 min	Hauptteil	Virabhadrasana II	Kopf schaut in Richtung der Handfläche des abgeknickten Beins Der Held symbolisiert Willenskraft und Stärke. Mit dem Blick nach innen und aus der Vogelperspektive den geeigneten Zeitpunkt zu erkennen, um Konflikte zu lösen oder los zu lassen.	
2 min	Ausklang	Makarasana	- Haltung TN überlassen - Rückenlage, Beine aufgestellt r/l - Bein im Wechsel absenken, - beide Beine absenken, - Arme am Körper oder ausgestreckt - jeweils auf einer Seite einigen Atemzügen verweilen	Übung ist dem TN bekannt: Entspannung der Wirbelsäule und des Körper
12 min	Ausklang	Shavasana	- Rückenlage, Beine ausgestreckte, Atem fließen lassen, - TN hinweisen, Kiefer, Augen, Gedanken ziehen lassen - Im Hier und Jetzt sein - Tiefenentspannung - TN kann auch im Schneidersitz sitzen	TN werden ermutigt sich bequem hinzulegen, Decke, Kopf unterstützen, Socken anziehen. Jeder TN's kann selbst entscheiden, ob er zuhören möchte. Ggf möchten einige in Seitenlage entspannen.
3 min	Ausklang	Schneidersitz	- Gute Wünsche für die kommenden Tage mitgeben und an Affirmation erinnern. - Namaste, Mudra	TN an Affirmation erinnern, darauf hinweisen, dass es funktionieren kann, bei Beständigkeit.



Imaginativer Entspannungstext für mehr Kraft und Selbstvertrauen

Lege dich auf deine Matte in Rückenlage oder setze dich bequem in den Schneidersitz, schließe deine Augen und atme tief ein. Du bist im Hier und Jetzt. Spüre, wie die Luft deine Lungen füllt, und atme langsam wieder aus. Lass mit jedem Atemzug mehr Ruhe in deinen Körper fließen. Nimm den Moment wahr und kehre deine Sinne nach innen.

----- > Nach einigen Minuten fange ich langsam an zu lesen

Du schwimmst schwebend leicht im Wasser oder du liegst weich auf einer Wiese. Spühre deinen Körper und überlege, welche Farbe dir gut tun würde, eine Farbe mit der du dich wohl fühlst.

Betrachte diese Farbe, wie sie sich langsam durch deinen Körper bewegt, durch jede Ader, in jede Zelle. Du betrachtest und beobachtest die Farbe von innen. Dann verwandelt sich die Farbe in ein angenehmes warmes Licht. Dieses Licht strahlt auch in einem breiten Strahl mit wohltuender Wärme auf deinen Körper und durch deinen Körper hindurch.

----- > Pause

Immer mehr warme und wohltuendes Energie strahlt in dein Herz und durch deinen Körper, das heilende Licht strömt unter dir in den Boden und verbindet dich mit der Erde. Du fühlst dich aufgehoben, beschützt und mollig warm. Eine nicht endende Energie umhüllt und durchdringt dich. Du fühlst dich in Ruhe und Frieden.

----- > Pause

Fühle die warme Hülle aus Licht und Energie, genieße die angenehme Wärme. Speichere das Gefühl. Halte dieses Gefühl fest wie einen kostbaren Schatz, den du behütet.

----- > Teilnehmer werden wieder zurück geholt

Atme noch einmal tief ein, fühle die Energie, die in dir pulsieren, und bringe langsam deine Aufmerksamkeit zurück ins Hier und Jetzt. Bewege deine Finger und Zehen, öffne sanft deine Augen. Bewahre das Gefühl von Wärme in deinem Herzen und genieße die kraftvolle Energie, die deinem Körper durchdringt