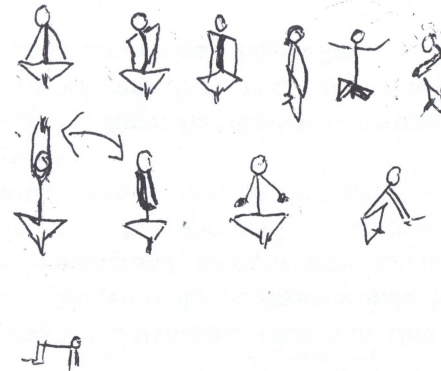


## 7. Übungsverlauf nach dem Prinzip von Vinyasa Krama

| Dauer  | Phase       | Inhalt, Skizze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ziel, Wirkung, Methode und Anmerkungen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 Min. | Information | Vortrag Surya Namaskar allgemein. Und Informationen zu der heutigen Stunde, in der der den Sonnengruß in einer meditativen, langsamen Variante durchgeführt wird. Mantren und Affirmationen werden die einzelnen Asanas begleiten.<br>Prana wird durch die Ujjayi-Atmung bewusst wahrgenommen. Die Energie, die Atmung, darf während der Asanas ruhig fließen. | <b>Surya Namaskar in einer meditativen Form</b><br><br>Durch die moderate Intensität der Bewegungsausführung und die bewusste Atmung soll die Konzentration und dadurch die Entspannung gefördert werden.<br>Zugleich werden auf körperlicher Ebene die Muskeln gestärkt und gedehnt, die Beweglichkeit wird gefördert<br>Mantren und kurze Affirmationen sollen den Übenden ins „Hier und Jetzt“ bringen. Die Teilnehmer erfahren durch die Affirmationen in den Asanas höhere Gefühle wie Dankbarkeit für ihr „Dasein“, Verbundenheit mit „Mutter Erde“, aber auch Annahme und Aktivität |
| 5 Min. | Einstieg    | Sammlung<br>Ankommen, Augen schließen,<br>Körper und Atmung spüren                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Körper (Auflagefläche, Wahrnehmung (Kontakt zu Beinen u. Füßen, Armen und Händen, Rücken, Kopf), nur beobachten, Hören/Lauschen, Geist (Gedanken beobachten, wahrnehmen, im Hier und Jetzt sein) Seele (Fühlen, Spüren), Atemwahrnehmung, Atembewegungen, Atemwelle, Atemräume                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2 Min. | Hauptteil   | Atemlenkung<br>Bewegung im Inneren wahrnehmen, sich innerlich berührt fühlen.<br>Atmung bis in den Rücken hinein.                                                                                                                                                                                                                                              | vollständiges EA – Kumbhaka,<br>vollständig AA – Kumbhaka,<br>Die Atmung in diesen vier Phasen wahrnehmen<br><br>Hinführung/Übergang zur Vollatmung/Atempausen um Kraft im Körper wahrzunehmen<br>EA: Atem kraftvoll wahrnehmen, innere Ausrichtung auf Energieaufnahme (Aktivierung Sympathikus)<br>AA: zurück, gezielt Entspannung, Leersein wahrnehmen<br>Aktivierung Parasympathikus                                                                                                                                                                                                   |

|        |           |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 Min. | Hauptteil | <p>Vorbereitende Übungen Rückenlage</p>                                              | <p>Wirbelsäulen (WS)-Mobi durch auf-/abrollen, <b>Mobi Schultergelenke</b> ✓<br/>         durch Armbögen senkrecht/waagrecht - <i>oben + Seite</i><br/>         Länge in die LWS bringen – Aktivierung Mula Bandha (Wurzel) ✓<br/>         Leichte Rückbeuge in der Schulterbrücke Öffnung Herzraum ✓<br/>         Wdh., Kinn z. Brustbein, Aktivierung Jalandhara Bandha ✓ Kehlverschluss<br/>         - Kumbhaka in der Ganzkörperstreckung - ✓<br/>         Öffnung Hüftbeuger/Dehnung Oberschenkelmuskulatur<br/>         Training Bauchmuskeln (Pingala Nadi, die Sonnenenergie, wird angeregt):<br/>         Beine aus Stufenposition nach vorne/oben strecken, LWS stabil durch<br/>         untergelegte Hände, evtl. beide Beine gleichzeitig strecken/beugen,<br/>         danach kurze rechts/links Pendelbewegungen mit geschlossenen<br/>         Beinen für die LWS, kurz ins Makarasana ✓</p> |
| 3 Min. |           | <p>Vorbereitende Übungen<br/>         Shirsasana oder Langsitz/gebundener Sitz</p>  | <p>Aufrichtung in der WS wahrnehmen, HWS aufrichten,<br/>         Augen schließen, Gesicht entspannen,<br/> <b>Sufi-Kreise</b> ✓<br/> <b>Mobi WS</b> durch Rundung und Streckung, Arme im Flügelschlag nach<br/>         hinten öffnen, EA (mobi. Schulterblätter), nach vorne hin schließen, 4<br/>         – 5 Wdh., dann bleiben die Arme vorne, Hände verschränken, HF nach<br/>         außen und Arme in die Länge bringen /EA/mit der AA Ujjayi-Atmung ✓<br/>         (Hauchen oder durch verengte Stimmritzen mehr Kraft schaffen), ✓<br/>         dabei HF wieder zurückbringen ✓<br/>         Hände schütteln, Fäuste machen und Finger strecken, Handgef. für<br/>         stützende Übungen mobi., ✓<br/>         leichte Vorbeuge aus dem Sitz mit den Händen auf den Boden, 4 – 5<br/>         Atemzüge halten und in den Vierfüßler kommen, Übergang zum<br/>         Anjaney Asana ✓</p>     |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 5 Min.                                                                      |                                                                                                                                                                                        | <p>Kniestand /</p> <p>Anjaney Asana Anjaney Asana, re./li. Bein</p>                                                                                                                                                                                       | <p>Mobi Hüfte hinteres Bein, Beinrückseite vorne dehnen, Becken schiebt im Wechsel nach vorne (EA) Arme über die Seite oder über vorne nach oben und sinken lassen (AA)</p> <p>Vorderfuß im Wechsel mal heben, mal sinken lassen – Mobi.</p> <p>Fußgelenke –</p> <p>Mobi. Schultergelenke ✓</p> <p>Öffnung Herzraum (Anahata Chakra) ✓</p> |  |
| <p>Ablauf Surya Namaskar:</p> <p>Pro Runde (re/li)</p> <p>Ca. 4 Minuten</p> | <p>Tadasana</p>                                                                                       | <p>Spüren, Stand, Atem, Stille Muladhara Chakra Vertrauen/Stabilität</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Atem fließt ruhig, Konzentration</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                                                             | <p>Urdhva Hastasana</p> <p>Arme über die Seite nach oben, Blick leicht nach oben, vollständig EA</p>  | <p><b>Vollständig EA</b></p> <p>Wirkung: Anahata (Herzöffnung), Ajna und Sahasrara Chakra (Stirnchakra)</p> <p>höheres Bewusstsein des emotionalen Zustands und Stress, der Hypothalamus (der Chef), steuert unser Hormonsystem, indem er z.B. auf emotionale Zustände reagiert. Die Hypophyse (die Sekretärin) führt Anweisungen aus.</p> | <p>Pranayama</p> <p>Vollständig EA –</p> <p>Lebensenergie spüren</p> <p>Aktivierung Sympathikus</p>                                                                                                                                                                                                                                        |  |

|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Uttanasana</p>                                                          | <p><b>Mantra (mit der AA)</b><br/><b>OM</b><br/>Verbindung von Körper, Geist und Seele<br/>Anahata Chakra – „Herz über Kopf“<br/>Tiefer Verbeugung<br/>Wirkung: Stressabbau<br/>Intensive Dehnung Beinrückseite, Rücken</p> | <p>Vollständig AA – Loslassen<br/>Parasympathikus</p>                                                                                         |
| <p>Rechtes Bein beginnt:<br/>Anjaney Asana – tiefer Ausfallschritt</p>     | <p><b>Affirmation:</b><br/><b>„Ich trete zurück und schaue nach vorn.“</b><br/>EA<br/><br/>Manipura Chakra<br/>Muladhara Chakra<br/><br/>Auf körperlicher Ebene: Hüftöffner, Beweglichkeit</p>                              | <p>EA – Annehmen, was kommt<br/>Sympathikus<br/><br/>Nach der vollständigen EA<br/>Kumbhaka um die folgende Asana (Phalakasana) zu halten</p> |
| <p>Phalakasana (Brett), alternativ halbes Brett<br/>Manipura Chakra</p>  | <p><b>Affirmation (Kumbhaka):</b><br/><b>„Ich werde diesen Tag tragen.“</b><br/>Lebensenergie (Prana)<br/>Muladhara und Manipura<br/>Auf körperlicher Ebene: Kraft für Bauch, Beine, Rücken, Schultern</p>                  | <p>Kraft und Stabilität<br/>wahrnehmen<br/>Sympathikus</p>                                                                                    |
| <p>Balasana</p>                                                          | <p><b>Affirmation mit der AA:</b><br/><b>„Und ich werde getragen“</b><br/>Hingabe und Erdung Muladhara Wurzel)<br/>Anahata (Herz), und Ajna (Stirn)Chakra</p>                                                               | <p>Vertrauen und Verwurzelung<br/>Auf körperliche Ebene:<br/>Massage Bauchorgane,<br/>Streckung Rücken</p>                                    |

|  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |
|  | <p>Halbes Brett Übergang zum Alanasana (High Lunge) oder Anjaney Asana (Low Lunge)</p>                          | <p><b>Affirmation mit der EA:</b></p> <p><b>„Ich trete nach vorne und öffne mein Herz“ (Anahata und Manipura Chakra)</b></p> <p>Auf körperlicher Ebene: Kraft in den Beinen, Hüftöffnung, Kraft im Oberk., Balance</p>                                                                                    | <p>Ich biete eine Variation an (Anjaney Asana)<br/>Sympathikus</p>                            |
|  | <p>Uttanasana</p>                                                                                               | <p><b>Affirmation mit der AA:</b></p> <p><b>Ich verneige mich vor diesem Tag</b></p> <p>Auf körperlicher Ebene: Dehnung Rückseite</p>                                                                                                                                                                     | <p>Parasympathikus<br/>Annahme, Stressabbau<br/>„Herz über Kopf“</p>                          |
|  | <p>Urdhva Hastasana</p> <p>Arme über die Seite nach oben, Blick leicht nach oben, evtl. leichte Rückbeuge</p>  | <p><b>Mantra mit der EA:</b></p> <p><b>„So“</b></p> <p>Wirkung: Anahata (Herzöffnung), Ajna und Sahasrara Chakra (Stirnachakra)<br/>höheres Bewusstsein des emotionalen Zustands und Stress<br/>Oben die HF schließen</p> <p>Auf körperlicher Ebene:<br/>Streckung/Dehnung Flanken, Öffnung Atemräume</p> | <p>Pranayama<br/>Vollständig EA –</p> <p>Lebensenergie spüren<br/>Aktivierung Sympathikus</p> |

|              |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |                                                          |
|--------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|              |             | <p>Anjali Mudra</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Mantra mit der AA:</b><br/>„<i>Ham</i>“</p> | <p>Mantra: So Ham (Ich bin)</p> <p>Ruhe, Zentrierung</p> |
| 7<br>Minuten | Entspannung | <p>Ich biete eine suggestive Entspannungsform wie z. B die Sonne als Symbol des Lebens an.<br/>Ich biete den TN kurze, sehr prägnante Formeln an, die im Geiste wiederholt werden können.</p> <p>„Spüre die wohltuende Wärme der Sonnenstrahlen. G´<br/>Genieße, wie sich Wärme in Deinem Körper ausbreitet. Dein Körper wird ganz schwer. Ruhe und Behaglichkeit strömen durch Deinen Körper.“ Zwischen den einzelnen Sätzen erfolgen längere Pausen.</p> |                                                   |                                                          |
|              |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |                                                          |