



Stundenbeispiel Erwachsene

# Entspannung mit Yoga und Faszientraining

Einfache Yoga-Übungen und Techniken zur Selbstmassage

## Vorbemerkungen/Ziele

In dieser Einheit werden Techniken aus dem Faszientraining mit kleinen Übungsabfolgen aus dem Hatha-Yoga verbunden. Verspannungen der Rücken- und Gesäßmuskeln können mit einer Tennisball-Massage gelockert werden.

Die Yoga-Übungen dienen der Öffnung und Entspannung von Brust- und Hüftbeugemuskulatur, sodass der gesamte Rumpf ausbalanciert bearbeitet wird.

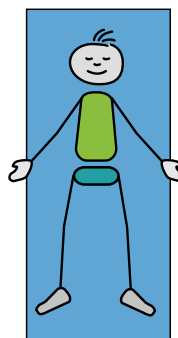
Bei dieser Einheit handelt sich um eine meditative, ruhige Stunde, die auf mentale sowie körperliche Stresslevel sehr positiv einwirkt.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- Die Teilnehmer\*innen (TN) organisieren sich für einen Frontalunterricht mit jeweils einem Tennisball (TB) und ihren Matten. Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN und fragt sie nach ihrer Befindlichkeit.

- **Shavasana-Variante: Eingangsentspannung**  
Die TN legen sich in Rücklage längs auf ihre Matte. Die Arme sind auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt und die Handinnenflächen zeigen zum Himmel. Die Beine sind hüftbreit geöffnet und ausgestreckt. Die Füße fallen nach außen. Die Augen werden geschlossen. Die ÜL weist die TN an, sich auf ihre Atmung zu konzentrieren: „Lasse den Atem fließen.“ – „Lass die Atmung länger werden.“ – „Mit jeder Ausatmung gib dein Gewicht an den Boden ab und fühle dich komplett von der Matte getragen.“



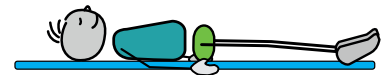
- **Liegender Twist**  
Aus der Ausgangsposition Shavasana-Variante wird der rechte Arm auf Brusthöhe körpernah nach links über den linken Arm geführt. Dabei drehen sich die TN auf die linke Körperseite (Twist). In dieser Position verweilen. Anschließend in die Ausgangsposition zurückrollen. Danach Seitenwechsel – den linken Arm über den rechten Arm schieben. Die Übung wird in drei Varianten mit je 1–3 Wiederholungen durchgeführt:
  - 4 Atemzüge pro Seite halten
  - 2 Atemzüge pro Seite halten
  - Dynamisch die Seiten pro Atemzug wechseln (einatmend auf den Rücken rollen, ausatmend in den Twist)

## Rahmenbedingungen

- Zeit:**  
60 Minuten (auf 75 bis 90 Minuten erweiterbar)
- Teilnehmer\*innen (TN):**  
1–30 Erwachsene  
Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Material:**  
Je TN 1 Yoga-Matte und 1 Tennisball (TB)
- Ort:**  
Sporthalle, Bewegungsraum,  
im Sommer auch draußen

## Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in die Stunde
- ◎ Ankommen auf der Matte, bei sich selbst und in der Einheit, zur Ruhe kommen, Wahrnehmung des körperlichen Ist-Zustands



- ◎ Mobilisierung der Rumpf-Rückseite und Flanken, sanfte Dehnung des Beckenkamms und der Schultern

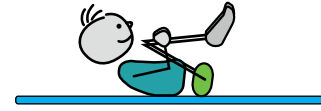
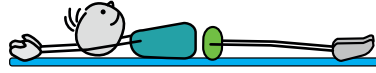
- ✓ **Hinweise an die TN:**
  - Im Twist bleiben die Beine geöffnet, drehen sich aber mit.
  - Im Twist liegt der obere Arm höher als der untere Arm.

Fitness/  
Entspannung  
12.2023

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Schnee-Engel“

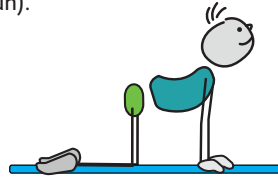
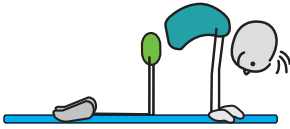
In Rückenlage mit geschlossenen, gestreckten Beinen und spitzen Füßen, die Arme lang über den Kopf ausstrecken. Der Kopf liegt ab. Ausatmend schieben die gestreckten Arme über die Seiten nach unten. Die geschlossenen Beine werden gebeugt zur Brust angezogen und die Knie wie ein kleines Päckchen umarmt. Der Kopf wird angehoben – die Nase will zu den Knien. Einatmend werden die Arme aus der Knie-Umarmung über die Körpermitte wieder lang über den Kopf gestreckt. Die Füße aufsetzen und die Beine werden schiebend wieder in die Ausgangsposition ausgestreckt. Die Übung 5–10 Mal wiederholen.



### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● „Knacksende Katzen und träge Kühe“

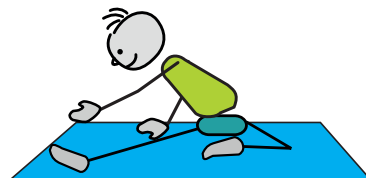
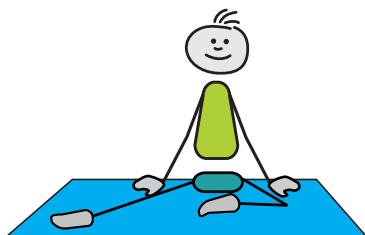
Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Ausatmend wird der Rücken „gebuckelt“ (= Katze). Einatmend sinkt das Brustbein zwischen die Schultern (= Kuh).



Anschließend versuchen die TN, in neutraler Rückenposition mit der Wirbelsäule Kreise zu beschreiben. Zuerst horizontale Kreise (= der Bauchnabel beschreibt einen Kreis auf die Matte), dann vertikale Kreise (= die Wirbelsäule versucht, einen „Springseilbogen“ zu beschreiben). Jede Übung 5–10 Mal wiederholen.

#### ● Liebe deine Vorderseite

In der aufrecht sitzenden Grätsche das linke Knie angewinkelt nach außen ablegen und den linken Fuß im Schambereich ablegen. Das rechte Bein ist lang ausgestreckt. Die Arme sind an den Körperseiten neutral. Ausatmend schwingt der linke Arm über vorne zum rechten Fuß/Bein (= einbeinige Vorbeuge mit gestrecktem Rücken). Einatmend schwingt derselbe Arm über vorne hinter den Körper und wird mit der Hand aufgesetzt. Der bzw. die TN drückt sich in eine gestützte Rückbeuge hoch. Der rechte Arm wird in Verlängerung der rechten Rumpfseite geführt. Anschließend das Gesäß wieder absetzen und die Grätschposition einnehmen. Federnd vorbeugen – wobei die Atmung bis zum nächsten Zyklus freigegeben ist. Die Übung 5–10 Mal auf jeder Seite wiederholen. Die Übung kann auch mit fortlaufendem Seitenwechsel ausgeführt werden. Hierbei wechselt das angewinkelte Bein bei jeder erneuten Grätsch-Position.



## Absichten und Hinweise

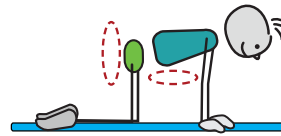
⊙ Dehnung der Körperrückseite, Kräftigung der Rumpfmuskulatur

#### ✔ Hinweis an die TN:

„Achte darauf, dass die Beine beim Ausstrecken auf der Matte lang geschoben werden, damit der untere Rücken geschont wird.“

⊙ Mobilisation des Rumpfes und der Wirbelsäule, Wahrnehmung von Einschränkungen der TN gezielt schärfen

✔ Das Vertikal-Kreisen ist für viele TN schwieriger, weil die Visualisierung der seitlichen Bewegungen fehlt. Die ÜL kann mit Beschreibungen „Die Rippen nach links bzw. rechts außen schieben.“ helfen.



⊙ Aufdehnung der Körpervorderseite, Mobilisation der seitlichen Rumpfmuskulatur und Wirbelsäule

✔ Die Atmung kann freigegeben werden: „Finde einen Atemrhythmus, der für dich passt und eine Geschwindigkeit, die dir guttut.“

#### ✔ Hinweise an die TN:

- Rückbeugen werden von „unten“, von der hinteren Rumpf- und Gesäßmuskulatur gestützt, um den unteren Rücken zu schützen.
- Die stützende Schulter „aus dem Ohr wegdrücken“, um die Ellenbogengelenke von Belastung zu befreien.

Autorin:  
Katharina Kukuk

Praktisch für die Praxis

Illustratorin:  
Claudia Richter

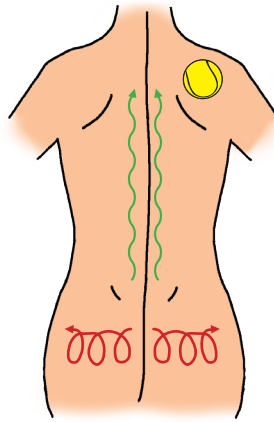
## Stundenverlauf und Inhalte

### ● **Gesäßmassage mit Tennisball (TB)**

- Die TN sitzen aufrecht auf ihren Matten. Die ÜL erklärt die Abläufe von Gesäß- und Rückenmassage mit dem TB auf dem Rücken.

Die TN liegen in Rückenlage mit aufgestellten Füßen auf der Matte. Der TB wird rechts neben der Analinne (Gesäßritze) durch Anheben des Gesäßes unterhalb des Beckenkamms platziert. In langsamen kreisenden/streichenden Bewegungen wird der Ball zwischen der Gesäß-Mitte und dem Beckenkamm bis nach außen gerollt. Auf schmerzhaften Punkten wird angehalten und der TB langsam kreisend bewegt, bevor es zum nächsten Punkt weiter geht.

Nach der Massage der rechten Seite in Rückenlage nachspüren und dann die linke Gesäßhälfte analog massieren.



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–20 Minuten)

#### ● **Rückenmassage mit Tennisball (TB)**

Der TB wird rechts oberhalb des Beckenkamms auf dem „dicken Muskelstrang“ neben der Wirbelsäule platziert. Die TN rollen diesen Muskelstrang entlang bis zur Höhe des „dicken Knotenpunkts“, an dem die Halswirbelsäule beginnt. Wenn der TB auf Höhe des Übergangs Lenden- und Brustwirbelsäule („BH-Verschluss“) ankommt, wird die rechte Hand auf die linke Schulter gelegt, um Platz im rechten Schulterblatt-Raum zu schaffen. Oben angekommen, wird der Ball entfernt.

Die TN spüren in Rückenlage den Unterschied rechts und links der Wirbelsäule nach.

Anschließend wird die linke Rückenseite massiert.

### AUSKLANG (5–10 Minuten)

#### ● **Shavasana**

Die TN nehmen in Rückenlage die Shavasana-Position ein.

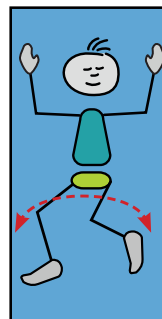
Anleitung der Atmung: „Tiefes, langsames Einatmen. Langsam, achtsam ausatmen.“

Erst danach die Fokussierung auf den Körper freigeben.

#### ● **Aufwecken – „Scheibenwischer“**

In Rückenlage die Füße vom Gesäß entfernt über Hüftbreite aufsetzen.

Im „Scheibenwischer“ die Beine in dieser breiten Position fortlaufend dynamisch langsam von rechts, über die Mitte nach links sinken lassen. Den Atmen ruhig fließen lassen.



#### ● **Reflexion und Verabschiedung**

TN setzen sich nochmals aufrecht auf ihre Matte.

Befindlichkeitsabfrage und kurze Reflexion der Stunde

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Lösung von Verspannungen der Gesäß- und unteren Rückenmuskulatur, Wahrnehmungsschulung
- ✔ Die TN sollen Schmerzpunkte wahrnehmen und ausprobieren, was sie brauchen, um das Gewebe zu lösen (halten/pulsieren/kreisen). Ziel ist, das Gewebe an „Schmerz-Stellen“ „nachgebend“ zu spüren, bevor es zum nächsten Punkt weiter geht.
- ✔ Die Schmerzskala 1 (kein Schmerz) bis 10 (äußerst schmerzhaft) erläutern. Ziel ist es, eine maximale Schmerzdimension von 5–7 an den Schmerzpunkten zu erreichen.
- ⊙ Lösung von Verspannungen der Rückenmuskulatur, Wahrnehmungsschulung
- ✔ Nach der Gesäß-Massage erfolgt die Rücken-Massage.
- ✔ Die ÜL kann den Ablauf von Gesäß- und Rückenmassage verändern: erst die rechte Gesäß- und Rückenseite bearbeiten, dann die linke Gesäß- und Rückenseite.
- ⊙ Wahrnehmungsschulung, Entspannung
- ✔ Shavasana-Position siehe Eingangstension Shavasana-Variante
- ⊙ Mobilisierung der Hüften und des unteren Rückens, Sauerstoffanreicherung der Muskulatur
- ⊙ Reflexion und Abschluss der Stunde
- ✔ Was hat sich im Körper verändert? Wie ist die Befindlichkeit nach den Übungen?