

Informationen zum Kurs Hatha-Yoga

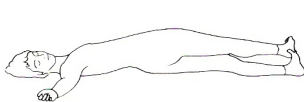
Allgemeine Tipps zur Vorbereitung für ein Üben Daheim:

- Seit dem letzten schweren Essen sollten ca. 2 Stunden vergangen sein.
- Trinken sie ½ Stunde vorher nicht übermäßig.
- Tragen sie bequeme Kleidung.
- Sorgen sie für einen störungsfreien und gut belüfteten Übungsraum.
- Nutzen sie wärmende Matten und Decken, sowie stützende Kissen und Polster.

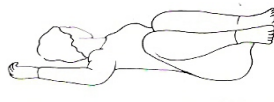
Wichtige Empfehlungen für das Üben:

- Führen sie alle Übungen und Haltungen langsam und mit Bedacht aus.
- Gönnen sie sich immer wieder Pausen zum Genießen und Nachspüren.
- Respektieren sie Ihre eigenen Grenzen. Erkunden und erweitern sie diese sanft.
- Das Üben sollte nicht mit massiven körperlichen Schmerzen einhergehen. Ein „Wohlschmerz“, bekannt vom Muskeldehnen und Kratzen, ist akzeptabel.
- Versuchen sie Leistungs- und Zeitdruck zu erkennen und gegenzusteuern.
- erspüren sie die Signale (Empfindungen) des Körpers und gestalten sie die Übungsstunde nach den momentanen Bedürfnissen.
- Bedenken sie, dass Hatha-Yoga nicht als Gymnastik oder sogar als Kraftsport zu verstehen ist. Auch gibt es keine Übung für oder gegen ein bestimmtes Problem. Die Wirkungen eines regelmäßigen Übens stellen sich eher langfristig und fast unbemerkt ein.
- Schenken sie während einer Yogastunde ihrem Körper Zeit für Entspannung und Regeneration.
- Wiederholen sie die einzelnen Übungen so häufig, dass sie sich dabei wohl fühlen.

Bilder mit einer Auswahl von Übungen der 10 Übungseinheiten:



Rückenübung



Rückenübung

Ankommübung

Drehen sie die Beine in Rückenlage und den Kopf gegensinnig im Rhythmus einer ruhigen Atmung.

Asanas in Rückenlage



Pawanmuktasana



Pawanmuktasana



Pawanmuktasana



Rückenübung

Ziehen sie ein Bein in einer sanften Dehnung an den Bauch und strecken sie das andere kraftvoll. Heben sie dann den Brustkorb zum Knie und atmen sie ruhig weiter. Legen Sie sich zurück und ziehen sie auch das andere Bein heran. Wechseln sie die Seite und Rollen sie zum Abschluss über den Rücken vor und zurück.



Bein- und Fußübungen

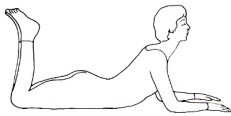
Heben sie in der Seitlage das obere Bein im Rhythmus der Atmung. Weichen sie dabei nicht mit dem Becken nach hinten aus und wechseln sie die Seite.



Salabhasana

Asanas in Bauchlage

Heben sie in Bauchlage ein Bein im Rhythmus der Atmung. Vermeiden sie dabei ein verstärktes Hohlkreuz und wechseln sie das Bein.



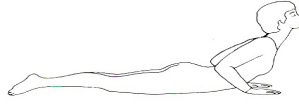
Dhanurasana

Asana in Bauchlage

Stützen sie sich auf die Unterarme und heben sie vorsichtig den Brustkorb. Legen sie dabei nicht den Kopf in den Nacken.



Bhujangasana



Bhujangasana

Asanas in Bauchlage

Versuchen sie ähnliche Haltungen wie die abgebildeten Kobravarianten einzunehmen. Atmen sie ruhig weiter.

Asana in Rückenlage



Kandhara Vorübung

Heben sie aus der Rückenlage kraftvoll das Becken. Entspannen sie dabei Arme und Nacken und atmen sie ruhig und entspannt

Asanas im Stand



Ardha Chandrasana



Trikonasana



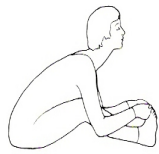
Garudasana



Tadasana

Nehmen sie einige aktivierende Haltungen im Stehen ein. Ergänzen sie die hier gezeigten durch solche aus ihren Aufzeichnungen.

Asanas im Sitz und gedreht



Paschimottasana



Paschimottasana

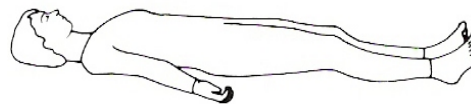


Ardha Matsyendrasana

Nehmen sie einige entspannende Haltungen im Sitzen ein. Üben sie mit geradem Rücken, beugen sie wenn nötig die Beine in den Knien und atmen sie ruhig.



Sitze entspannt mit geschlossenen Augen



Savasana

Abschlussübung und Tiefenentspannung

Beenden sie die Yogastunde mit einer Atemübung (zb. Wechselatmung) und einer abschließenden Tiefenentspannung für 10min. Sorgen sie für Wärme und unterlagern sie bei Bedarf Kopf, Hals, LWS und Knie.

Am Ende einer Yogastunde:

Machen sie sich möglichst kurz nach der Übungsstunde Notizen zu den einzelnen Übungen. Vielleicht helfen ihnen kleine Strichmännchen. Notieren sie sich, wie ihnen die Übungen gelungen sind. Haben sie ein Empfinden von Entspannung. Ist der Druck des Alltags etwas in den Hintergrund getreten? Was ist ihnen aufgefallen, haben sie etwas besonderes empfunden? Gibt es etwas, was sie den Kursleiter in der nächsten Stunde fragen wollen?

Stichworte zum Phänomen Stress

Auf jegliche Formen von massiver Reizeinwirkung (positiven sowie negativen) reagiert unser Körper mit der gleichen Stressreaktion für Kampf oder Flucht:

- Die Herzfrequenz wird erhöht
- der Blutdruck steigt
- die Atmung wird beschleunigt
- die Muskeln werden angespannt
- Pupillen weiten sich
- Tätigkeit der Geschlechtsorgane wird herabgesetzt
- ebenfalls die der Verdauungsorgane

Die Reize von heute haben sich über die Jahrtausende von existenziell gefährlichen hin zu **Reizüberflutung**, zu **viele Aktivitäten**, **Isolation**, **Alltagsärger**, zwischenmenschliche **Konflikte**, **Lärm** etc. verändert und unsere Lebenswelten erlauben uns oft keine Reaktion wie Flucht oder Angriff. Wir bleiben in der Stressreaktion stecken:

- Der Puls ist schnell,
- der Blutdruck ist hoch,
- die Muskeln sind verkrampft,
- die Magensäurebildung ist hoch,
- die Fortpflanzungsorgane arbeiten vermindert,
- die Verdauungsorgane sind schlecht durchblutet.

Als Langzeitfolge können schwere Krankheiten oder Behinderungen daraus entstehen. **Yoga** kann dabei Abhilfe schaffen, da es auf sanfte Art die Stressreaktion abbaut, durch vermehrte Gelassenheit die Reaktion schwächer ausfallen lässt und damit ein Bollwerk gegen erneute Stressreize aufbaut.

Eigene Notizen zu Übungsdetails und hier nicht aufgeführte Asanas: