

Yoga

Das anzunehmen was man hat, das ist die Freiheit im Yoga – das wir uns so nehmen wie wir sind.
Der Mensch sollte nicht an die Übung angepasst werden, sondern die Übung an den Menschen.

Üben Sie bitte nur wenn Sie gesund sind und nach einer Erkrankung ausreichend regeneriert sind.
Bei schweren Erkrankungen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt ob Sie Yoga praktizieren dürfen.

Haben Sie Einschränkungen bitte ich Sie, mir diese vor der Lektion mit zu teilen, nur dann kann ich darauf eingehen und Ihnen unter Umständen eine Alternativübung anbieten.

Gewisse Übungen muss man meiden wenn man gewisse körperliche Einschränkungen hat – dazu zählen:
hoher Blutdruck, Herzprobleme, Schilddrüsenüberfunktion, akute Augenprobleme (z.B. hoher Augendruck),
Bandscheibenvorfall, Schleudertrauma, Schwangerschaft ab 3. Monat.

Vor der Übung sage ich genau an, welche Übungen bei welchen Einschränkungen nicht praktiziert werden sollten.

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung - eventuell können sogar BH's bei Atemübungen einschränken.

Üben Sie nie direkt nach einer Hauptmahlzeit, sondern warten Sie 2 Stunden - 3 Stunden.

Beim genauen Spüren merkt man selbst, welche Übungen gut tun und welche nicht.

Yoga darf nicht weh tun – jeder Mensch ist ein Individuum und hat andere Voraussetzungen.

Gehen Sie nicht über Ihre eigene Grenze – bei Schmerzen oder Unwohlsein brechen Sie bitte die Übung sofort,
aber vorsichtig und behutsam ab, legen Sie sich in die Rückenentspannungslage und machen Sie eine Pause –
oder versuchen Sie im Geiste mit machen.

Auch das wird belohnt!

In Indien rät man während der Menstruation die anstrengenden Übungen und Umkehrübungen weg zu lassen -
spüren Sie selbst was Ihnen gut tut. Vor allem sollte man Übungen meiden, die auf den Unterleib Druck ausüben bzw.
kann man diese Übungen ohne Druck ausüben - Sie können in dieser Zeit mehr entspannen oder eine Übung
praktizieren die Menstruationsschmerzen lindert (z.B. die Katze oder das Krokodil).

Im Hatha Yoga gibt es kein Konkurrenzdenken - jeder achtet auf sich und misst sich nicht mit anderen.

*Achtsam sein – so einfach eine Übung äußerlich auch aussehen mag, wird sie doch erst zur wirklichen Yogaübung wenn wir
achtsam beobachten was mit unseren Körper, unseren Empfindungen und Gefühlen geschieht.*

Augen schließen

Wann immer man kann, sollte man die Augen schließen und nach innen spüren, den Körper und den Geist beobachten.

Yoga soll nach Innen führen – es ist egal was Ihre Nachbarn tun!

Wenn sich die Beobachtung des Körpers und Geist langweilig anfühlt, dann kann man sich auch auf den Atem
konzentrieren.

Schmerzen im Yoga

Dehnungsschmerzen sind im Yoga willkommen, mit dieser Art von Schmerz kann man experimentieren.

Der Schmerz, der aus einer früheren Verletzung und einer körperlichen Einschränkung entsteht, ist unbedingt zu
vermeiden.

Man muss selbst spüren ob es sich um einen Schmerz aus einer Dehnung oder aus einer körperlichen Einschränkung
handelt. Ist der Schmerz stechend, dann einen Schritt zurück gehen oder eine Pause machen.

Wenn man Erfolg im Yoga haben möchte, dann sollte man regelmäßig üben.

Am Anfang reicht es einmal in der Woche, mit der Zeit kann man auch Zuhause zusätzlich üben.

Ruhe, Zufriedenheit und Harmonie kommen von innen – Hektik und Stress verhindern diese Ruhe.

Durch regelmäßiges Üben kann man diese von außen kommende Unruhe neutralisieren.

Meditative Sitzhaltungen

Auch der Schneidersitz und der Langsitz gehören zu den meditativen Sitzhaltungen – wichtig ist immer die gerade
Wirbelsäule, dass der Energiefluss frei fließen kann – keine Blockaden da sind.

Atemübungen – Pranayama-Übungen

Grundsätzlich wird der Ausatem verlängert – jedes Ausatmen verringert die Herzfrequenz und senkt den Blutdruck,
erlaubt das Loslassen und Entspannen – der Einatem vertieft sich in der Folge von selbst.

Das Zwerchfell wird stimuliert und die inneren Organe massiert – das ist für den gesamten Organismus gut.

Die Lungen haben zwei Primärfunktionen:

Sauerstoff aus der Luft entnehmen und Kohlenstoffdioxid aus dem Körper entlassen.

Im Alter nimmt die maximale Lungenfunktion ab – das Zwerchfell und die Muskeln zwischen den Rippen werden schwächer, die Brust ist zum Atmen weniger dehnbar und das Atmungsmuster kann sich leicht verändern um die verringerte Dehnungsfähigkeit zu kompensieren.

Durch den Elastizitätsverlust besteht für viele ältere Menschen eine Tendenz zum Kollaps der Atemwege.

Besonders bei älteren, wenig mobilen oder sogar bettlägerigen Personen besteht ein erhöhtes Risiko an einer Lungenentzündung zu erkranken (wegen flacher Atmung durch Schmerzen, Krankheit oder nach chirurgischen Eingriffen).

Atemübungen entfalten erst ab ca. 5 Minuten ihre Wirkung.

Khengarīmūdra

Während des Atmens kann man leicht die Spitze der Zunge an den Gaumen drücken – wenn man den Buchstaben „L“ aussprechen kann, hat man die richtige Stelle gefunden – sie liegt ein bisschen hinter der obersten Zahnreihe).

Wenn die Zunge den Gaumen berührt führt das zu einer kontinuierlichen Stimulation und dem Ausgleichen aller Akupunktur Meridiane des Körpers.

Alle Speicheldrüsen werden aktiviert und verhindert so die Austrocknung des Mundes während der Atemübungen.

Die Zunge wird gut durchblutet und dadurch gesund erhalten, trägt zur Mundhygiene bei und fördert eine gute Verdauung.

Dadurch kann man sich von Hunger und Durst befreien.

Die Atmung allgemein im Yoga

Im Yoga atmet man während den körperlichen Übungen durch die Nase ein und aus, so bleibt die Wärme in unserem Körper – einatmend hebt sich der Bauchraum, ausatmend senkt sich der Bauchraum.

Kehlkopf-Atmung: in der Vorstellung sitzt die Nase auf der Kehle und man erzeugt beim atmen einen leichten Ton – hörbar nur für einen selbst.

Bei Atemübungen gibt es auch mal eine spezielle Atmung.

Ablauf meiner Hatha-Yoga Lektionen

Atemübung

Sie lassen uns zur Ruhe kommen, unsere Gedanken werden geklärt und fördern unsere Achtsamkeit und Gesundheit.

Anfangsentspannung

Wir werden ruhiger und stimmen uns auf die Yogastunde ein.

Körperliche Übungen - asanas – sollen leicht und angenehm sein

Kräftigen, dehnen und stärken den Körper, machen ihn flexibler und bringen die Energie im Körper wieder in den Fluss. Wichtig ist der Wechsel von An- und Entspannung – der Körper lernt auf diese Weise sich auch im Alltag wieder bewusst anzuspannen und anschließend zu entspannen.

Wir gehen bewusst und achtsam in eine Position, halten diese und lösen die Übung ebenso achtsam und behutsam wieder auf.

Der Schwerpunkt liegt auf der Wirbelsäule – sie wird in alle Richtungen gedreht und dadurch flexibel und gesund erhalten.

Rückenentspannungslage – Śavāsana

In dieser Stellung entspannt und erholt sich der Körper und der Yoga kann seine ganze Wirkung entfalten.

In diese Lage begeben wir uns auch zwischen den einzelnen Übungen – dort erfährt unser Körper eine vermehrte Durchblutung.

Das Blut wird vermehrt mit Sauerstoff und der Körper mit Nährstoffen angereichert – der Körper liegt still, die Aufmerksamkeit beim Erlebnis des ganzen Körpers.

Śavāsana sollte ungefähr genauso lange dauern wie die körperliche Übung.