

Hatha Yoga Anfängerkurs 8er Block

Handout 1, Kursstunde 1

Atmung

- Atmung und Geist beeinflussen sich gegenseitig, das heißt Stress und negative Emotionen führen zu einer flachen und unregelmäßigen Atmung. Im Gegenzug wirkt sich eine ruhige und tiefe Atmung positiv auf die Gedanken und einen entspannten Geistzustand aus.
- Versorgt den Körper und seine Zellen mit Sauerstoff
- Sauerstoff ist wichtig für die biochemischen Vorgänge
- Die Atmung ist ein überlebenswichtiger Träger der Lebensenergie, so wie Nahrung und Licht

Anleitung Schnellatmung Vorübung (5 Minuten)

- Aufrechte Sitzhaltung (Fersensitz, Schneidersitz oder Stuhl)
- Eine Hand oberhalb des Bauchnabels auf den Bauch legen
- Die andere Hand mit dem Handrücken unter die Nase halten (geföhlt eine Feder mit dem stoßweise durch die Nase Ausatmen weg pusten)
- 10 bis 15 Mal mit Hilfe der Bauchmuskeln stoßweise ausatmen, einatmen nach jedem stoßweisen Ausatmen geschehen lassen Bauch entspannen.
- Vollständig ausatmen, einen Zwischenatemzug, dann zu 2/3 Einatmen und solange die Luft anhalten, wie bequem möglich.
- 3 - 5 Runden ausführen





Anleitung Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (3 bis 5 Minuten)

- Bewusstes Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen führt zu tieferer Entspannung. Körperteile für sieben Sekunden in folgender Reihenfolge anspannen und wieder entspannen. In die Rückenlage kommen.
- Beine anspannen: Fersen wegschieben, Zehen ran ziehen, Knie leicht gebeugt, Waden und Oberschenkel anspannen, Beine in den Boden drücken
- Körpermitte anspannen: Gesäß anspannen vom Boden abheben, Gewicht auf Fersen, Armen und Schulterblättern halten, Bauchnabel nach innen oben ziehen
- Oberen Rücken anspannen: Brustkorb nach oben wölben Schulterblätter zusammen gleiten lassen und gemeinsam nach unten ziehen, oberen Rücken vom Boden lösen
- Arme und Hände anspannen: Arme leicht beugen, Fäuste ballen, vom Boden lösen
- Schultern zu den Ohren hochziehen, anspannen
- Schultern weg von den Ohren, Finger zu den Füßen ziehen, langer Hals
- Alle Gesichtsmuskeln zur Nasenspitze zusammenziehen, Zitronengesicht
- Alle Anspannungen gleichzeitig ausführen.
- Nachspüren

Kurze Sequenz für ca. 20 Minuten

Jede Körperhaltung kann bei Zeitmangel einzeln mit Nachspüren geübt werden. Lieber regelmäßig ein bisschen, als einmal zu intensiv und zu viel.

Schnellatmung 3-5 Runden

<p>Katze Kuh</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Katzenbuckel im Vierfüßler starten: Knie hüftweit - Ausatmend aus dem 4 Füßler Rücken nach oben runden - Boden mit den Händen nach unten „wegschieben“ - Kinn zum Brustbein ranziehen - Zwischen den Schulterblättern hochdrücken - Einatmend Kuhrücken: sanft geführtes Holkreuz - Brustbein nach vorne oben heben - Schultergelenke weg von den Ohren, Blick sanft heben - 15 – 20 Wiederholungen mit der Atmung verbunden
<p>Diagonale Katze</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Im Vierfüßler starten, Knie hüftweit - Rechtes Bein nach hinten strecken, horizontal zum Boden - Linken Arm nach vorne horizontal ausstrecken - Becken mittig ausrichten, Rechten Hüftknochen etwas senken - Bauchnabel nach innen ziehen, Blick zum Boden - 3-5 Atemzüge halten - Ausatmend Knie und Ellenbogen zusammenführen, langstrecken im Wechsel 10-15 Wiederholungen mit Atmung - Seitenwechsel
<p>Wirbelkette</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Handflächen seitlich am Körper und nach unten gedreht - Wirbelsäule Wirbel für Wirbel vom Steißbein führend heben (einatmen) und umgekehrt senken (ausatmen) - Knie beieinander lassen, Gesäß und Oberschenkel anspannen - Maximal anheben - 10 – 15 Wiederholungen - 5 Atemzüge oben halten, über mehrere Atemzüge senken
<p>Krokodil</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - In Rückenlage mit eng aufgestellten Füßen starten - Arme in U-Haltung bringen, Schultern am Boden lassen - Kopf die ganze Zeit mit Blick nach oben liegen lassen - Becken anheben und nach rechts versetzen - Füße vom Boden lösen und Knie auf Bauchnabelhöhe nach links sinken lassen. Gegebenfalls mit Kissen wie im Kurs gezeigt unterstützen. (Unter die Knie, dazwischen oder oben drauf) - 1-2 Minuten halten, Seitenwechsel - Becken nach links versetzen Knie nach rechts sinken lassen.

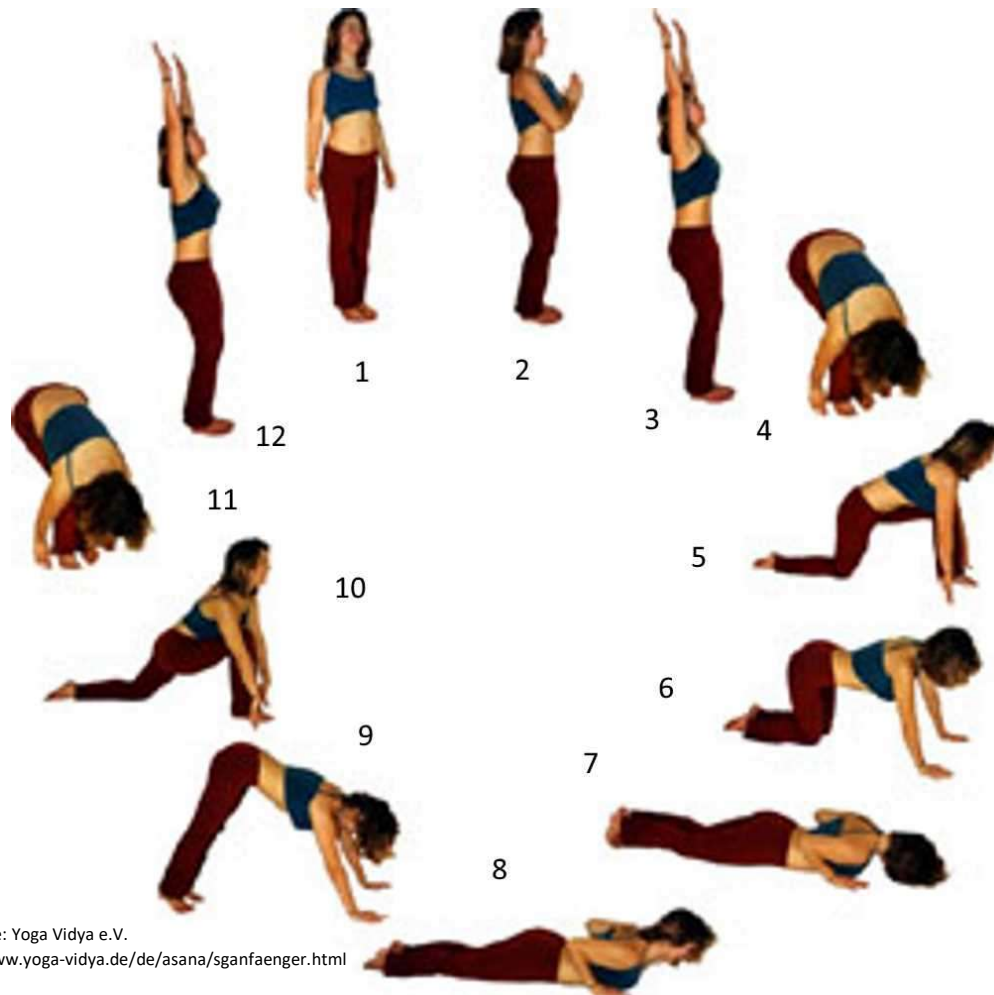
Progressive Muskelentspannung (3 - 5 Minuten)

Entspannung / Nachspüren in Rückenlage (5 – 10 Minuten)

Hatha Yoga Anfängerkurs 8er Block

Handout 2, Kursstunde 2

Sonnengruß & erweiterte Abfolge aus Kursstunde 1



Bildquelle: Yoga Vidya e.V.
<http://www.yoga-vidya.de/de/asana/sganfaenger.html>

1. Ausgangsposition, hüftweiter, aufrechter, stabiler und bequemer Stand, Becken aufgerichtet
2. Einatmen die Arme heben, ausatmend Handflächen vor dem Körper zusammenbringen (Namaste)
3. Einatmen die Arme nach oben strecken, Schultergelenke weg von den Ohren, Handflächen vorne
4. Knie beugen, mit geradem Rücken über Stuhlposition in die stehende Vorbeuge, Kopf entspannt
5. Rechtes Bein weit nach hinten führen, Knie aufsetzen, Brust und Blick nach vorne ausrichten
6. Vierfüßler, Knie unter Hüftgelenken. Handgelenke, Ellenbogen und Schultergelenke in einer Linie
7. Oberkörper in die Acht-Punkte-Stellung senken. Füße, Knie, Hände, Brust und Stirn abgelegt
8. Kobra, Ellenbogen dicht am Körper, Oberkörper nach vorne oben heben, Schulterblätter n. unten
9. Herabschauender Hund, gerader Rücken im Fokus, Beine können gebeugt sein, Kopf entspannt
10. Sprinter, rechtes Bein wieder nach vorne nehmen, rechtes Knie im 90° Winkel, Blick nach vorne
11. Linken Fuß neben den rechten nach vorne ziehen, stehende Vorbeuge, Beine gebeugt halten
12. Mit geradem Rücken über Stuhlposition aufrichten, lang nach oben strecken, Arme senken

Kurze Sequenz für ca. 30 Minuten

Schnellatmung 3-5 Runden

6 – 10 Runden Sonnengruß

Stellung des Kindes (ca. 1-2 Minuten, Atem und Herzschlag beobachten)

Katze Kuh (15 bis 20 Wiederholungen)

halbe sitzende Vorwärtsbeuge (1-2 Minuten pro Seite halten)

Tisch (5-10 Atemzüge halten)


Kobra (1 – 2 Minuten halten, gegeben falls mit Zwischenpausen)

Stellung des Kindes (1 Minute, tiefe Bauchatmung)

Progressive Muskelentspannung (3- 5 Minuten)

Entspannung / Nachspüren in Rückenlage (5 – 10 Minuten)

Beschreibung neuer Asanas (Körperhaltungen) in dieser Sequenz

<p>Stellung des Kindes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition Kniestand, Arme seitlich am Oberkörper - Scheitel nach vorne rausschieben, mit langem Rücken ablegen - Hände neben die Füße legen, Handflächen zeigen nach oben - Kopf trägt maximal sein Eigenwicht, Stirn hat Bodenkontakt - Schultern und Ellenbogen sinken lassen <p>Fühlt sich die Position nicht entspannt an, gegebenenfalls, wie im Kurs gezeigt mit gefalteter Decke zwischen Fersen und Gesäß unterstützen oder auch die Hände unter die Stirn nach vorne nehmen.</p>
<p>halbe sitz. Vorbeuge</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Rechts Bein lang gestreckt, linkes Bein angewinkelt - Beide Sitzbeinhöcker bleiben im Bodenkontakt - Rechten Fußballen ran ziehen, Ferse wegschieben - Einatmen Arme heben, Rücken lang strecken - Ausatmen mit geradem Rücken über rechtes Bein beugen - Hände bleiben auf einer Höhe, Dehnung Rückseite Bein rechts <p>Gegebenenfalls Decke unter das angewinkelte Bein oder das Gesäß legen, der untere Rücken fühlt sich wohl und sticht oder zieht nicht.</p>
<p>Tisch</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Hände hinter dem Gesäß abstützen, Finger Richtung Füße - Gewicht gleichmäßig auf die Hände verlagern - Füße hüftweit aufgestellt, Knie nicht nach außen kippen lassen - Ellenbogen minimal gebeugt, Schultergelenke weg von den Ohren - Gesäß anheben, Oberschenkel und Gesäß werden gekräftigt - Blick zur Decke
<p>Kobra</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition: Bauchlage - Hände unter den Schultergelenken aufstützen - Ellenbogen dicht am Körper halten - Beine etwas geöffnet, Becken aufgerichtet, Gesäß angespannt - Schulterblätter zusammenschieben lassen und nach unten ziehen - Oberkörper vom Boden lösen, Kräftigung oberer Rücken - Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule, Blick leicht zum Boden

Hatha Yoga Anfängerkurs 8er Block

Handout 3, Kursstunde 5

Gewohnheiten

Unser Gehirn ist dazu in der Lage immer wiederkehrende Abläufe in routinierten, automatisch ablaufenden Modi auszuführen. Dies erleichtert uns das Leben, da wir irgendwann nicht mehr darüber nachdenken müssen, wie und wann wir zum Beispiel Zähne putzen, uns fortbewegen oder ein Auto lenken. Je öfter eine Abfolge ausgeführt wird, desto tiefer sind die Spuren und desto weniger müssen wir uns konzentrieren oder uns selbst dazu überreden, es zu tun. Wir machen es einfach. Es gibt immer einen Auslöser für eine automatische Routine. Sich etwas Neues, Gutes anzugewöhnen bringt mehr Spaß, als etwas Altes loszuwerden und verdrängt vielleicht irgendwann schlechte Gewohnheiten. Am einfachsten gelingt es eine neue Routine an eine bereits feste anzuschließen und sie anfangs jedenfalls täglich auszuführen.

30 Tage Herausforderung, neue Gewohnheit in den Alltag integrieren


Integriere jetzt eine neue Gewohnheit. Zum Beispiel jeden Morgen 10 Minuten Sonnengruß oder 5 Minuten Pranayama (Schnellatmung, Wechselatmung) das gibt Wachheit, Konzentration und Fokus für den Tag. Ein sehr guter Start. Wichtig, sollte einmal ein Tag vergessen worden sein, ist es nicht tragisch, aber die neue Routine ist in Gefahr. Geduld und ein liebevoller Blick auf sich selbst helfen dabei. Je nach Routine braucht es 21-84 Tage, um wirklich automatisch und gefestigt abzulaufen, sodass wir es vermissen würden, wenn wir es weglassen.

Plan mit Anleitung herunterladen unter: www.prevenzio.de/downloads

MEINE 30 TAGE HERAUSFORDERUNG

herausforderung: _____ **startdatum:** _____


wie geht's mir danach: _____

				Datum				Datum
				Datum				Datum
				Datum				Datum

Und so geht's: Es gibt eine neue Gewohnheit oder z.B. Morgenroutine, die Du Dir angewöhnen möchtest? Fordere Dich selbst heraus. Junge Pflanzen brauchen jeden Tag Wasser. Anfangs die Routine jeden Tag am besten direkt nach einer anderen Routine ausführen, wie z.B. nach dem Aufstehen oder Zähneputzen. Die Routine besser nicht zu viel Zeit in Anspruch nehmen lassen. Wichtig, Freude und einen messbaren Nutzen für Dich daran zu haben es auszuführen, sodass dies schon genug Motivation an sich ist. Platziere einen Gegenstand an einen Ort, der Dich jeden Tag an Deine Herausforderung erinnert.

Dir hat die neue Routine gut getan? Dann hänge eine weitere 30 Tage Herausforderung ran und integriere sie vollständig. Nur eine Challenge kurzezeit!!! Baue Vertrauen in Dich selbst auf und ziehe es wirklich durch, verurteile Dich aber nicht, wenn es nicht funktioniert hat, dann passe Deine Herausforderung entsprechend an. Vielleicht war sie zu leicht, schwer oder ineffektiv? Gib den Download Link gerne weiter ☺ Viel Freude Deine Fenia

unterschrift:

 **prevenzio**
YOGA • MASSAGE • FEELGOOD-MANAGEMENT
...stark für's Leben!

Wechselatmung

Wirkung

- Kontrolle über den Atem entwickeln
- Erhöht die Lungenkapazität
- Öffnet die Nasendurchgänge
- Wirkt ausgleichend und harmonisierend auf alle Körpersysteme

Sitzhaltung

- Schneidersitz oder Fersensitz, alternativ auch auf dem Stuhl
- Auf der vorderen Hälfte vom Kissen sitzen, Knie evtl. unterpolstern
- Wirbelsäule aufgerichtet
- Schultern entspannt nach unten gesunken
- Sitzbeinhöcker nach unten verankert
- Scheitel strebt nach oben



Handhaltung

- Linke Hand berühren sich Daumen und Zeigefinger (Chin Mudra)
- Linke Hand auf linkem Oberschenkel ablegen
- Linke Handfläche nach unten oder nach oben gedreht
- Rechte Hand Zeigefinger und Daumen auf die Daumenwurzel nach Innen klappen
- Daumen und Ringfinger der rechten Hand sind frei und werden seitlich an die Nasenflügel in die Kuhle gelegt. Ringfinger linke Seite und Daumen rechte Seite.



Ablauf

- Vorbereitend beidseitig 4 Sekunden lang einatmen, dann 8 Sekunden lang ausatmen
- Begonnen wird immer mit dem Einatmen links und beendet mit dem Ausatmen links
- Eine Runde besteht aus zwei Haltephasen, insgesamt **5 Runden** üben
- Daumen verschließt rechts, links einatmen
- Haltephase, beide Seiten sanft verschließen
- Daumen lösen rechts ausatmen
- Rechts wieder einatmen
- Haltephase, beide Seiten sanft verschließen
- Ringfinger lösen, links ausatmen

Rhythmus

- Zu Beginn: 4 Sek. einatmen, 8 Sek. halten, 8 Sek. ausatmen
- Wenn das entspannt geht, Haltephase auf 12 Sek. steigern und dann weiter auf 16 Sek.
- Zielrhythmus Wechselatmung im Verhältnis 1 : 4 : 2 (Einatmen : Haltephase : Ausatmen)
- Zum Beispiel 4 Sekunden einatmen 16 Sekunden anhalten und 8 Sekunden ausatmen

Hatha Yoga Anfängerkurs 8er Block

Handout 4, Kursstunde 8

Schnellatmung 3-5 Runden

Wechselatmung 5 Runden

6 – 10 Runden Sonnengruß

Stellung des Kindes (ca. 1-2 Minuten, Atem und Herzschlag beobachten)

Hinabschauender Hund (10 – 20 tiefe Atemzüge)

Stellung des Kindes (ca. 1-2 Minuten, Atem und Herzschlag beobachten)

Katze Kuh (10 bis 20 Wiederholungen)

Fisch (1 Minute halten)

Sitzende Vorwärtsbeuge siehe halbe Vorbeuge mit beiden Beinen ausgestreckt (2 Minuten halten)

Tisch (5-10 Atemzüge halten)

Kobra (1 – 2 Minuten halten, gegeben falls mit Zwischenpausen)

Halbe Heuschrecke (15 Wiederholungen pro Seite)

Stellung des Kindes (1 Minute, tiefe Bauchatmung)

Halber Drehsitz (1 – 2 Minuten pro Seite halten)



Stehende Vorwärtsbeuge (1 - 2 Minuten)

Dreieck (5 Atemzüge pro Seite)

Progressive Muskelentspannung (3- 5 Minuten)

Entspannung / Nachspüren in Rückenlage (5 – 10 Minuten)

Beschreibung neuer Asanas (Körperhaltungen) in dieser Sequenz

<p>Hinabschauender Hund</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition Vierfüßler Stand (Hände, Ellenbogen und Schultergelenke übereinander aufgebaut, Knie hüft weit unter den Hüftgelenken. - Rücken gerade halten, Brustbein Richtung Knie - Beine weiter strecken, Knie gebeugt halten - Fersen Richtung Boden - Dehnung Beinrückseite, Kräftigung Arme und Schultern - Rücken Streckung, Beweglichkeit Schultergelenke
<p>Unterstützter Fisch</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition: Rückenlage - Mit dem Oberkörper auf ein Kissen / gerollte Decke legen - Brust wölben, Hinterkopf ablegen - Arme und Hände hinter den Kopf bringen, wenn angenehm - Kopf trägt nur das Eigengewicht - Alternativ: Wirbelkette

Halbe Heuschrecke



- Ausgangsposition: Bauchlage
- Hände zu Fäusten machen (Position wie bequem)
- Arme und Hände gestreckt weit unter den Körper bringen
- Fäuste dicht beieinander lassen
- Kinn aufstellen
- Kraft aus dem unteren Rücken
- Abwechselnd ein Bein heben und senken
- 20 Wiederholungen pro Seite

Halber Drehsitz



- Im Sitzen linkes Bein ausstrecken, rechten Fuß aufstellen
- Rechten Fuß über das linke Bein auf die andere Seite stellen
- Sitzbeinhöcker bleiben in Kontakt zur Matte
- Linken Arm um das aufgestellte Bein legen
- Wirbelsäule aufrichten, Kopf mittig
- Einatmen rechten Arm heben
- Ausatmen, vom unteren Rücken beginnend nach rechts rotieren, rechte Schulter nach hinten drehen, linke Brust nach vorne
- 2 Minuten so halten, Augen schließen, tief Atmen
- Seitenwechsel

Stehende Vorbeuge



- Hüftweiter Stand
- Einatmen Arme heben, lang nach oben strecken
- Ausatmen, Knie beugen, mit geradem Rücken Oberkörper nach unten beugen.
- Kopf hängt entspannt nach unten
- Arme hängen lassen
- Beine durchstrecken
- 1 - 2 Minuten halten

Dreieck



- Seitlicher Stand, ca. eine Beinlänge breit
- Gewicht die ganze Zeit auf beiden Füßen gleichmäßig verteilt
- Einatmen rechten Arm heben
- Ausatmen nach links, diagonal oben beugen
- Rechte Fußaußenkante in die Matte drücken
- Dehnung in der Seitenlinie, gut für die Verdauungsorgane
- 5 Atemzüge halten, Seitenwechsel