

Handout Hatha Yoga Online Präventionskurs

Zusatzinfos und Links zu einigen Übungen weiter hinten

Übe so täglich, bei Fragen kontaktiere mich bitte

1. Armbewegungen (4 Richtungen je 3 Runden)
2. Nackenbewegungen & Schulterkreisen
3. Knie kreisen
4. Kniebeuge mit federn
5. Schmetterling (2 Minuten)
6. Baby schaukeln (pro Bein 2 Minuten)
7. Katzenatmung (Wird später ersetzt durch Nadi Vibhajan)
8. Abfolge Kind / 4-Füßler / Herabschauender Hund (7 Runden mit Atmung synchron)
(Kann später durch Surya Namaskar / Sonnengrüße ersetzt werden)
9. Savasana Zwischenentspannung
10. Setubandhasana Kriya I (Brücken-Atmung) 10x
11. Schlange (3 Runden je 15 Sekunden halten oder 15 mal mit Atem synchron heben & senken)
12. Stellung des Kindes
13. Lendenstreckung (Füße geschlossen aufgestellt, Arme auf Schulterhöhe mit Handflächen unten, Knie von Seite zu Seite, Kopf entgegengesetzt 8-10 Runden)
14. Savansa mindestens 5 Minuten

Pranayama

Vibhaga Pranayama (Abschnittsatmung)

Vorbereitende Praxis für Pranayama. Korrigiert das Atemmuster und erhöht die Lungenkapazität.

Drei Abschnitte: Bauch, Brust, Schlüsselbein. Bei etwas Übung übergehen in Poorna Svasana (Yogische Atmung)

Wechselatmung 7 Minuten

Meditation / Nada Yoga

Nadanusandhana (Töne: 9xA, 9xU, 9xM, 9xAUM, Stille ... solange wie angenehm)

Dauer kann beliebig verlängert werden, empfohlen wird 15 Minuten AUM singen.

Shambhavi Mudra

Weitere Übungen

Yoga Nidra oder Pranalenkung

Du findest dazu Entspannungen, Meditationen & mehr auf meinem YouTube Kanal.

Link YouTube Kanal: <http://www.youtube.com/c/prevenzio>

Zusatzinformationen

Yoga

1. Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist (Yoga Sutra)
2. Yoga ist die Geistesverfassung der Ausgeglichenheit bei Erfolg wie bei Misserfolg (Bhagavad Gita)
3. Yoga ist Geschicklichkeit des Handelns (Bhagavad Gita)
Die Geschicklichkeit besteht darin, entspannt und bewusst zu handeln. Der Prozess ist entspanntes Handeln. Effizientes Handeln ist die Folge.
4. Yoga bedeutet Einheit. Zwischen dem, was ich als mich und meine Innenwelt wahrnehme und dem Außen, also alles andere. Alles als eins erfahren.

Die sieben Stufen des Stress-Syndroms

1. Einfache Aktivierung des Flucht-Kampf-Mechanismus
2. Dauernde Muskel-Verspannungen, falsche Atemgewohnheiten
3. Muskelschmerzen; Schmerzen insbesondere in Schultern, Nacken und unterem Rücken
4. Geistig müde / ausgelaugt / angespannt, leicht reizbar / alles wird zu viel
Einengung der Aufmerksamkeit führt zur Reduzierung der Fähigkeit für neue, kreative Lösungen
5. Organische Probleme; Magengeschwüre, Verstopfung, Bluthochdruck, Kopfschmerzen
Fast alle Krankheiten werden durch Stress begünstigt / mit verursacht: Krebs, Allergien, alle Verdauungsprobleme, Hautkrankheiten, Immunschwäche, Anfälligkeit für Erkältung und Grippe und mehr.
6. Nervenzusammenbruch, Burn-Out-Syndrom, starke Depression, Angststörungen bis zum körperlichen Zusammenbruch
7. Tod ...

Die innere Einstellung

Vitharka Bhava – Kutharka Bhava, tharka: Analyse

Änderung der subjektiven Bewertung von Stressoren, Gewohnheiten, Atmung, anders bewerten von Situationen (Herausforderung statt Bedrohung), Adlermodus (wie schlimm wirklich, Alternativen)

Lebensstil

- Säure Basen, weniger Fleisch & Milchprodukte, vermeiden von Koffein, Alkohol Nikotin, raffiniertem Zucker, Tabellen gibt es im Internet zu finden
- Richtige Ernährung: Zeit, Menge, Qualität, Saison, frisch und nahrhaft (Obst, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide, ausreichend Wasser trinken)
- mäßig essen 4h vor dem Schlafen keine Hauptmahlzeit
- Richtige Bewegung (moderat)
- Keine Uhren im Schlafzimmer
- Feste Schlafzeiten, sich wie ein König / eine Königin einrichten und fühlen
- 1h vor der Sonne aufstehen
- Den Geist weniger „zumüllen“, z.B. übermäßige Handynutzung, grübeln, zweifeln abgewöhnen, keine Aufregenden Gespräche oder Filme vor dem Schlafen

Prana

Prana ist die grundlegende Struktur des Universums. Die Energie von Prana, die durch Nadis zu den Zellen der belebten Dinge gelangt, erhält diese lebendig und gesund. Prana kann sich innerhalb des Körpers je nach Bedarf bewegen. Wenn wir in einem Teil des Körpers Energie brauchen, um diesen zu nutzen, bewegt sich Prana dorthin. Es verhält sich wie ein Immunsystem und bewegt sich zu dem von Krankheit betroffenen Teil des Körpers. Erhält ein Organ unkontrolliert zu wenig oder zu viel Prana, erkrankt es. Ohne Prana ist der Körper leblos bzw. tot.

Pranayama

Pranayama ist die Kontrolle des Atems. Es geht darum den Atem und dadurch den Geist zu kontrollieren. Die Fähigkeit den Atem ohne Anstrengung anzuhalten ist daher beim Yoga sehr wichtig. Gewaltames Anhalten des Atems ist jedoch bei keiner Yogaübung ratsam. Wer Beschwerden hat und den Atem gewaltsam anhält, wird damit womöglich eher noch mehr Schaden anrichten. Beseitigen von Ungleichgewichten oder Blockaden ist der erste Schritt bei der Beseitigung von Beschwerden. Langsames, rhythmisches Atmen ist wichtig, ebenso wie das wechselnde Atmen durch die Nasenlöcher.

Aadhi

Bei Aadhi handelt es sich um einen extrem beschleunigten Geisteszustand. Der beschleunigte Zustand bringt den Geist aus dem Gleichgewicht. Ein solches Ungleichgewicht beeinträchtigt das Prana und zeigt sich körperlich als ungleichmäßiger Atem. Das aus dem Gleichgewicht geratene Prana beeinträchtigt das Nervensystem, beschleunigt den Herzschlag, verengt die Blutgefäße, führt zu Appetitlosigkeit etc. Ein längerfristiges Ungleichgewicht des Nervensystems und der Organe wirkt sich im Körper als psychosomatische Beschwerde aus.

„Asato Ma Sat Gamaya
Tamaso Ma Jyotir Gamaya
Mrityor Maamritam Gamaya
AUM Shanti Shanti Shanti“

Links

Yoga Nidra Playlist: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL939g2Z8Spfh-p7nWubk4BUcJUP4ZCqXG>

Pranalenkung: <https://www.youtube.com/watch?v=K36zyl4Fe44&t=65s>

Armbewegungen: <https://www.youtube.com/watch?v=qj2whn1K5n8>

Nackenbewegungen: <https://www.youtube.com/watch?v=ZBalwXRuSOw>

Yoga Namaskar: https://www.youtube.com/watch?v=1xK2Jc_DuFM&t=6s

Nadi Shuddhi: <https://www.youtube.com/watch?v=-LBf9aWoypo&t=347s>

Shambhavi Mudra: <https://www.youtube.com/watch?v=cfwriT40Ya4&t=155s>

Nada Yoga: https://www.youtube.com/watch?v=A3i7fNzH_K0&t=112s

Namaskar Prozess: https://www.youtube.com/watch?v=R84_qsPMO_8&t=57s