

## Übungsprogramme für Zuhause

### 1. Handout

#### 1. *Umkehrhaltung der Beine* (urdhva-prasarta-padasana)



#### Ziele

- Die Körperbewegung wird mit dem Atem synchronisiert (der Geist kommt zur Ruhe)
- Die Beinrückseite wird gedehnt
- Rückfluss des venösen Blutes (Anregung der arteriellen Durchblutung, so dass sich in den Beinen ein Gefühl von Durchlässigkeit und Wachheit entwickelt).

#### 2. *Katzenhaltung* (Variante von chakravakasana)

Im Vierfüßler Vor- und Rückbeuge – dynamisch durchführen



Anschließend zwei Atemzüge in der Kindeshaltung verweilen.

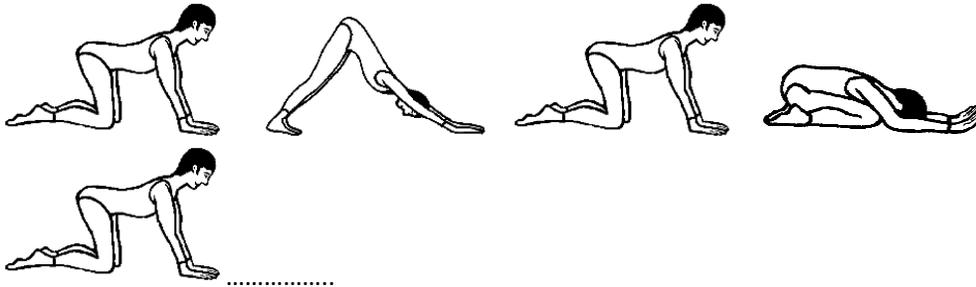


#### Ziele:

- Mobilisiert und entspannt Wirbelsäule, Nacken und Schulter
- Beruhigt den Geist (innere Ruhe)
- Fördert das „Bei-Sich-Sein“

### 3. *Der herabschauende Hund, dynamisch* (adho mukha shvanasana)

Aus der Katzenhaltung verbunden mit einer Ausatmung in den herabschauenden Hund kommen. Mit der nächsten Einatmung wieder in die Katzenhaltung kommen und mit der Ausatmung in die Kindeshaltung gehen. Dieser Bewegungsablauf wird einige Male wiederholt.



#### Ziele

- Kräftigung der Arme und Schultern, der Hände und Finger
- Die Weite der Brustkorbs unterstützt eine tiefen Atem
- Entlastung der Wirbelsäule
- Der Bewegungsablauf fördert die Konzentration und beruhigt den Geist

### 4. *Der herabschauende Hund, statisch* (adho mukha shvanasana)

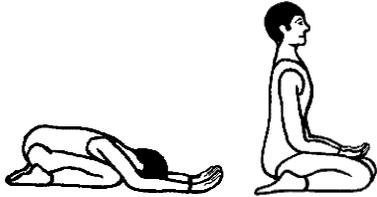
Einige Atemzüge in dieser Haltung verweilen



#### Ziele

- Kräftigung der Arme und Schultern, der Hände und Finger
- Die Weite der Brustkorbs unterstützt eine tiefen Atem
- Entlastung der Wirbelsäule
- Dehnung der Beinrückseite
- Fördert das Ausatmen und wirkt somit entspannend

Im Anschluss in die Haltung des Kindes kommen und kurz nachspüren (zwei Atemzüge). Mit der nächsten Einatmung in den Heldensitz (virasana) kommen.



### 5. **Schulterbrücke dynamisch** (dvipada-pitham)



AA (Becken nach unten)



EA (Becken nach oben) (6 Wiederholungen)

#### Ziele:

- Entspannt den Rücken
- Dehnt die Körpervorderseite
- Vertieft die Atmung

### 6. **Endentspannung (savasana)** (Dauer: 5 Minuten)



### 7. **Wechselatmung**



6-3-6 (6 Runden)



Nachspüren

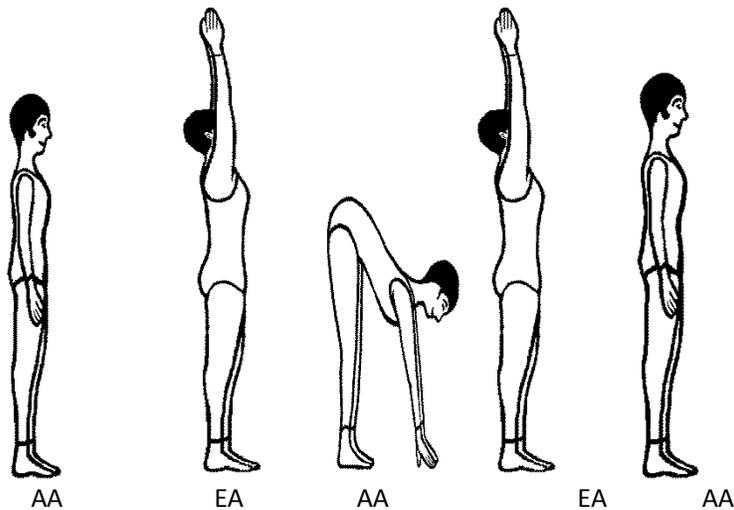
#### Ziele:

- **Harmonisiert beide Gehirnhälften**
- **Wirkt beruhigend**

# Übungsprogramme für Zuhause

## 2. Handout

### 1. Halbe Vorwärtsbeuge (Ardha Uttanasana)

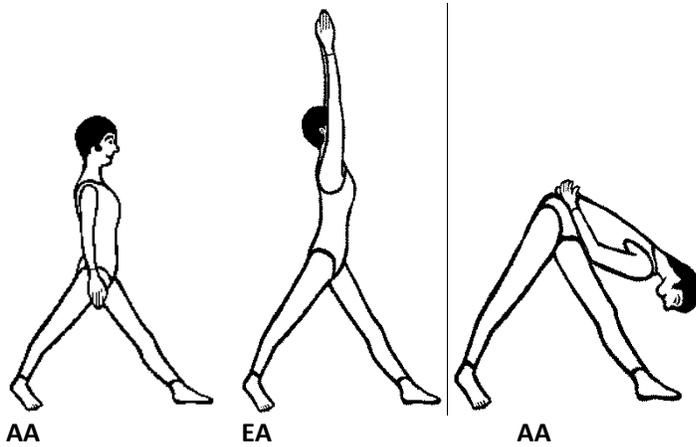


Rumpf aus den Hüften heraus beugen und in Richtung Boden loslassen EA achtsam den Hinterkopf anheben – Rücken aktivieren indem der obere Rücken „hohl“ konkav wird Wahrnehmen ob der Atem natürlich fließt. (6 Wiederholungen)

#### Ziele:

- „Weitwerden“ im Brustkorb
- Arm-, Schulter-, Rücken- und Beindehnung
- Bei der Vorwärtsbeuge wird die Ausatmung gefördert

## 2. Vorbeuge aus der Schrittstellung (Parsvottanasana)



Aus der Schrittstellung, zeigen die Hüften nach vorne, der Brustkorb ist gehoben und die Beine sind aktiv. (3 Wiederholungen / danach 3 Atemzüge in der Vorwärtsbeuge verweilen).

### Ziele

- Dehnung der gesamten Körperrückseite
- Vermehrter Blutfluss in Kopfrichtung
- Fördert das Loslassen und entspannt Körper und Geist

## 3. Schulterbrücke dynamisch (dvipada-pitham)

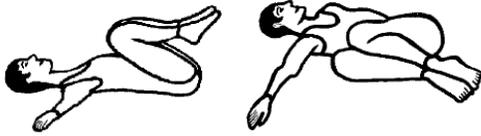


AA (Becken nach unten)



EA (Becken nach oben) (6 Wiederholungen)

#### 4 - Krokodil, dynamisch (makarasana)



(4 Wiederholungen, danach einige Atemzüge statisch)

- Drehhaltungen (besonders die im Liegen eingenommen werden) haben eine chiropraktische Wirkung. Man fühlt sich danach „gelöst“ und empfindet „Durchlässigkeit“

#### 5. Endentspannung (savasana) (Dauer: 5 Minuten)



# Wochenimpuls Hatha Yoga

## 1. Woche

### Den Atem wahrnehmen



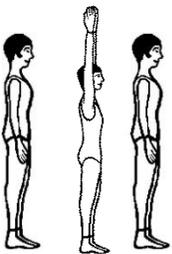
Der Nacken sollte immer in der Verlängerung der Wirbelsäule sein und der Kopf in der Mitte. **Den Atem „kommen und gehen“ lassen. Danach die Sufikreies üben.**

#### Ziele:

- Wirkt beruhigend (Ankommen)
- Entspannt den unteren Rücken
- Mobilisiert die Wirbelsäule

## 2. Woche

### Die Berghaltung (tadasana)



EA die Arme nach oben führen, AA die Arme wieder neben den Körper führen (6x), danach einige **Atemzüge mit geschlossenen Augen sich von innen heraus wahrnehmen.**

## Ziele:

- Fördert einen guten Stand
- Balance zwischen Sein und Tun
- Schultern hinten, unten, außen
- Brustbein gehoben
- Becken aufgerichtet

## 3. Woche

1)

**Katzenhaltung** (Variante von chakravakasana)

Im Vierfüßler Vor- und Rückbeuge – dynamisch durchführen



Einatmend strecken / ausatmend beugen (Katzenbuckel)

**Ziele:**

- Mobilisiert die Wirbelsäule
- Entspannt den Rücken

**2) Pranayama ( Yoga Vollaratmung)**



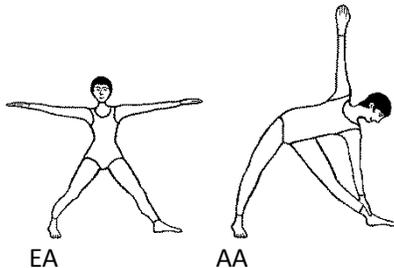
Die einzelnen Atemräume wahrnehmen. (**Bauchraum, Flanken, Brustkorb/Schlüsselbein**)

**Ziele:**

- Wahrnehmung der einzelnen Atemräume
- Versorgt den Körper mit Sauerstoff (Prana)

**4. Woche**

**Das ausgebreitete Dreieck (Trikonasana)**



**Ziele:**

- Vermittelt Stabilität, Standfestigkeit, Ausdehnung, Kraft, Ausdauer, Klarheit, Körperbewusstheit
- Stärkt Füße und Beine; Kräftigung der Hüftmuskeln; Dehnung der Wirbelsäule

**5. Woche**

**Die Heldin 1 (Virahdrasana 1)**



**Ziele:**

- Erweiterung des Herzraums

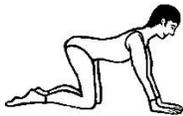
- Kräftigung der Schultern, Arme, Füße und Beine
- Aktivierung der Atmung
- Ausdauer, Mut, Standfestigkeit und

## 6. Woche

1)

**Katzenhaltung** (Variante von chakravakasana)

Im Vierfüßler Vor- und Rückbeuge – dynamisch durchführen



Einatmend strecken / ausatmend beugen (Katzenbuckel)

2)

Anschließend zwei Atemzüge in der Kindeshaltung verweilen.

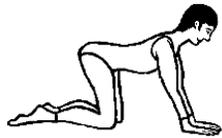


**Ziele:**

- Mobilisiert und entspannt Wirbelsäule, Nacken und Schulter
- Beruhigt den Geist (innere Ruhe)
- Fördert das „Bei-Sich-Sein“

## 7. Woche

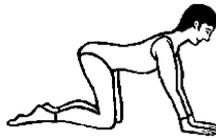
**Der herabschauende Hund, dynamisch** (adho mukha shvanasana)



EA



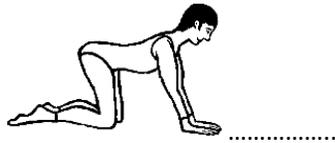
AA



EA



AA



EA (6 Wiederholungen)

**Ziele:**

- Kräftigung der Arme und Schultern, der Hände und Finger
- Die Weite der Brustkorbs unterstützt eine tiefen Atem
- Entlastung der Wirbelsäule
- Der Bewegungsablauf fördert die Konzentration und beruhigt den Geist

**2. Der herabschauende Hund, statisch (adho mukha shvanasana)**

Einige Atemzüge in dieser Haltung verweilen.

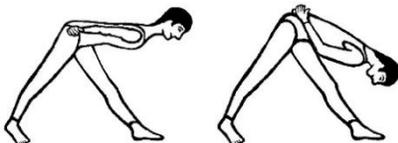


**Ziele:**

- Kräftigung der Arme und Schultern, der Hände und Finger
- Die Weite der Brustkorbs unterstützt eine tiefen Atem
- Entlastung der Wirbelsäule
- Dehnung der Beinrückseite
- Fördert das Ausatmen und wirkt somit entspannend

**8. Woche**

**Vorwärtsbeuge aus der Schrittstellung (parsvottanasana)**



**Ziele:**

- Dehnung für den ganzen Körper
- Anregung und Vertiefung der Atmung

**9. Woche**

**1) Schulterbrücke (der zweibeinige Tisch), dynamisch (dvipada-pitham)**



Ausatmend (Becken nach unten)  
(6 Wiederholungen)



Einatmend (Becken nach oben)

**Ziele:**

- Dehnt die Körpervorderseite
- Vertieft die Atmung

**2) Päckchenhaltung (Apanasana)**

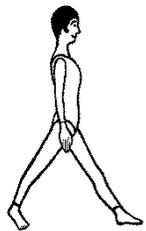
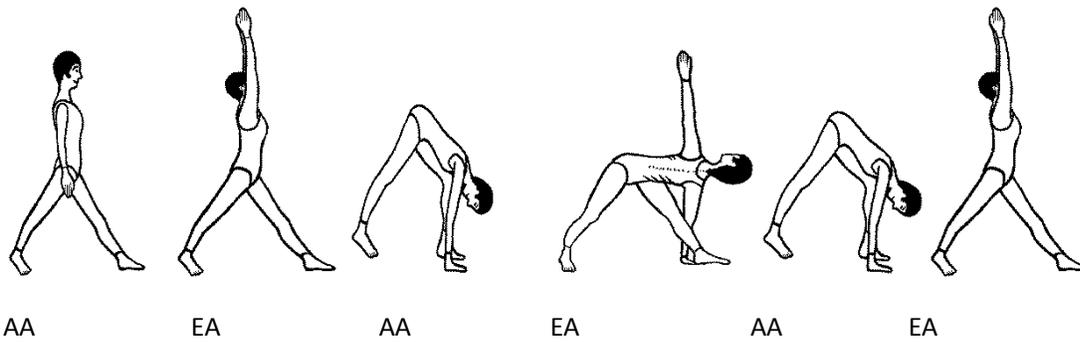


**Ziele:**

- Ausgleichshaltung
- Entspannt den unteren Rücken

**10. Woche**

## Das gedrehte Dreieck (parivritta Trikonasana)



(4x Wiederholungen /jede Seite)

AA

### Ziele:

- Fördert das Gleichgewicht
- Belebende Wirkung in der Brustwirbelsäule

## 11. Woche

### 1. Krokodil (jathara Parivritti)



### Ziele:

- Anregung und Vertiefung der Atmung
- Dehnt die Brustmuskulatur und den Lendenbereich

### 2. Päckchenhaltung (Apanasana)



**Ziele:**

- Ausgleichshaltung
- Entspannt den unteren Rücken

**12. Woche**

**1. Baum (vrksasana)**



**Ziele:**

- Fördert die Standfestigkeit
- Lebenskraft/Lebensfreude

## **Hatha Yoga Kurs Handout**

### **Stressabbau durch Entspannung**

Hatha Yoga ist eine Methode, die schwerpunktmäßig auf drei Ebenen des menschlichen Erlebens ansetzt: Hier wird das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele durch körperliche Übungen (Asanas), Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen angestrebt. Durch regelmäßiges Üben kann das innere Gleichgewicht wiederhergestellt werden und dadurch negativen Stress langfristig entgegengewirkt werden. Ein weiterer Aspekt ist, dass wir durch die Übungen unsere Körperwahrnehmung und Selbstwahrnehmung schulen und dadurch unsere Grenzen besser wahrnehmen. Es können sich Blockaden und Spannungen lösen. Durch Yoga entwickeln wir ein besseres Verständnis für unseren Körper. Es ist ein Weg zu sich selbst und zur eigenen Kraftquelle. Yoga lehrt uns, aus einem unruhigen und unkonzentrierten Zustand unseres Geistes in einen Zustand der Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen.

### **Der Atem im Yoga**

Die Atemübungen machen den Atemvorgang der meist automatisch abläuft bewusst. Sie helfen, unseren eigenen Atemrhythmus zu finden und evt. bestehende Fehlathmung zu beheben.

Dabei sollte der Atem vollständiger und tiefer sein als der „Alltags-Atem“. Dazu wird im Yoga-Unterricht geübt, vollständig (über Brust- und Bauchraum) ein und aus zu atmen. Durch Pranayama und Meditation kann der Geist zur Ruhe finden und dadurch entstehen günstige Voraussetzungen für Entspannung auf körperlicher und psychischer Ebene.

Hatha Yoga kann hier die Möglichkeit bieten, die inneren und äußeren Prozesse wahrzunehmen, sich mit ihnen vertraut zu machen und sie zu integrieren.

In diesem Kurs werden Körperhaltungen (Asanas) (Bewegungsabläufe) erlernt und mit dem Atem kombiniert, dies führt zu einer Harmonisierung von körperlichen und geistigen Kräften. Die Körperübungen werden so variiert, dass sie den Körper stärken und Rückenschmerzen vorbeugen.

Yoga ermöglicht durch gezielte Atemübungen, meditative Konzentration und Entspannung ein bewusstes und liebevolles Wahrnehmen körperlicher und geistiger Veränderungen.

### **Ziel der Maßnahme:**

Vorbeugen von physischen und psychischen Spannungszuständen zu verringern. Erlernen von Entspannungsreaktionen, die den bei Stress auftretenden Körperreaktionen entgegenwirken. Förderung der Entspannung um einen Gegenpool zu den unter Stress auftretenden körperlichen Reaktionen zu erreichen.

## **Was ist Stress?**

Stress ist eine Reaktion des menschlichen Organismus und der Psyche auf sogenannte Stressoren, die aus der Umwelt oder aus dem inneren des Menschen selbst stammen und eine erhöhte Anspannung verursachen.

### **Berufliche Stressfaktoren**

#### **z.B.:**

- Kündigung
- Geldmangel
- Beförderung
- Monotone Beschäftigung
- Termindruck
- Mobbing

### **Private Stressfaktoren**

#### **z.B.:**

- Trennung
- Todesfall
- Heirat
- Schwangerschaft / Geburt

### **Körperliche Stressfaktoren**

#### **z. B.:**

- Krankheit
- Hitze
- Kälte

- Schlafmangel

- Lärm

### **EuStress**

Dieser Begriff ist auch von einer griechischen Vorsilbe abgeleitet: „**eu**“ steht für „**gut**“. Diese Art von Stress wird in der Regel **nicht als Belastung empfunden**. Wenn man beispielsweise eine Tätigkeit innerhalb einer bestimmten Zeit erledigen muss, und man diese **Tätigkeit aber mit Begeisterung und Freude** macht, dann wird dieser Zeitdruck **nicht so als Stress empfunden**. Nichtsdestotrotz ist es auch eine Art von Stress, in diesem Fall eben Eustress.

### **DiStress**

Ist negativer Stress. Er ist ein **krankmachender Stress**, der mit Frustration, emotionaler Spannung und übermäßigem Druck zu beschreiben ist. Beim DiStress wirken auf den Menschen Stressreize ein, die er nicht bewältigen kann. Dies führt dann zu einer Reizüberflutung im Körper. Es entsteht ein Übermaß an Belastung und Anspannung, die Folgen können **körperliche und psychosomatische Beschwerden sein**.

### **Ziel der Maßnahme:**

Vorbeugen von physischen und psychischen Spannungszuständen zu verringern.

Erlernen von Entspannungsreaktionen, die den bei Stress auftretenden Körperreaktionen entgegenwirken. Förderung der Entspannung um einen Gegenpool zu den unter Stressauftretenden körperlichen Reaktionen zu erreichen.

