
Yoga in der SCHULE

Mehr als „nur“ ein Bewegungskonzept - aber was steckt wirklich dahinter?



Irene Kapl

Lehrerfortbildung Pädagogische Hochschule

30. Jänner 2019

Irene Kapl	4
Ist Yoga eine Religion?	5
Was versteht man unter Yoga?.....	5
1. Der achtgliedrige Pfad des Patanjali	6
1) Yamas - Der Umgang mit der Umwelt	7
2) Niyamas - Der Umgang mit sich selbst.....	7
3) Asana - Die Körperübungen	7
4) Pranayama - Die Kontrolle des Atems.....	8
5) Pratyahara - Der Rückzug der Sinne	8
6) Dharana - Die Konzentration	8
7) Dhyana - Die Meditation.....	8
8) Samadhi - Das Höchste - die innere Freiheit	8
AcroYoga®	9
Aerial Yoga.....	9
Ashtanga-Vinyasa Yoga	10
Anusara-Yoga®	10
Bhakti-Yoga.....	10
Budokon®-Yoga.....	10
Hormonyoga.....	11
Iyengar-Yoga.....	11
Inside Yoga	11
Jivamukti-Yoga.....	11
Kundalini-Yoga	12
Power-Yoga	12
Prana Flow®.....	12
Sivananda Yoga	12
Therapeutisches Yoga Yogatherapie	12
TriYoga®	13
Vinyasa-(Flow-)Yoga.....	13
Yin Yoga.....	13
ZEN - Yoga	14
<i>Übungsabfolge:</i>	<i>14</i>
1) Energie sammeln:	14
2) Die Hände tragen den Himmel	15

Tanz am Morgen:	15
Wächter:	16
Lotusblüte:.....	17
Himmel stützen:	17
Trommelarme:	18
<i>Die Atmung im Zentrum</i>	<i>19</i>
<i>Pranayama - Der Atem des Lebens</i>	<i>19</i>
Beschreibung und Zusammenhänge.....	20
Atem ist der Spiegel der Seele.....	20
Effekte	21
<i>4 Hauptatemtechniken</i>	<i>21</i>
1) Kapalabhati - das Schädelleuchten.....	21
2) Nadi Shodhana - Wechselatmung	23
3) Brahmari - Pranayama.....	24
4) Ujjayi - Pranayama.....	24
<i>Surya Namaskar A</i>	<i>27</i>
<i>Awakening of the senses:</i>	<i>31</i>
HÄNDE / ARME.....	31
GESICHT.....	31
OBERKÖRPER.....	31
BEINE.....	32
FüßE.....	32
<i>Empfehlungen:</i>	<i>33</i>
Quellverzeichnis:	33

Über mich ...



Irene Kapl

Inside Yogalehrerin, 108 ZEN Gymnastik, Gyrokinesis Teacher Level 1, Dipl. Pilates Coach, Tanz - und Bewegungspädagoge, Dynamic Qi Gong Practitioner, NUAD Thai Yoga Therapist sowie Cranio Sacrale Körperarbeiterin

Irene leitete von 1991-2015 mit ihrem Ex-Mann ein Sportzentrum in Österreich.

2010 erfüllte sie sich einen Traum und ging mit ihrer eigenen Firma „All In Yoga“ in die Selbständigkeit.

Sie unterrichtet international in Ausbildungen und hält Workshops und Retreats im In- und Ausland ab.

www.all-in-yoga.at

+43 699 18822002

Ihr Lebensmotto - "Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag!" - spiegelt sich in ihr und all ihrem Tun wider.

Was ist Yoga?

Jahrtausende altes Wissen

In Indien ist Yoga bereits seit mehr als 3500 Jahren bekannt. Nomaden aus Zentralasien drangen seit 1500 v.Chr. immer weiter in den indischen Subkontinent vor und brachten eine „Geistesdisziplin“ namens Yoga mit.

Ist Yoga eine Religion?

Meiner Meinung nach liegt der Yoga keiner speziellen Religion zugrunde sondern stellt eine Praxis zur Selbstfindung dar. Auch wenn die Wurzeln des Yogas stark mit der indischen Kultur verbunden sind, darf man ihn nicht als Religion missverstehen. Der Weg es Yogas - egal ob Hindu, Christ, Jude, Moslem, Buddhist oder Atheist - ermöglicht jedem Wesen in gleichem Maße, nach der Göttlichkeit in sich selbst zu suchen.

Was versteht man unter Yoga?

Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit, einer der ältesten Schriftsprachen der Welt, die - wenn man der Überlieferung glauben schenkt - als die Mutter aller Sprachen bezeichnet wird. Yoga heißt übersetzt nichts anderes als „Verbindung“, „Vereinigung“ oder „Einheit“ und kann als ein Wort für Weg und Ziel zugleich angesehen werden. Das Ziel ist es letztendlich, einen Bewusstseinszustand des „Zu-sich-kommens“ oder „im-Sein-seins“ zu erreichen, für den es im deutschen Sprachgebrauch viele Namen wie Erleuchtung, Selbstverwirklichung, Ruhe, Stille im Geist, Befreiung, Himmelreich ect. gibt. Der Weg dorthin führt über eine Vielzahl von Methoden, die diesem großen Ziel dienen.

Die bei uns am weitesten verbreitetste Form aus den 3 großen Traditionslinien ist der **Hatha Yoga**. Damit kann also eine Verschmelzung unterschiedlicher Elemente gemeint sein wie etwa Sonne-Mond, Yin-Yang, Körper-Geist, eigenes-universelles Bewusstsein oder die

Vereinigung von Individuum und Universum. Im modereren Hatha Yoga setzt man sich vor allem mit der Atmung, den Körperübungen, der Entspannung, Meditation sowie der Ernährung auseinander.

Die Grundlage jedoch ist die Hatha Yoga Pradipika, welche zw. 800-1200 n.Chr. entstanden ist. Sie stellt gewissermaßen ein Praxisbuch zu Patanjalis Sutras dar. In ihr werden Körperpraktiken beschrieben, durch die der Körper als Werkzeug zur Erkenntnis eingesetzt werden kann.

Patanjali wer? Sutras was?

Ob sich hinter dem Namen Patanjali tatsächlich eine Person oder eine ganze Brahmanenfamilie verbirgt, ist bis heute unklar. Letztendlich geht es auch nicht darum, sondern um die Botschaft die sich hinter diesem Namen verbirgt. Er gilt als Begründer der ersten „strukturierten Darstellung des Yogas“. Knapp 200 Sutras (Faden) - wir können sie auch als Verse oder Aphorismen bezeichnen - sind wie eine Perlenkette aneinandergereiht und beschreiben präzise und genau den Entwicklungsweg des Bewusstseins, den man Yoga nennt. Wie in der modernen Psychologie wird hier die Funktionsweise des Geistes beschrieben und vor allem auch welche Hindernisse, Schwierigkeiten und Störungen auftreten können, die Selbsterkenntnis und reflektiertes Handeln immer wieder verhindern.

1. Der achtgliedrige Pfad des Patanjali

Ein praktischer Leitfaden zur inneren Freiheit

Laut Patanjali besteht ein wesentliches Merkmal des Geistes darin, dass er partout nicht im Hier und Jetzt verweilen möchte, sondern vielmehr wie ein geschwätziger Affe von Gedanken zu Gedanken rast. Dabei beschäftigt er sich so nebenbei auch noch mit verschiedenen Dingen gleichzeitig auf mehreren Gedankenebenen wie der Vergangenheit, der Planung der Zukunft oder Emotionen und Sinneseindrücken. Gleichzeitig wird

Wahrgenommenes interpretiert - wobei sich der Geist dabei von Konditionierung, Gedankenmuster, Gewohnheiten, Glaubenssätzen, Vorstellungen ect. leiten lässt. Natürlich unabhängig davon, ob das gut oder schlecht, richtig oder falsch ist. Bewusstes Handeln setzt daher Klarheit des Geistes voraus, was wiederum bedingt, dass der Geist zur Ruhe kommen kann. Aus diesem Grunde entwickelte er 8 Stufen, die genau auf dieses „Zur-Ruhe-kommen“ des Geistes abzielt.

1) Yamas - Der Umgang mit der Umwelt

Zu diesem Umgang mit der Umwelt gehören fünf Regeln, an die man sich als Yogi halten sollte: Gewaltlosigkeit (Ahimsa), Wahrheitsliebe (Satya), moderate Lebensweise in jederlei Hinsicht, auch im Hinblick auf die Sexualität (Brahmacharya), das Verbot zu stehlen - was auch Gedankengut mit einschließt (Asteya) und die Abkehr von Haben- und Besitzenwollen (Aparigraha).

2) Niyamas - Der Umgang mit sich selbst

Auch hierzu zählen wieder 5 Regeln. Die Niyamas zielen darauf ab, zufrieden zu sein mit sich selbst und mit dem was man hat (Santosa). Der Yogi soll sich weiter bemühen, neue neuen Erfahrungen auf dem Gebiet der Selbstfindung und Selbstentfaltung (Svadyaya) zu sammeln sowie dafür Sorge tragen, dass der Körper und Geist rein sind (Saucas). Eifer ebenso wie das „stete Bemühen“ (Tapas) gehören ebenfalls zum richtigen Umgang mit sich selbst. Dabei ist mit Tapas nicht nur das Bemühen um das Bewusstsein wo man steht und wo man hin möchte gemeint, sondern auch die dazu nötige Disziplin, ohne die man nicht voran kommt. Die letzte Regel lässt sich als Hingabe und das Vertrauen an den göttlichen Willen (Isvara Pranidhana) verstehen.

3) Asana - Die Körperübungen

Hier beginnt die erste Stufe mit der sich der Hatha Yoga beschäftigt - nämlich den Körperübungen. In diesem Bereich verändert sich gerade das Meiste. Viele neue Erkenntnisse über die Anatomie und Funktionalität des Körpers lösen alt verstaubte Übungspraxen ab und ermöglichen eine Vielfalt an neuen, modernen und westlichen Yogastilen.

Mittlerweile gibt es hunderte von Übungen mit ihren unzähligen Varianten und der Vielfalt ist im Moment noch kein Ende gesetzt.

4) Pranayama - Die Kontrolle des Atems

Die zweite Stufe mit der sich auch der Hatha Yoga beschäftigt ist der Atem. Auch moderne Studien weisen mittlerweile darauf hin, dass sich ein Großteil der Erkrankungen des Westens über eine bessere Atmung - welche vor allem dabei hilft, Blockaden zu lösen, die Wahrnehmung zu schärfen und den Geist zu klären - verhindern lassen.

5) Pratyahara - Der Rückzug der Sinne

In dieser Stufe geht es primär um die Fähigkeit, sich im Tumult und Chaos des Alltags nicht den zu verlieren. Genau in solchen Momenten ist es wichtig, sich in sich selbst zurück ziehen zu können und nicht jedem Reiz im folgen. Eine echte Herausforderung im modernen Handyzeitalter, in dem man stetig und ständig, immer und überall erreichbar zu sein scheint!

6) Dharana - Die Konzentration

Jetzt beginnen die 3 schwierigsten Stufen. Dharana ist eng mit Pratyahara verbunden, denn erst mit dem Rückzug der Sinne ist es überhaupt möglich, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken und nicht ständig abzuschweifen.

7) Dhyana - Die Meditation

Die Meditation ist die vorletzte Stufe auf den Weg zu Vollendung. Ein Schlagwort, welches neben der Achtsamkeit das Jahr 2017 prägte.

Während der Meditation ruht das analytische Denken und wir können die Welt intuitiv begreifen.

8) Samadhi - Das Höchste - die innere Freiheit

Die letzte Stufe und gleichzeitig das Ziel des Weges. Bei uns würde man es wohl mit Erleuchtung umschreiben. Ein Zustand in dem man völlig mit dem Universum verschmilzt und damit gleichzeitig das Ende jeglichen Bemühens, Sinnen und Strebens bedeutet. Es lässt sich einfach mit einer völligen Hingabe dem Sein gegenüber beschreiben.

Yogastile

Mittlerweile gibt es bei uns ganz viele unterschiedliche Stile die - die alte Tradition mit der neuen vermischen oder auch ganz neue in Symbiose mit der Philosophie entstehen lassen. Wie wunderbar!

AcroYoga®

AcroYoga wurde 2003 von *Jason Nemer & Jenny Sauer-Klein* in Kalifornien begründet. Verbunden werden die spirituelle Weisheit von Yoga, die liebende Güte von Nuad (Thai-Yoga-Körperarbeit) und die dynamische Kraft der Akrobatik. Gemeinsam bilden diese drei traditionellen Linien die Wurzeln von AcroYoga, die Vertrauen, Verbundenheit und Verspieltheit fördern. Die 7 Hauptelemente sind: Circle Ceremony, Asana, Partner-Flow, Nuad (Thai-Yoga BodyWork), Therapeutic Flying, Inversions (Umkehrhaltungen) & Spotting (Hilfestellung) sowie Partner-Akrobatik. Ziel von AcroYoga ist, Individuen in einen Zustand der Einheit mit sich selbst, mit anderen und mit dem Göttlichen zu bringen.

Aerial Yoga

.... oder Antigravity®Yoga, Fliegendes Yoga oder Anti-Schwerkraft-Yoga genannt verbindet Yoga mit Luftakrobatik, Gymnastik, Tanz und Pilates. Bei dem vom New Yorker *Christopher Harrison* 2008 gegründeten Antigravity® Yoga, lassen Schülerinnen und Schüler nicht nur die Seele baumeln, sondern hängen an einem elastischen Trapeztuch von der Decke. Mut, Körperspannung und Balance gehören auf jeden Fall dazu.

Ashtanga-Vinyasa Yoga

Der Inder *Sri Krishna Pattabhi Jois* (1915-2009) entwickelte eine sehr kraftvolle und dynamische Form des Hatha-Yoga. Es werden vorgegebene, sehr fordernde dynamische Reihen im indischen Stil geübt, die einzelnen Asanas (Körperhaltungen) oft durch Sprünge miteinander verbunden und mit der sog. *Ujjayi-Atmung* (Kehlkopfritzenatmung) verknüpft. Diese Atmung erzeugt innere Hitze, wirkt schweißtreibend und entgiftet so den Körper.

Anusara-Yoga®

Vom Amerikaner *John Friend* 1997 begründeter Yogastil. *anusara* = „Folgen, Nachfolgen“ oder „natürlicher Zustand“. Anusara-Yoga vereint mehrere klassische Yoga-Ansätze: *Hatha-Yoga* (Fokus Körper/Atmung), *Jnana Yoga* (Fokus Geist/Weisheit/Wissen), *Bhakti Yoga* (Fokus Spirituelle Hingabe). Ziel ist eine freudige, einem „dem Herzen folgende“ Yogapraxis, um „im Einklang mit dem Körper die innere Schönheit zu erleben“. Asanas (Yogahaltungen) werden 'herzorientiert' ausgeführt und finden ihren Ausdruck 'von innen nach aussen'. Yogaübende sollten die Liebe in ihrem Herzen finden und den universellen Fluss des Lebens erkennen.

Bhakti-Yoga

Bhaj = dienen bzw. Hingabe.

Bhakti ist die Liebe zu Gott, auch die absolute Hingabe an einen Guru (Lehrer). Bhakti-Yoga lehrt selbstloses Handeln ohne eigene Erwartungen. Bhakti ist unbedingt – ich liebe Dich, was auch immer du tust, sagst oder denkst. Jede Handlung beginnt dabei mit dem Willen, die göttliche Vollkommenheit zu erfahren.

Budokon®-Yoga

Budokon kommt aus dem Japanischen, *Bu* (Krieger), *Do* (bezeichnet den Weg), *Kon* (Seele). Budokon® Yoga ist eine Mischung aus fließenden Yoga-Asanas (Elementen aus Hatha- & Ashtanga Yoga), mit Rotationen, Meditation und Bewegungsabläufen aus traditionellen Kampfkunststilen. Dabei geht es sowohl um Schnelligkeit, Agilität, Koordination, Körperkontrolle, als auch um Kraft sowie innere und äußere Balance. *Cameron Shayne* ist Gründer von Budokon®Yoga und bezeichnet diesen - als registered trademark eingetragenen Yogastil - auch als Budokon®Yoga System.

Hormonyoga

Die brasilianische Psychologin und Yogalehrerin **Dinah Rodrigues** entwickelte in den 1990er Jahren das sog. „Hormonyoga“. Sie kombinierte Trainingszyklen mit Übungen aus dem Hatha-Yoga, dem Kundalini-Yoga und tibetischen Energieübungen. Gezielt werden Eierstöcke, Schilddrüse und Nebennieren stimuliert, um die Hormonproduktion anzuregen. Hormonyoga soll nicht nur im Klimakterium und bei Wechselbeschwerden helfen, sondern wird auch erfolgreich bei Frauen mit Kinderwunsch eingesetzt.

Iyengar-Yoga

Der Inder **B.K.S. Iyengar** *spricht: aiyengar* (1918-2014) begründete diesen kraftvollen Yogastil. Seine langjährige Beschäftigung mit Ausführung und Wirkung von Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) führten zu einer weltweiten Verbreitung dieses Stils.

Iyengar-Yoga erlaubt auch im Gruppenunterricht ein individuelles Eingehen auf die Bedürfnisse der Übenden. Typisch ist die Verwendung von Hilfsmitteln, wie z.B. Gurten, Klötzen, usw. und bei Bedarf werden die Übungen in Zwischenschritte aufgeschlüsselt. Genaue Beobachtung, Anweisung, Korrektur und ein didaktisch gut durchdachter Unterrichtsstil bringen Übende in exakte Positionen.

Inside Yoga

Inside Yoga wurde von **Young Ho Kim** entwickelt und ist ein sehr kraftvoller, männlichen Yogastil, der sich aktuell gerade großer Beliebtheit - auch bei uns in Österreich - erfreut! Er ist eine gelungene Symbiose aus alter und neuer Tradition und verbindet Power Yoga mit Vinyasa und Therapeutischem Yoga. Auszeichnen tut er sich durch ein anatomisch korrektes Alignment und Adjustment. Steckpferd ist der Inside Flow - ein zu moderner Popmusik choreographiertes Vinyasa.

Jivamukti-Yoga

Wurde von der Tänzerin **Sharon Gannon** und dem Künstler **David Life** in den 80er Jahren in New York entwickelt. Jivamukti heißt übersetzt so viel wie „die Befreiung der Seele“ und ist eine moderne Form des Hatha-Yoga.

Ineinander fließende tänzerische Körperübungen wechseln mit Gesängen und spezieller Atemtechnik. Ziel ist es, mentale Stärke und Ausgeglichenheit zu entwickeln.

Kundalini-Yoga

Im Kundalini-Yoga nach der Lehre von Yogi Bhajan (1929-2004) geht es um Anregung und Verstärkung jener Energie, die als im Becken bzw. am unteren Ende der Wirbelsäule (kundalini) ruhend angesehen wird. Dies wird durch intensive Atemübungen (pranayama), Körperhaltungen (asana), reinigende Übungen (kriya), Meditation und Singen von Mantren erreicht.

Power-Yoga

Power-Yoga wurde vom Amerikaner *Bryan Kest* begründet und ist ein kraftvoller, intensiver durch längeres Halten der Yogapositionen geprägter Yogastil. Es werden einfache Positionen mit Fokus auf Aufbau von Koordination, Atmung und Bewegung, Kraft und Balance geübt.

Prana Flow®

Prana Flow ist eine energetische, transformierende Form und Weiterentwicklung des Vinyasa Flow Yoga durch die amerikanische Yogalehrerin *Shiva Rea*. Eine Yogaeinheit ist in mehrere Teilsequenzen eingeteilt. Ziel ist durch fließende, dynamische Bewegungen das innere Feuer (Agni) zu stärken, sich immer tiefer zu öffnen und sich bei grooviger Musik mit dem eigenen Körper auszudrücken.

Sivananda Yoga

Die Sivananda-Yoga Vedanta Zentren wurden von *Swami Vishnudevananda* (1927-1993) gegründet, ein Lehrer des Hatha- und Raja-Yoga und enger Schüler des Yogameisters und Arztes *Swami Sivananda* (1887-1963). Gelehrt wird weltweit, seit ca. 50 Jahren, klassisches Yoga mit ganzheitlichem Ansatz: Asanas (Yogaübungen), Atemübungen, Tiefenentspannung, Ernährung, positives Denken und Meditation. Eine praktische Methode, die für alle Lebensstufen geeignet ist. Sie fördert körperliche und geistige Gesundheit: Fitness und Beweglichkeit, Konzentration, Stressbewältigung und Ausgeglichenheit.

Therapeutisches Yoga | Yogatherapie

Im Therapeutischen Yoga werden klassische Yoga-Techniken (meist in Einzeltherapie) bei konkreten Beschwerden eingesetzt und mit anderen Verfahren kombiniert. Ausgewählte Atem-, Bewegungs-, Entspannungs- und Meditationsübungen werden den individuellen Bedürfnissen der Personen angepasst. Ziel der therapeutischen Yogapraxis ist es bei Schmerzen oder körperlichen Einschränkungen gezielt zu helfen, um eine bestimmten Symptomatik zu verbessern und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

TriYoga®

TriYoga® wurde von der Amerikanerin *Kali Ray* begründet. Es verbindet Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atmung) und Handmudras (Fingerstellungen) zu fließenden Sequenzen ("Flows") zur Erweckung der Lebensenergie "Prana". Der Begriff TriYoga® steht für das Streben nach der Drei-Einheit von Körper, Geist und Seele.

Vinyasa-(Flow-)Yoga

Sanskrit: vinyasa = Bewegung, Stellung, Verbinden

Vinyasa-Flow-Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem Körperhaltungen (Asanas) fließend mit bewusster Wahrnehmung des Atems (*Ujjayi-Atmung*) verbunden werden. Der Vinyasa-Flow (meist eine mehrmals wiederholte Abfolge aus drei Asanas - Brett, *Chaturanga* und nach oben schauender Hund) erzeugt innere Hitze, die die Muskeln geschmeidig werden lässt und das Nervensystem reinigt, während die Körperzellen reichlich Sauerstoff und Energie erhalten. Der Fokus liegt auf gesteigertem Tempo mit Konzentration auf Atmung und Bewegung.

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil und das Gegenstück zum yang-orientierten aktiven Ashtanga-Yoga. Die Yoga-Positionen (Asanas) werden ohne aktive Muskelkraft (so passiv wie möglich) über einen längeren Zeitraum (3 bis 5 Minuten) gehalten. Dabei geht die Dehnung in tiefere Körperschichten und so werden verklebte Faszien (Bindegewebe) auf sanfte Weise gelöst. Bekannte Yin-Yoga-Lehrende sind die Amerikanerin *Sarah Powers* und *Paul & Suzee Grilley*.

ZEN - Yoga

Mit dem Atem fließen

ZEN-Yoga ist eine von mir zusammengesetzte, ganzheitliche Trainingsmethode, die Meditation, Atem- und Körperübungen verbindet. Dabei werden langsame und bewusst durchgeführte Übungen aus der 108 ZEN Gymnastik kombiniert mit Übungen aus Yoga und QiGong.

So entsteht ein dynamischer Übungsfluss – ähnlich einem Vinyasa Flow – in dem sich der Atem und die Bewegung zu einer harmonischen Einheit fügen.

Der Fokus wird zu 100 % auf das Hier & Jetzt gelegt und die Beobachtung des eigenen Atems gibt den Rhythmus vor.

Meditation in der Stille und in der Bewegung entsteht. Am Anfang und am Ende einer ZEN-Yoga Einheit soll eine 3 – 10-minütige Zen-Meditation (ZAZEN) abgehalten werden.

Übungsabfolge:

Qi-Gong Sequenz:

1) Energie sammeln:

Ausgangsposition: hüftbreiter, aufrechter Stand, die Hände neben dem Becken

-> EA: Arme über die Seite hochstrecken und dabei gefühlt Energie sammeln

→ AA: über die Mitte wieder tief mit der Vorstellung die Energie in den Körper zu ziehen ...

NOTZEN:

2) Die Hände tragen den Himmel

Ausgangsposition: hüftbreit, die Hände in einer Energieschale (= Handflächen zeigen nach oben und die Fingerspitzen berühren sich fast) vor deinem Energiezentrum

-> EA: die Hände am Körper nach oben bewegen und in der Höhe entweder des Herzchakras (wenn du dich mit deinen Herzqualitäten verbinden möchtest) oder in der Höhe des Stirnchakras (wenn du deinen Verstand loslassen möchtest) verschränken und dabei die Handflächen nach oben drehen bis die Arme fast ganz gestreckt sind und du im Zehenstand endest

-> AA: Die Arme sanft von den Ellbogen beginnend zur Seite öffnen und tief führen. Dabei langsam auch wieder mit den Fersen auf den Boden kommen und ganz sanft kniebeugend in einer Energieschale vor dem Dantien enden, bevor du EA wieder beginnst dich zu längen ...

NOTIZEN:

Tanz am Morgen:

Ausgangsposition: hüftbreiter, aufrechter Stand, die Hände neben dem Becken

-> EA: Handflächen zeigen nach oben + Hände mittig auf Schulterhöhe + auf Zehenspitzen

→ AA: „Motorrad fahren“ (Handfläche Faust ballen und mit gebeugten Ellbogen wieder in Samastiti ziehen

→ EA: wie Beginn nur jetzt zur Seite öffnen + Blick nach re

→ AA: Motorrad

→ EA: Mitte

→ AA: Motorrad

→ EA: Seite + Blick nach li

→ AA: Motorrad

NOTZEN:

108 ZEN Gymnastik

Wächter:

Rechte Seite:

-> EA: Hände bis zum Herz ansteigen lassen und kreuzen

-> AA: li Hand hoch in die Diagonale, re Hand + re Bein tief in die Diagonale, Handflächen und Fußsohlen flexen und den Atem ruhig ~ 10 Atemzüge fließen lassen (wenn möglich Blick zur kleinen re Zehe)

-> EA: Hände bis zum Herz ansteigen lassen, re Bein 90 ° vor dem Körper anheben

-> AA: Ausgangsstellung

Gleiches zur linken Seite ... dann im Fluss beide Seiten verbinden.

NOTIZEN:

Lotusblüte:

-> EA: Hände bis zum Herz ansteigen lassen

-> AA: Krieger III (Standwaage mit Armen nach vorne), Handflächen und Fußsohlen flexen und den Atem ruhig ~ 10 Atemzüge fließen lassen

-> EA: Hände bis zum Herz ansteigen lassen, re Bein 90 ° vor dem Körper anheben

-> AA: Ausgangsstellung

Gleiches zur linken Seite ... dann im Fluss beide Seiten verbinden.

NOTIZEN:

Himmel stützen:

-> EA: Hände bis zum Herz ansteigen lassen

-> AA: re Fuß 90 ° vor dem Körper -> beide Hände steigen an zum Himmel (wenn möglich die Nasenspitze bis zur Decke fliegen lassen)

-> EA: Hände bis zum Herz ansteigen lassen, re Bein 90 ° vor dem Körper anheben

-> AA: Ausgangsstellung

Gleiches zur linken Seite ... dann im Fluss beide Seiten verbinden.

NOTIZEN:

Trommelarme:

Grundstellung: Hüftbreit aufstellen und bouncen. Dann beginnen zu drehen und dabei die Arme weit schwingen lassen. Auf 3 Ebenen: Beckenraum, Brustraum, Nacken

NOTIZEN:

Yoga im Turnunterricht

In jedem Alter und in jeder Lebensphase kann Yoga dabei helfen, eine gute Balance zu finden und schwierige Situationen zu meistern. Das gilt besonders auch für Schülerinnen und Schüler.

Machen die Schülerinnen und Schüler eine besonders belastende Zeit mit Prüfungen und Referaten durch? Sind sie allgemein übermüdet und fühlen sich energielos? Die moderne Version des uralten Yoga kann sie dabei unterstützen, solche Lebensphasen zu meistern.

Durch kurze Übungssequenzen können sich die Schülerinnen und Schüler mit frischer Energie aufladen oder entspannen. Dabei lernen sie Techniken, die ihnen auch im Alltag nützlich sein können.

Andererseits bietet Yoga die Möglichkeiten, sich zu vergnügen, neue Bewegungen zu entdecken, die Welt aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen (z. B. mit Kopf vornüber) und den eigenen Körper auf ungewohnte Art neu zu entdecken.

Die Atmung im Zentrum

Wir nehmen pro Tag **ca. 22.000 Atemzüge pro Tag relativ unbewusst**. Doch der Atem sollte keine Selbstverständlichkeit sein, keine unbewusste Tätigkeit, auf die wir keinen Einfluss haben. Über die Jahre des Erwachsenwerdens jedoch haben wir zunehmend den Kontakt zu unserer Atmung verloren. Anstatt den Atem zu kultivieren lassen wir ihn vom Tempo des hektischen Alltags und emotionaler Belastungen bestimmen. Doch der Atem kann die Brücke zwischen Körper und Geist wieder herstellen – uns beruhigen, aktivieren und ausgleichen. Der kultivierte Atem ist also ein **besonders hilfreiches Werkzeug für die Schule!**

Der Hauptunterschied also zwischen Yoga-Sequenzen und einer «normalen» Gymnastik-Übungs- Serie liegt vor allem in der Atmung. Im Yoga konzentriert sich diese – mit ganz wenigen Ausnahmen – auf die **Nasenatmung**. Der Akzent liegt dabei auf der Bauch- und nicht auf der Brustatmung.

Jede Bewegung findet im Einklang mit der Atmung statt.

Auch eine kurze Übungssequenz wirkt sich deshalb auf das parasympathische Nervensystem aktivierend und auf das sympathische beruhigend aus. Eine Wohltat sowohl für die Muskeln als auch für die Psyche. Gerade bei Jugendlichen, die während der Adoleszenz oft nicht ganz einfache Phasen durchmachen, kann dies das Stressmanagement unterstützen.

Pranayama - Der Atem des Lebens

Pranayama (Sanskrit, m.,prāṇāyāma) ist das vierte Glied der acht Stufen nach den Yoga-Sutras von Patanjali und bezeichnet die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen.

„**Prana**“ ist eine Bezeichnung für die Lebensenergie (vergleichbar mit dem Qi); „**Ayama**“ kann mit „kontrollieren“ oder auch mit „erweitern“ übersetzt werden. Der Begriff „Pranayama“ bezeichnet also die bewusste Regulierung und Vertiefung der Atmung durch Achtsamkeit und beständiges Üben. Da die Atmung Träger der Lebensenergie ist, kann man Prana auch mit „Atem“ übersetzen - im ursprünglichen Gebrauch hat der Begriff jedoch ein größeres Bedeutungsspektrum. Eine fortdauernde Konzentration auf die Vorgänge der Atmung und bewusst ausgeführte Atemtechniken können die Prozesse des Bewusstseins beeinflussen. Ähnliche Effekte werden auch bei zahlreichen Meditations- und Entspannungstechniken beobachtet.

Beschreibung und Zusammenhänge

Bei der Pranayama-Praxis ersetzen bewusst angewandte Techniken über längere Übungsphasen die normalerweise unbewussten Atemmuster. Es gibt verschiedene Techniken, bei denen jeweils mit verschiedenen Muskelgruppen gearbeitet wird, vor allem mit dem Zwerchfell, sowie mit Brust-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln. Auf diese Weise können die Atembewegungen kontrolliert werden. Als erstes Ergebnis der Praxis erhöhen sich zunächst die Sensibilität für die inneren Vorgänge der Atmung - und unbewusste, gewohnheitsmäßige Atemmuster können bewusst werden. Im menschlichen Organismus besteht eine enge Beziehung zwischen kognitiven und physiologischen Prozessen.

Atem ist der Spiegel der Seele

Emotionale Zustände lassen sich physiologisch am Muskeltonus nachweisen, ebenso sind direkte Zusammenhänge zwischen physischen und psychischen Veränderungen und Veränderungen der Atmung zu beobachten. So führt Angst beispielsweise zu einer flacheren und schnelleren Atmung, oder Erschrecken zum plötzlichen unwillkürlichen Einatmen und Luftanhalten. Zumeist sind also mit bestimmten unbewussten Atemmustern ebenso unbewusste emotionale Muster der Psyche verknüpft - diese können durch ein verbessertes Bewusstsein für die Atmung ihren zwanghaften Charakter verlieren. Auf diese Weise können eingefahrene Gewohnheitsmuster des Organismus sanft der bewussten Veränderung zugänglich gemacht werden. Die Atmungspraxis kann somit als Bindeglied zwischen Vorgängen des Körpers und geistigen Prozessen betrachtet werden.

Im Yoga hat deshalb die Praxis des Pranayama traditionellerweise eine große Bedeutung. Pranayama kann als eine der ältesten Formen der Atemtherapie bezeichnet werden, die Ursprünge gehen bis auf die Upanishaden zurück.

Effekte

Werden die verschiedenen Übungen des Pranayama regelmäßig praktiziert, wird das Atemvolumen vergrößert und der Atem immer länger und feiner (Sanskrit: „dirgha“ und „sukshma“ . Bisweilen kommt es zu natürlichen (mühelosen) Atemverhaltungen (Sanskrit: „Kevala Kumbhaka“).

Aus physikalischer Sicht kommt es bei so einer feinen, sehr langsamen Atmung zu einer nahezu turbulenzfreien, laminaren Luftströmung in den Atemwegen und Bronchien, was die biochemischen Gasaustauschprozesse der Lunge optimiert. Verschiedene medizinische Studien zeigten: die regelmäßige, langsame Pranayama-Atmung führt zu positiv bewerteten Effekten, wie z.B. verringertem Sauerstoffbedarf, niedrigerem Puls und Blutdruck, sowie Auswirkungen auf den Hautleitwert, gesteigerten Amplituden von Theta-Wellen im EEG, gesteigerter Aktivität des Parasympathikus, einhergehend mit dem Gefühl von Wachheit und Energetisierung.

Bereits Patanjali legte in seinen Yoga Sutras dar, dass Ablenkungen des Geistes mit unruhiger Atmung verbunden seien und dass Atemkontrolle den Geist zur Konzentration bringen könne. Ausatmung, Einatmung und Atempausen werden beim Pranayama in ein bestimmtes Verhältnis zueinander gebracht. Dies führe bei sensibler Ausführung zu einer Veränderung der Aktivitäten des Geistes und könne bei regelmäßiger Praxis eine tiefgehende Transformation des Bewusstseins und eine zunehmende Sensibilisierung für feinstoffliche Lebensaktivitäten bewirken.

4 Hauptatemtechniken

1) Kapalabhati - das Schädelleuchten

Kapalabhati ist eine Atemübung (Pranayama) und eine Reinigungstechnik (Krya) aus dem Hatha Yoga zugleich. Kapala bedeutet Schädel und Bhati bedeutet leuchten. Kapalabhati bedeutet also leuchtender Schädel.

Ausführung:

Bei Kapalabhati, dem Schädelleuchten liegt der Schwerpunkt auf der Ausatmung. Der Brustkorb wird dabei nicht bewegt und es gibt nur eine passive Einatmung. Der Bauch (rund um den Nabel) wird bei der Ausatmung in Richtung Wirbelsäule gezogen und bei Loslassen der Bauchspannung erfolgt die automatische Einatmung.

Es wird eine Art Vakuum in der Lunge gebildet, die dann automatisch die Luft einsaugt, um den Luftdruck wieder auszugleichen.

- Setz dich in einen aufrechten Sitz deiner Wahl. Atme noch einmal tief ein und aus.
- Atme nun halb ein zu Beginn.
- Stoße die Luft durch die Nase aus, indem du die Luft mit der Bewegung deiner Bauchmuskeln aus dem Bauch herausdrückst. Ziehe dabei deinen Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule. Stelle dir vor, du wolltest über deine Nasenlöcher die Kerzen auf einem Geburtstagskuchen ausblasen. Versuche pro Sekunde eine Ausatmung zu erreichen.
- Die nächste Einatmung kommt ganz natürlich.
- Wiederhole das Ausstoßen der Luft für 20 - 60 Mal. Dann mache eine Pause und atme 5-10 Mal ganz normal ruhig und tief durch die Nase.
- Starte dann mit einer zweiten Runde. Atme wieder halb ein und stoße dann die Luft durch die Nase wieder aus.

Übe immer 3 Runden. Starte ruhig mit weniger Luftstößen und steigere dich langsam mit den Wiederholungen.

Besondere Hinweise:

Solltest du Engegefühle in der Kehle oder dem Bauch bekommen, oder Schwindel verspüren, höre mit der Übung umgehend auf! Wichtig ist, das Erlernen von Kapalabhati mit der Entwicklung einer ausgewogenen Körperwahrnehmung einhergehen zu lassen. Viele Anfänger muten ihrem Körper zu früh zu viel zu und missachten die überaus kraftvolle Wirkung dieser Übung.

Kapalabhati sollte auch nicht direkt nach dem Essen geübt werden und auch nicht während der Menstruation oder Schwangerschaft. Die Kontraktion der Bauchmuskeln könnte in dieser Zeit unangenehm sein. Menschen mit Herzbeschwerden oder hohem Blutdruck sollten Kapalabhati gänzlich vermeiden.

Vorteile:

Man kann Kapalabhati durchaus als Kaffee-Ersatz, sozusagen als **“Wake-Up”-Übung** einsetzen oder immer dann, wenn du dich müde oder lethargisch fühlst. Regelmäßig ausgeführt stärkt es die Bauchmuskeln. Kapalabhati reinigt die Nasennebenhöhlen, die Lunge und stärkt das Zwerchfell und die Atemhilfsmuskeln.

2) Nadi Shodhana - Wechselatmung

Nadi Shodhana, auch als Wechselatmung bekannt, wirkt als Reinigung der Meridiane (Nadis, Energiekanäle). In diesen Energiekanälen zirkuliert die Lebensenergie – PRANA.

Das rechte Nasenloch steht für die Sonnenenergie in uns, eine eher männliche, aktive, kraftvolle Energie und das linke Nasenloch für die Mondenergie, eine weibliche, nach innen gerichtete Energie. Die Wechselatmung schafft einen Ausgleich dieser Polaritäten und hilft eine balancierte Gehirnfunktion der linken und rechten Gehirnhälften zu schaffen.

Wenn Du zur Ruhe kommen möchtest, auch bei Stress oder Schlafstörungen, dann atme nur durch das linke Nasenloch ein und aus. Wenn Du Energie oder Konzentration brauchst, dann atme durch das rechte Nasenloch ein und aus.

Nadi Shodhana erhöht die Lungenkapazität, gleicht Störungen im Nervensystem aus und kontrolliert die Atmung. Dieses Pranayama ist empfehlenswert bei Kopfschmerzen, Migräne, Allergien, Heuschnupfen, Asthma und um Wohlbefinden und Harmonie in Körper, Geist und Seele zu kreieren.

Ausführung:

- Atme vollständig über beide Nasenlöcher aus. Verschiebe mit dem Daumen sanft das rechte Nasenloch in der Höhe des Nasenbeins.
- Atme durch das freie linke Nasenloch tief ein und schließe mit dem Ringfinger der rechten Hand das linke Nasenloch.
- Löse nun den Daumen vom rechten Nasenloch und atme vollständig aus.
- Nun durch das rechte Nasenloch tief einatmen, dann mit dem Daumen das rechte Nasenloch schließen, Ringfinger vom linken Nasenloch lösen und Ausatmen. Jetzt wieder links einatmen und den Zyklus von vorn beginnen

Vorteile:

- Die Sanskrit-Bezeichnung dieser Übung drückt aus, dass mit der Wechselatmung die sogenannten Nadis gereinigt und **harmonisiert** werden. Gemeint sind „feinstoffliche Kanäle“, die den ganzen Körper durchziehen und in denen die Lebensenergie (Prana) fließt. Es gibt Hauptnadis: Sushumna direkt an der Wirbelsäule, IDA = weiblich, beruhigend und kühlend, links und PINGALA = männlich, eritzend und anregend, rechts
- Die Wechselatmung soll Lebensenergie speichern und den Geist beruhigen.

3) Brahmari - Pranayama

Brahmari ist eine Atemtechnik (Pranayama), die in der HathaYoga Pradipika beschrieben wird. Man sagt zu Brahmari auch das "Summen wie eine Biene" oder die "Hummel-Atmung".

Ausführung:

Beim Einatmen erzeugt man einen schnarchenden Ton, beim Ausatmen erzeugt man einen Summton, wie das Summen einer Hummel der gerne ansteigend lauter werden darf. Man kann diese Übung noch unterstützen, indem man die Ohren mit den Zeigefingern verschließt. So kann man die Schwingungen im Schädel ganz besonders stark spüren

Vorteile:

Brahmari unterstützt eine klare (Sing-und Sprech-)Stimme, **beruhigt den Geist** und bringt den Teilnehmer in ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit.

4) Ujjayi - Pranayama

Ujjayi-Atmung Kehlkopfritzenatmung Sanskrit: ujjayi = die Siegreiche

Die Ujjayi-Atmung versorgt Körper und Muskulatur sehr stark mit Energie und **wärmt und belebt den ganzen Organismus.**

Ausführung:

Dabei wird langsam durch die Nase eingeatmet und dann in derselben Weise ausgeatmet. Gleichzeitig wird bei diesem Vorgang ein Reibelaut in der Kehle erzeugt, der mit dem Rauschen der Meeresbrandung vergleichbar ist.

Man kann mit der Einatmung/Ausatmung Zählzeiten dazu nehmen oder jeweils am eine eine kurze Atempause (Kumbacca) einlegen.

Meditation

Meditation war schon immer eine zentrale spirituelle Disziplin - doch seit den letzten beiden Jahrzehnten beginnt sich auch die moderne Naturwissenschaft ihr ernsthaft zuzuwenden!

Zunächst waren es die **Mediziner**, die vor allem die positiven Auswirkungen der Meditation auf die Gesundheit erforschten. Sie konnten in Studien unter anderem beweisen, dass Meditation den **Blutdruck senkt**, **Stresssymptome lindert**, das **Immunsystem** verbessert und Hilfe bei **Schlafstörungen**, **Angstzuständen** und **chronischen Schmerzen** bietet, die **Schmerzreiz-Weiterleitung** verändert und sogar in die Telomerase - die **Zellalterung** - eingreift.

Heute beschäftigt sich die gesamte Naturwissenschaft von Neurowissenschaftlern, Immunologen, Kardiologen, Onkologen, Molekularbiologen bis hin zu Quantenphysikern mit dem Phänomen Meditation.

Alle kommen zu dem selben Ergebnis: **Meditation wirkt!**

Dies führt in Zukunft mit Sicherheit dazu, dass Meditation in unser Leben einzuhalten wird und wir es wie das „tägliche Zähneputzen“ einsetzen werden.

Sonnengröße

Der Sonnengruß, oder *Surya Namaskar* im Sanskrit, ist für viele die optimale Übung um mit Yoga zu beginnen.

Während im Vinyasa Yoga der Kreativität des Lehrers bei der Ausführung dieser Übung keine Grenzen gesetzt sind, folgt der Sonnengruß im klassischen Hatha und Asthanga Yoga stets **einer festgelegten Abfolge**.

Und eine davon, Surya Namaskara A, möchte ich hier vorstellen.

Im Yoga dient der Sonnengruß als eine Art Aufwärmübung oder als Aufbau für eine Vinayasastunde.

Tatsächlich ist der Sonnengruß aber viel mehr und an vielseitigen und tiefgreifenden Wirkungen kaum zu übertreffen:

- Er facht das **Verdauungsfeuer** an, erzeugt innere Hitze, wärmt den Körper auf, **vitalisiert und energetisiert**.
- Er **kräftigt und dehnt** den gesamten Körper. Alle großen Muskelgruppen werden angesprochen.
- Er macht geschmeidig und flexibel und ist eine **Wohltat für die Wirbelsäule**.
- Da die Bewegungen in Verbindung mit dem **Atem** durchgeführt werden, finden **Körper und Geist** zueinander – Harmonie entsteht.
- Der Sonnengruß hat eine positive Wirkung auf **alle Organe**, auf den Sauerstoffaustausch, das Herz-Kreislaufsystem, das Drüsensystem und auf unser **Nervensystem**.

- Der Sonnengruß wirkt auch auf unser feinstoffliches Energiesystem, spricht alle sieben **Hauptchakras** an und **reinigt unseren zentralen Energiekanal**, die Shushumna.
- Er gleicht die **Polaritäten** unseres Lebens aus: Er ist ein Tanz zwischen Himmel und Erde, und gleicht die Energieflüsse in den beiden Hauptnadis (Nadis = Energiekanäle) Ida und Pingala aus, sodass die aktive Sonnenenergie und die empfangende Mondenergie in Balance kommen.
- Mit dem Sonnengruß ehren wir die lebensspendende Energie der Sonne und verbinden uns mit ihrer Wärme und ihrem Licht. So stärken wir vor allem unser **Solarplexus-Chakra**, die strahlende Kraft unserer Mitte.

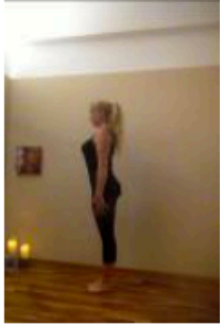
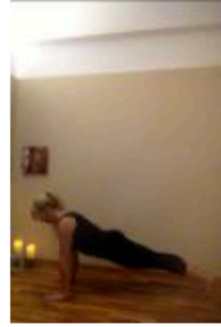
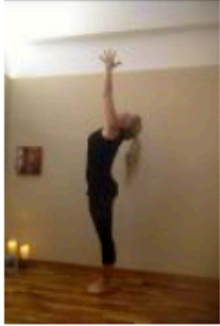
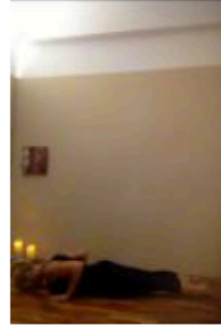
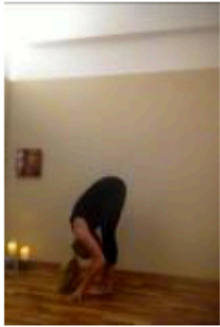
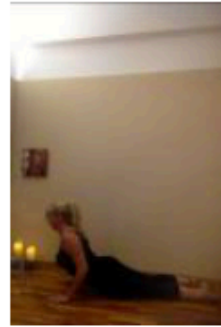


Surya Namaskar A

Ein wichtiger Punkt, auf den man während dem Üben achten solltest, ist die **Atmung**.

Im Yoga atmen wir ein, wenn wir uns strecken oder nach hinten beugen. Durch diese Bewegungen ist im Brustraum viel Platz und das verhilft zu einer tieferen Einatmung. Das Ausatmen wiederum hilft uns, tiefer in eine Vorbeuge, eine dehnende Position oder in eine Drehung zu kommen. So hat jede Atemanleitung im Yoga, und vor allem bei Sonnengruß, ihren Sinn, und sollte daher möglichst eingehalten werden.

Das Schöne an *Surya Namaskar A* ist, dass sich die Übungen individuell an dich und deinen körperlichen Zustand anpassen lassen. Wie viele Runden du übst obliegt ganz dir, auch kannst du die einzelnen Positionen nach Belieben einige Atemzüge lang halten.

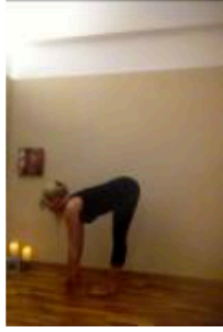
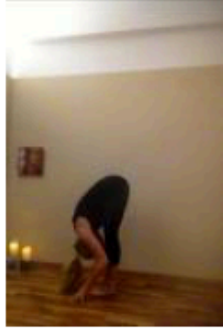
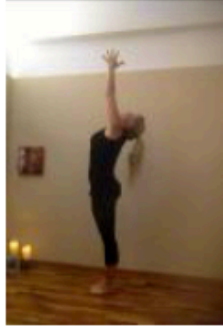
Wichtig ist wie immer, dass man sich dabei wohl fühlt.

	<p>Ujjayi-Atem</p> <p>Grundstellung – SAMASTITI: Atem fließt ruhig und gleichmäßig, du bist fest verwurzelt und deine Wirbelsäule ist in einer Längsspannung.</p>		<p>Ausatmen 1</p> <p>PLANKE/STÜTZ – CATURANGA DANDASANA: Eine Linie vom Scheitel bis zu den Fersen, gute Grundspannung verteilt auf den gesamten Körper</p>
1		5	
	<p>Einatmen</p> <p>BERG – TADASANA: Hände über die Seite nach oben strecken, sanfte Rückbeuge ohne Stress im unteren Rücken, Fingerspitzen und Fersen in etwa eine Linie</p>		<p>Ausatmen 2</p> <p>LOW PUSH UP: Gleichmäßig in den Boden ablegen, gerne auch über die Knie</p>
2		6	
	<p>Ausatmen</p> <p>VORBEUGE – UTTANASANA: Lehne dich aus dem Hüftgelenk nach vorne, Knie dürfen gerne gebeugt bleiben, Fingerspitzen wenn möglich auf den Boden</p>		<p>Einatmen</p> <p>COBRA – BHUJANGASANA Zehen zum hinteren Rand, Oberschenkel anspannen, Gesäß locker Hände zu dir ran ziehen, Schultern weg von den Ohren</p>
3		7	
	<p>Einatmen</p> <p>GERADER RÜCKEN – URDHVA UTTANASANA Rücken parallel zum Boden, Schulterblätter zentrieren, Kopf leicht gehoben, Fingerspitzen gerne auch auf den Unterschenkeln</p>		<p>Ausatmen 1</p> <p>Übergang zum Hund</p>
4		8	

	<p>Ausatmen 2</p> <p>Herabschauender HUND – Adho Mukha Shvanasana Hände schieben die Matte, Kopf entspannt, Rücken lang, Fersen Richtung Boden.</p>		<p>Ausatmen Übergang Grundstellung – SAMASTITI: Hände im Anjali-Mudra vor dem Herzen und dann Hände zu den Oberschenkeln</p>
---	---	--	--

9

13

	<p>Einatmen</p> <p>GERADER RÜCKEN – URDHVA UTTANASANA Rücken parallel zum Boden, Schulterblätter zentrieren, Kopf leicht gehoben, Fingerspitzen gerne auch auf den Unterschenkeln</p>		
<p>10</p>			
	<p>Ausatmen</p> <p>VORBEUGE – UTTANASANA: Lehne dich aus dem Hüftgelenk nach vorne, Knie dürfen gerne gebeugt bleiben, Fingerspitzen wenn möglich auf den Boden</p>		
<p>11</p>			
	<p>Einatmen</p> <p>BERG – TADASANA: Hände über die Seite nach oben strecken, sanfte Rückbeuge ohne Stress im unteren Rücken, Fingerspitzen und Fersen in etwa eine Linie</p>		
<p>12</p>			

Mudras

Hände - Siegel und Spiegel zugleich

Die Gestik der Hände nahm in allen alten Kulturen eine zentrale Rolle ein. In Ägypten waren heilige Gebärden der Schlüssel zur Verbindung mit den Göttern. Von Ägypten aus kam das Wissen um die spirituelle Kraft der Hände nach Indien, wo die Handbewegungen, unter der Sanskrit-Bezeichnung Mudras Teil des Yoga wurden.

Der Begriff Mudra stammt aus dem Sanskrit und bedeutet "Siegel" oder „Geste“ – wörtlich übersetzt aber „das, was Freude macht“. Im engeren Sinne sind Mudras Handstellungen, die ursprünglich im indischen Tanz und religiösen Zeremonien, inzwischen aber auch im Alltag Verwendung finden.

Mudras sind fester Bestandteil der hinduistischen und buddhistischen Praxis, sie werden aber zunehmend auch bei uns als Möglichkeit entdeckt, die persönliche und geistige Entwicklung zu unterstützen.

Die Anwendung von Mudras wird hierzulande oft auch als „**Fingeryoga**“ bezeichnet – und aus guten Grund: Ähnlich wie die klassischen Yogastellungen sind auch die symbolischen Handgesten mehr als rein äußerliche Körperhaltungen.

Beispiele:

- OK / Wir sind Sieger
- Handkante / Faust
- Wir sind die Macht
- Klavierfinger

Selbstmassage

Jede Massage hilft, den Körper mit all seinen Sinnen und Kanälen aufzuwecken

Awakening of the senses:

Kommt aus dem Bewegungskonzept GYROKINESIS und wird dort vor jeder Praxiseinheit praktiziert, um den Körper mit all seinen Sinnen und Kanälen aufzuwecken und bereit zu machen um all die folgenden Informationen frei fließen zu lassen.

Du beginnst im Sitzen – Sitz deiner Wahl:

HÄNDE / ARME

Hände reiben und Energie (Magnetismus) erzeugen → Hände fest fassen und wie ein Handtuch auswringen → In die Handzwischenräume massieren → Finger „WUUUZELN“ und das Ende wegschnippen → 1 Handfläche auf Knie legen und mit der anderen auf dem Handrücken reiben / auf die andere Hand wechseln → Hände/Arme abklopfen → Ellbogenbeuge und Achsel mit der Cupping-Klopftechnik abklopfen (hatte ich vergessen – hihi)

GESICHT

Unter den Augen ausstreifen → Nasenwurzel und Augenende kreisend massieren → unter und über den Augenbrauen → Stirnmitte und Haaransatz massieren → Kopfmassage mit reiben, Finger auf dem Scheitel überkreuzen und klopfen mit den Fingerkuppen → Ohren und um das Ohr massieren und ziehen → Schläfen massieren → Nasennebenhöhlen → Kiefer → Zahnwurzeln → Kehlkopf re li verschieben → Nacken massieren

OBERKÖRPER

Schlagen zwischen den Schulterblätter zuerst mit flacher Hand, dann mit Daumenkante → Hände verschränken Daumenkanten zueinander und vor dem Herzen re li von oben nach unten fallend auf den Brustkorb schlagen → in der Mitte (Thymusdrüse) länger bleiben → mit den Fingern unter den Rippenbogen fassen und ausatmend 3x stark nach vorne gebeugt ausatmen → Solarplexus klopfen → Bauch mit den Händen zur Mitte (Nabel) streichen → Finger im Nabel kreisen → Fingerspitzen in die Iliopsoas-Gegend legen und 3x ausatmend stark nach vorne beugen → nach vorne gelehnt bleiben und mit den Fäusten die Wirbelsäule abklopfen

BEINE

Mit geballten Fäusten das Gesäß abklopfen, dann die Oberschenkelaußenseite → mit flacher Hand von Knieschreibe den Oberschenkel unten nach oben → mit Faust die Oberscheinkelinnenseite oben nach unten → Kniescheiben massieren → mit der Faust Unterschenkelaußen- und innenseite → je 1 Bein gebeugt hochheben und mit der Daumenkante zwischen den Wadenmuskel

FüßE

Fußsohlenmassage mit drücken und ziehen → Fußinnenkante (WS) mit dem Daumen wie eine Perlenkette hochfahren → Zehenspagat → Zehen „WUUUZELN“ und das Ende wegschnippen → mit den Fingern zwischen die Zehen fahren und Fußgelenk kreisen → klopfen: Innen Faust – Außen mit flacher Hand

Beide Füße auf den Boden und Zehen spreizen nach vorne gehen und wieder zurück 😊

Schlussworte

In jedem Augenblick hast du eine Verabredung mit dem Leben. Jeden Augenblick, den du versäumst, versäumst du das LEBEN.

Thich Nath Hanh

Ich bin der Meinung, dass Yoga, Achtsamkeit und Meditation ein absolutes MUSS sind für jede Form von Schule. Sie lehren uns den Augenblick wahrzunehmen und zu erLEBEN, geduldiger und rücksichtsvoller zu sein sowie konzentrierter und fokussierter durch das Leben zu kommen. Ein wertschätzenden Umgang mit uns selbst aber auch mit meinen Mitmenschen und allen Lebewesen wird gleichsam angestrebt.

Was mehr können wir von unseren Schülern und für unsere Schüler verlangen?

Empfehlungen:

Dokumentarfilm: InnSei - Die Kraft der Intuition (min 49.23)

Die Heilsame Kraft der Meditation:

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp5yTMdCsL8&sns=em>

TED talks: Body language: https://youtu.be/Ks-_Mh1QhMc

Hirschhausen: Das Pinguin Prinzip: <https://youtu.be/Az7lJfNiSAs>

Quellverzeichnis:

Patanjalis Yogasutra, der Königsweg zu einem weisen Leben - Ralph Skuban

Chakra Energie - Christiane Wolff

Yoga für die Seele - Ursula Karven

Yoga, das große Praxisbuch für Einsteiger & Fortgeschrittene - Inge Schöps

Unterlagen aus unterschiedlichen Fort- und Weiterbildungen

Unterrichtsmaterial aus meinen eigenen Ausbildungen