

# Hatha YOGA I Konzept

Es werden Hatha Yoga Übungen angewendet die Faszien, Nerven, Blutkreislauf, Verdauung und Muskelstärkung bzw. relaxtion fördern. Erlernen von Achtsamkeits-/ Meditationstechniken und Atemübungen können:

- \* Stress Resilienz verbessern
- \* Selbstfürsorge/Wahrnehmung schulen
- \* Flexibilität und Optimismus werden gefördert
  - \* körperlichen Problemen vorbeugen
    - Körper und Gedanken

Ein ganzheitliches Wohlbefinden stellt sich durch ein besseres Körperempfinden und ausgeglichenen Bewusstseinszustand ein.

Die Stunden sind so aufgebaut, dass dieses Körperempfinden optimal angesprochen wird, dabei steigern sich die Haltungen und die Entspannungs-/Meditationstechniken langsam jede Stunde. Die Haltungen dehnen und kräftigen die Muskulatur und Bänder. Die Atemtechniken regulieren das Nervensystem und wirken somit auf Verdauung, Blutdruck, Körpertemperatur..., die Entspannungstechniken wirken sich auf psychische Themen positiv aus.

Es ist Vertrauen, das uns d  
Widrigkeiten mit Erfolg we  
psychische

Der Kurs ist durch seinen Ablauf auch für Anfänger bestens geeignet:

**Einstimmung:** Information über die bevorstehende Stunde. (Was kann ich heute selbst für mich tun?) Mobilisation der Gelenke, Atembeobachtung (eigene Wirksamkeit kennenlernen)

**Aufwärmen:** Kreislauf anregen und erwärmen durch Gruß an die Schultern, Wirbelsäule oder Sonnengruß. Die Grüße sind anhand von Schautafeln leicht in de Alltag zu integrieren und können durch eine gesunde Routine Stress und negative Gedanken vermindern.

**Hauptteil:** Kräftigende und dehnende Haltungen in der Gruppe im Wechsel zwischen Rückbeugen, Vorbeugen, Seitdehnungen, Seiddrehungen, Umkehrhaltungen unter Zuhilfenahme von Kleingeräten (Blöcke, Gurte, Kissen). Informationsvermittlung jeweils zu den Haltungen mit leicht verständlichen maximal drei Anweisungen um die Motivation zu erhalten/fördern und nicht Überfordern. Durch Aufzeigen von jeweils einer Vereinfachung der Haltung wird die Bereitschaft und der Optimismus erhöht.

**Abschluss:** Atemübungen, die auf unser Nervensystem und somit auf unseren ganzen Körper einwirken und die Lungentätigkeit anregen. Entspannungs- und Meditationstechniken für das gedankliche Entspannen. Soziale Interaktion in der Gruppe durch Gespräch.

# Hatha YOGA I

## Ablauf und Ziele des Kurses

### **Kurseinheit 1**

#### Hatha Yoga kennenlernen I

Was sind Körper-, Atem- und Achtsamkeits/ Meditationsübungen?  
Wie ist eine Hatha Yoga Std aufgebaut?

### **Kurseinheit 2**

#### Hatha Yoga kennenlernen II

Wie führt man Asanas aus? Was ist der Hintergrund von Pranayama?

### **Kurseinheit 3**

#### Was ist Stress und wie hilft Yoga?

Wie wirkt er auf den Körper? Stressreaktionen aufspüren.

### **Kurseinheit 4**

#### Entspannungsreaktion des Parasympathikus

Parasympathisches Nervensystem durch Atemübungen bzw. Bewegungen im Flow ansprechen.

### **Kurseinheit 5**

#### Anspannung und Entspannung

Die unterschiedlichen Anteile der Anspannung und Entspannung im Körper wahrnehmen

### **Kurseinheit 6**

#### Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen

Einbauen von Haltungen und Atemübungen in den Alltag.

### **Kurseinheit 7**

#### Yoga in seiner und Deiner Ganzheit I

Asanas, Pranayama und Meditation gehen Hand in Hand.

### **Kurseinheit 8**

#### Yoga in seiner und Deiner Ganzheit II

Haltungen vertieft wahrnehmen mit passender Atmung.

### **Kurseinheit 9**

#### Yoga in seiner und Deiner Ganzheit III

Haltungen und Atemübungen noch mehr verinnerlichen.

### **Kurseinheit 10**

#### Yoga für den Einzelnen in der Gruppe

-Anpassen lernen. Seine Bedürfnisse kennen und akzeptieren lernen.

Über die Körperhaltungen (Asanas) und Atmenübungen (Pranayama) finden wir leichter die Balance und den Einklang zwischen Körper und Geist. Durch Meditation (Dhyana) erlangen wir Erkenntnis und Vereinigung (Samadhi). Den Geist zur Ruhe zu bringen (Pratyahara, Dharana) und den Körper gesund und gestärkt zu halten ist ein Hauptbestandteil der Yogaphilosophie.



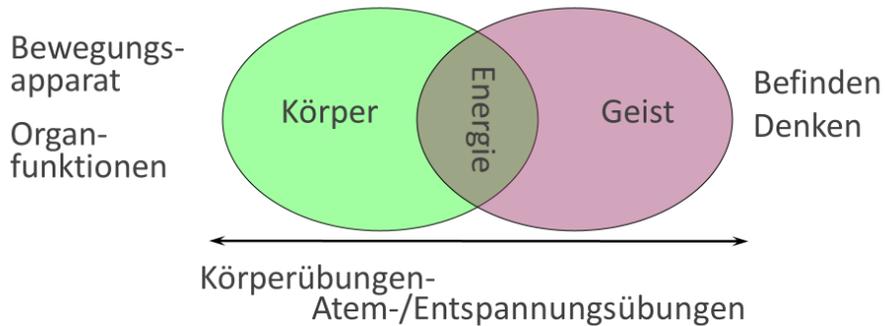
Yoga ist eine ca. 3000 Jahre alte aus Indien stammende Lehre. Das Sanskrit (älteste Sprache der Menschheit)-Wort „Yoga“ bedeutet „Vereinigen“.

Das Zusammenbringen von Körper und Geist verhilft uns zu mehr Vitalität und gleichzeitig zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

In unserem Yogastil liegt der Hauptaugenmerk auf **Hatha Yoga**, also Körperübungen, Atemübungen und Beruhigung der Sinne im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.

Ha  
Anspannung  
Aktivierung  
sympathisches  
Nervensystem

Tha  
Entspannung  
Regenerierung  
parasympathisches  
Nervensystem

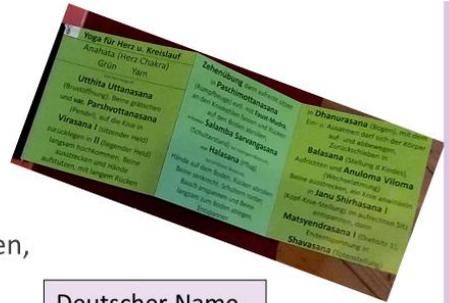


Daraus lassen sich folgende positive Aspekte erzielen:

- \* Gesundheit fördern - Problemen vorbeugen
- \* Energie aktivieren - Potenzial nutzen
- \* Stress/Beschwerden lindern - Probleme beseitigen

## Wie benutze ich die Karten:

- Die Übungsabfolge durchlesen und mit ihrer Hilfe die Karten-Reihenfolge neben der Matte bereitlegen.
- Sollte man die Haltungen nicht bereits aus meinen Stunden kennen, liest man sich die Karten genau durch.



Sanskrit Name

**Virabhadrasana (Krieger)**

Beine grätschen, Zehen nach vorne- einatmen und rechten Fuß und Oberkörper rechts auswärts drehen- ausatmen und rechtes Knie bis 90° beugen- einatmen und rechten Arm parallel zum Boden vorstrecken, linken Arm zurück- Die Bewegung ist aufrecht mit Bodenkontakt- Ruhig ein und ausatmen- Blick über den rechten Arm- Stolz und Kraftvoll- Langsam zur Mitte kommen und auf der anderen Seite wiederholen- dann zur Mitte- entspannen



Wirkung: Beweglichkeit und Kraft der Beine Arme Hüften

Deutscher Name

Beschreibung der Haltungen

Abbildung der End-Haltung z.T. mit Ausgangs-Haltung

Farbfeld für weitere Verwendungsmöglichkeiten (siehe nächste Seite)

Wirkung der Haltung auf Körper, Geist und Seele

Das dominierende Energiezentrum mit passender Farbe und Klanglaut

Solarplexus  
GELB RAM

- CD bzw. mp3 abspielen und evtl. anhand der Klapptafel und den Abbildungen auf den Karten die Übungsabfolge ausführen.

Mp3 erhältlich zu:  
 \*Visualisations Entspannung  
 \*Anspannung Entspannung  
 \*Regenbogenentspannung  
 \*Ganzkörperentspannung  
 \*Body Scan...

Beispielkarten, die ausgeteilt werden

### Anuloma Viloma (Wechselatmung)

Aufrecht im gekreuzten Sitz, evtl. ein Kissen o. Decke unterlegen- mit der rechten Hand wird das **Vishnu Mudra** angewandt- Daumen aufs rechte Nasenloch- LINKS EINATMEN 1\*2- BEIDE NASENLÖCHER schließen, Atem einschließen indem der Kopf auf die Brust gesenkt und das Becken gekippt wird –ATEM HALTEN 1\*2\*3\*4- RECHTS AUSATMEN 1\*2\*3\*4, dabei wieder aufrichten - LINKS schließen und RECHTS EINATMEN 1\*2- BEIDE Nasenlöcher schließen und ATEM HALTEN 1\*2\*3\*4- LINKS AUSATMEN 1\*2\*3\*4, Spannungen im Körper lösen- 10 Runden



Bei fortgeschrittener Praxis sollte die Atmung auf 2:8:4 erweitert werden und kann bis auf 4:16:8 und 20 Runden erhöht werden



Stirn Chakra  
Lila OM

**Wirkung:**

stellt den gleichmäßigen Atemfluß her und harmonisiert den Energiefluß im Körper

### Uttanasana (Rumpfbeuge im Stehen)

Aufrecht stehen, mit geschlossenen Füßen- einatmen und Arme über den kopf heben mit langem Rücken- ausatmen und mit nach vorne gezogenen Armen und langem Rücken nach unten kommen – Hände um die Beine legen (falls die Hände den Boden erreichen, kann man sie mit den Fingern nach hinten auf den Boden ablegen) - mit jedem Einatmen Platz in den Rippen machen für Energie und Sauerstoff- mit jedem Ausatmen-Kopf zu den Beinen ziehen und in die Stellung einsinken - zum Lösen die Hände vorne aufstützen und auf den Knien tief entspannen.



**Wirkung:**

stärkt und festigt Bauch und Beine, massiert fast alle Unterleibsorgane und fördert Ihre Funktion, verjüngende Wirkung, weil sie die Wirbelsäule elastisch hält



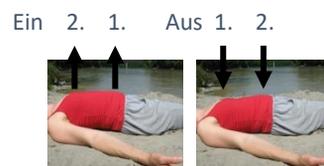
Bauch Chakra  
ORANGE VAM

## Gruß an die Schulter:



### Grundregeln im Yoga:

- **Achtsamkeit**  
 Jeder hört auf seinen eigenen Körper. Die Übungen nur so intensiv ausführen und so lange halten, wie man sich gut dabei fühlt. Jederzeit langsam in die bequeme Ausgangsstellung zurückkehren.  
**FORDERE DICH HERAUS, ABER ÜBERFORDERE DICH NICHT!**
- **Aufmerksamkeit**  
 Wahrnehmen der Umwelt, der Mitmenschen, der körperlichen Befindlichkeiten OHNE zu werten. Seine eigenen Grenzen erkennen und annehmen.  
**IM YOGA GIBT ES KEINEN LEISTUNGS- UND ERWARTUNGSDRUCK, NIEMAND BESSEREN UND KEIN „ICH MÜSSTE DOCH MEHR...“**
- **Atemfluss**  
 Bis auf wenige Ausnahmen wird immer durch die Nase ein- und ausgeatmet. Während den Haltungen die Bauchatmung anwenden.



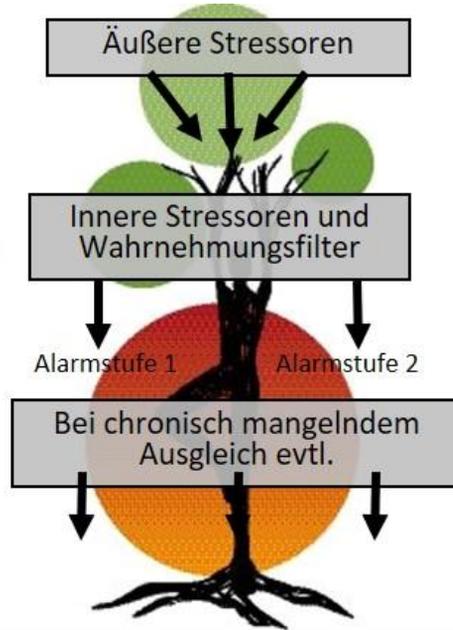
## Wirkung von Belastungen:

### Erhöhte

- Blutzucker und Blutfettwerte
- Puls, Blutdruck und Zirkulation
- Muskelanspannung

### Verschlechterung

- Verdauungs- und Genitalorgane



### Erhöhte

- Kortisolausschüttung
  - Mentale Anspannung: Tunnelblick, Denkblockaden...
  - Endorphine
- ### Verschlechterung
- Immunsystems

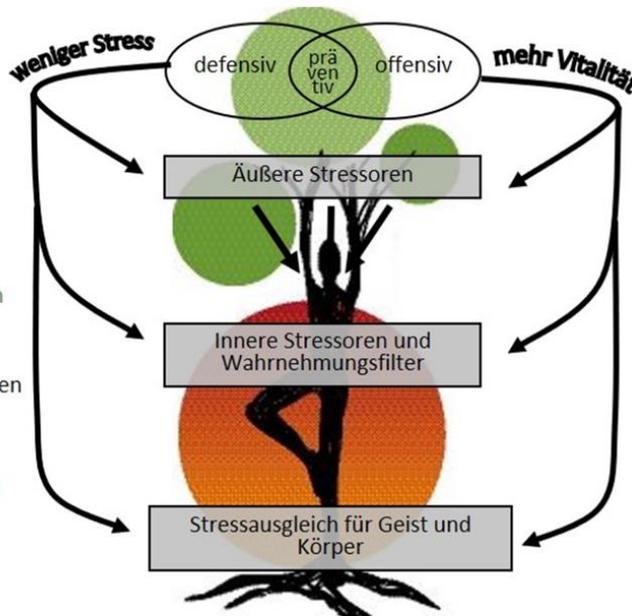
Bluthochdruck und Herzinfarkt	Verdauungsstörungen Reduktion Libido	Diabetes Infektanfälligkeit	Arteriosklerose Schlaflosigkeit
-------------------------------	---	--------------------------------	------------------------------------

## Wie YOGA hilft:

Äußere Stressoren erkennen und reduzieren  
durch YOGA Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung schärfen

Negative Wahrnehmungsfilter erkennen und reduzieren  
durch YOGA zur Entspannung und Ausgeglichenheit kommen

Stress abbauen und körperlichen Problemen vorbeugen  
durch YOGA stressbedingte Probleme lindern und mit AYURVEDA den Körper gesund halten



Sich besser positionieren  
durch YOGA Selbstvertrauen aufbauen und negativen Stress in positiven umwandeln

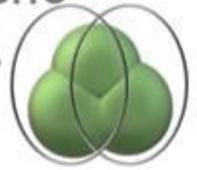
Positive Wahrnehmungsfilter entwickeln  
durch YOGA die Einstellung und Haltung verändern

Persönliche Potenziale in Geist und Körper entwickeln  
durch YOGA und AYURVEDA zu mehr Energie, Vitalität und Selbstverantwortung

# Fragebogen und Datenblatt

Hatha YOGA

Humanologische  
Akademie e.V.



Name:

Alter:

Yogaerfahrung: seit

Kurse/ Wochenstunden:

Vorbelastungen:

Kurseinheit/ Datum	Stresslevel (0-10)		Wohlbefinden körperlich		Wohlbefinden psychisch		Insg. 
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	
KE 1							
KE 2							
KE 3							
KE 4							
KE 5							
KE 6							