



# HANDOUT YOGA



1. Allgemeines über den Yoga
2. Erste Begrifflichkeiten kurz erklärt
3. Kleines Yoga für Dich
4. Yoga für Zwischendurch
5. Kontakte



# 1. ALLGEMEINES ÜBER DEN YOGA



## Allgemeines über den Yoga:

Yoga ist mehr als nur körperliche Ertüchtigung oder ruhige Meditation. Dies sind nur zwei Aspekte. Aus dem Grund muss man weder super flexibel noch esoterisch sein.

Das aller Schönste am Yoga ist die Vielfältigkeit und die unzähligen Möglichkeiten. Jeder kann Yoga zum Ausgleich des Alltags üben.

## Das kann Dir Yoga bringen\*:

Regelmäßiges Üben (Asanas) ...

- Positive Aspekte auf das Nervensystem und die körperliche Gesundheit
- Erhöht den Serotonin – und Melatonin Spiegel im Blut
- Steigert die Zufriedenheit und das Selbstbewusstsein
- Verbessert die Selbstkontrolle im Zusammenhang mit geringer wahrgenommenem Stress

\* Untersuchung veröffentlicht im deutschen Ärzteblatt März 2016

## Der achtgliedrige Pfad - ca. 2. Jahrhundert n. Chr. aus den Yogasutra von Patanjali

Yamas: Umgang mit der Umwelt

Niyamas: Selbstdisziplin

Asanas: körperliche Disziplin

Pranayama: Beherrschung des Atems

Dharana: Konzentration

Dhyana: Meditation

Samadhi: die innere Freiheit

**Ziel:** Im Reinen mit sich und der Umwelt zu sein. Frei von Gier, Faulheit und Drang abhängig zu sein.

## Yoga bringt Bewusstsein für seinen Körper

Yoga ist pures funktionales Training. Die Bewegungsabläufe haben einen Sinn. Es bringt Dich im alltäglichen Leben weiter. Die Muskeln werden nicht isoliert bearbeitet. Zudem wirst Du feinfühler mit Deinem Körper und kannst so bewusster mit Dir umgehen.

# 2. ERSTE BEGRIFFLICHKEITEN KURZ ERKLÄRT



## Vinyasa Flow und Asana

Die Asana beschreibt den körperlichen Aspekt des Yoga. Die Asanas können so geübt werden, dass man zwischen ihnen eine Pause einlegt oder wie beim Vinyasa des Ashtanga Yoga fließend übt. Vinyasa beschreibt die Verbindung der Atmung mit der Bewegung. (z.B. der Sonnengruß). Übe immer schmerzfrei.

## Achtsamkeit

Mit Achtsamkeit in der Yogapraxis ist gemeint, dass Du auf Dich achtest, und zwar in allem was Du tust. Bewegung, Atmung und wie es dir HEUTE dabei geht. Höre immer auf Dich. Beachte, dass jeder Tag anders ist. Nutze das Kind.

## Die Atmung

Ohne die Atmung wird Yoga zum reinen Fitnesstraining. Die Atmung hilft den Geist zu beschäftigen und im Hier und Jetzt bei Deiner Übung zu sein. Der Atem hilft Dir dabei auf die Qualität Deiner Praxis zu hören.

## Die Bandhas – Energie Tore

Sie helfen die Lebensenergie in Deinem Körper zu lenken. Mula Bandha – Wurzelverschluss – wird durch eine Kontraktion des Beckenbodens eingeleitet. Uddiyana Bandha – ca. Bauchnabelhöhe – am Ende der Ausatmung nach oben ziehen.

## Drishti - Fokus

Wende deinen äußeren Blick in die Richtung, in die die Dehnung geht. Was zählt, bist Du auf Deiner Matte.

## Block / Gurt / Matte - Hilfsmittel





# 3. KLEINES YOGA FÜR DICH

## 1. Achtsamkeit:

Schließe Deine Augen. Achte auf:

- Deinen Atem
- Geräusche
- Deinen Körper (Bodyscan)

## 2. Atemübung:

3x bewusst tief ein und ausatmen

Je 3 x

EA – AA Brust/Solaplexus/Nebel/Rest – EA

EA Nabel/Solaplexus/Brust/Kopf – AA – EA

## 3. Warmup:

Mobilisiere Deinen Körper. Spüre was Dir jetzt gut tut. (Gelenke/Wirbelsäule)

## 4. Sonnengruß – Surya Namaskar:

Hüftbreiter Stand – richte Dein Becken und die Schultern aus – aktiviere Deine Bauchmuskulatur

EA – Arme heben – Blick zur Decke

AA – Vorbeuge

EA – halbe Vorbeuge – Blick  $\frac{1}{2}$  vor Dich

AA – Knie/Brust/Kinn

EA – Kobra – Blick nach vorne

AA – Hund – Blick zum Bauchnabel

5 x atmen

EA – halbe Vorbeuge - Blick  $\frac{1}{2}$  vor Dich

AA – Vorbeuge

EA – Arme heben – Blick zur Decke

AA – Arme senken

Mehrere Wiederholungen

## 5. Closing - Namastè

## Reminder:

Wenn Du irgend welche Schmerzen haben solltest, suche bitte zuerst einen Arzt auf. Frage ihn ob Du diese Übungen machen darfst.

Übe immer mit Achtsamkeit  
Traue Dich auch die Übung zu verlassen und ins Kind zu gehen

Die Bewegung folgt dem Atem

Jeder Tag ist anders

**Habe viel Spass!**

# 4. YOGA FÜR ZWISCHENDURCH



## **Achtsamkeit mit allen Sinnen:**

Indem Du Dich auf z.B. Deine Sinne konzentrierst, gibst Du Deinem Geist die Aufgabe im Hier und Jetzt zu sein. Das beruhigt und macht Dich klar.

## **Sehen:**

Schaue einmal um Dich und beobachte für einen kurzen Moment Dein Umfeld. Was kannst Du alles entdecken?

## **Hören:**

Höhre für einen kurzen Moment welche Geräusche es um Dich gerade gibt und suche Dir ein Geräusch aus.

Beobachte es.

## **Riechen und Schmecken:**

Beobachte die Gerüche um Dich herum. Gegenstände, Räume, offene Fenster mit der Luft von außen, können riechen. Beobachte.

## **Fühlen:**

Spüre in Dich hinein und versuche Deinen Körper in allen Fassetten zu spüren. Bodyscan mit und ohne Bewegung

## **Der Atem**

Er hilft Dir zum Einen ebenfalls Deinen Geist zu regulieren und somit im Hier und Jetzt zu sein, aber auch Deinen Körper zu beruhigen.

## **Beobachte Deinen Atem**

Schließe die Augen und beobachte Deinen Atem. Wo kannst Du ihn spüren? Brustkorb? Nase? Luftstrom?

## **Führe Deinen Atem**

Leite Deinen Atem durch Deinen Körper (siehe kleines Yoga)

## **Asanas**

Wenn Du keinen Platz oder keine Zeit hast Deine Matte auszurollen, kannst Du kleine mobilisierende Übungen mit dem Atem verbinden und üben.

Handgelenke, Fußgelenke, Brustöffnung, Aktivierung der Bauchmuskulatur

# 5. KONTAKTE



## IRIS REININGER

Unterbibergerstrasse 58a  
81737 München  
+ 49 (173) 6967533

IRISREININGER@WEB.DE  
[www.irisreininger.jimdo.com](http://www.irisreininger.jimdo.com)

