

## **T U R N F E S T A K A D E M I E**

### **WS 314 Yoga für Späteinsteiger**

Martin Willer

#### 1. Späteinsteiger, wer ist ein Späteinsteiger?

Mit Späteinsteiger ist nicht nur die Gruppe ab 60+ sondern auch Menschen ab 30,40+ gemeint. Zum Beispiel Menschen die voll im Leben stehen, und den Belastungen des Alltags ausgesetzt sind. Berufstätigkeit, Familie, Kinder, Eltern die versorgt oder gepflegt werden müssen.

#### 2. Warum sollte jemand, auch als Späteinsteiger Yoga praktizieren?

Nicht nur als Späteinsteiger wird man allgemein mehr Wohlbefinden durch Yoga erreichen.

Man sitzt gerader, atmet ruhiger, hat weniger Rückenschmerzen, schläft besser, ist beweglicher, kann schneller abschalten also stärkt die Fähigkeit zu Entspannen aber auch die Fähigkeit entspannt zu Üben bzw. im Alltag zu Handeln.

Das Balance-Vermögen wird gestärkt was wiederum positiven Einfluss auf die mentale Standfestigkeit/Stabilität hat.

Ebenso wird die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und das Durchhaltevermögen (Willenskraft) verbessert.

Alle diese Aspekte sind entweder direkt oder indirekt im alltäglichen Leben hilfreich.

Yoga verlangsamt den Alterungsprozess. Alle Funktionssysteme des Körpers werden durch regelmäßige Yoga-Praxis gestärkt, die geistige Mobilität durch eine verbesserte Konzentration erhalten und auch auf psychisch-emotionaler Ebene werden positive Effekte ausgelöst, sodass der Übende bis ins hohe Alter offen bleibt gegenüber sich selbst und der Umwelt.

Durch Yoga erhält man eine vitale Wirbelsäule oder kann bei bereits vorhandenen Problemen die Funktionstüchtigkeit der Wirbelsäule wiederherstellen.

Ebenso wird durch die Yoga-Praxis Osteoporose vorgebeugt und es gibt positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem. Yoga stärkt das Herz.

Außerdem kann man darauf hinweisen das Yoga in der Phase der hormonellen Umstellung der Frau unterstützend wirkt. So können ausgewählte asanas helfen die unangenehmen Auswirkungen auf körperlicher und seelischer bzw. emotionaler Ebene zu reduzieren.

#### 3. Worauf muss ich achten?

##### a) Gespräch mit dem Teilnehmer

Ungewisses erzeugt meist innere Unruhe und Anspannung. Um den Teilnehmern, gerade bei Späteinsteigern, unnötige Ängste und Ungewissheiten zu nehmen ist vorab ein, für den Teilnehmer aber auch für den Kursleiter informatives Gespräch sinnvoll. Man kann dem Teilnehmer bzw. den Teilnehmern einen kleinen Überblick über das geben was ihn in etwa erwartet. Der Kursleiter kann sich über gegebenenfalls vorliegende Handicaps, Einschränkungen des Teilnehmers eine Übersicht verschaffen.

## b) Kontraindikationen

„ Gleichgültig, ob man jung, im mittleren oder fortgeschrittenen Alter ist, sogar wenn man krank oder schwach ist – jeder kann mit der Praxis (Yoga-Praxis) beginnen.“ *Hatha-Yoga- Pradpika I,64*

Trotzdem sollte man folgendes beachten:

Wenn der Teilnehmer krank ist, einen grippalen Infekt, eine Grippe oder Entzündungen hat oder nach einer schweren Erkrankung, besonders nach der Einnahme von Antibiotika, sollte er sich erst wieder völlig erholen bevor er wieder Yoga praktiziert.

Es sollten keine Haltungen (asanas) oder Bewegungsabläufe (karanas) bei akuten Erkrankungen des Bewegungsapparates, also z.B. Hexenschuß, Bandscheibenproblemen, oder Ischiasbeschwerden ausgeführt werden. Dem Körper sollte erst mal Ruhe und Zeit gegeben werden um sich zu regenerieren.

Bei degenerativen Wirbelsäulenveränderungen, degenerativen Gelenkerkrankungen und leichten Wirbelsäulenverbiegungen (Skoliosen, morbus Scheuermann) sollte der Teilnehmer durch Rücksprache mit dem Arzt klären ob Yoga für ihn geeignet ist oder nicht.

Bei schweren Skoliosen, schwerer chronischer Polyarthrit, akuten Bandscheibenprolaps oder Ischialgie und Osteoporose im fortgeschrittenen Stadium ist eine Teilnahme eher ausgeschlossen.

Wenn der Kreislauf zu starken Schwankungen neigt sollte sehr vorsichtig geübt werden. Wenn der Blutdruck eher zu hoch ist oder ernsthafte Durchblutungsstörungen arterieller Art oder schwere Venenentzündungen vorliegen oder Schwindel vorkommt sollte wiederum Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden ob Yoga praktiziert werden kann.

Bei schweren internistischen Erkrankungen wie z.B. akuter Herzinsuffizienz, schweren koronaren Herzkrankheiten oder wenn der Teilnehmer bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall gehabt haben ist eine Kontraindikation gegeben. In diesen Fällen gibt es die Möglichkeit an einer Ornish-Herz-Gruppe teilzunehmen in der unter ärztlicher Aufsicht geübt wird. Der Teilnehmer soll seinen Arzt danach fragen. Bei Infektionskrankheiten ist eine Teilnahme ausgeschlossen.

Es ist möglich in der Schwangerschaft zu praktizieren, besonders Frauen welche schon lange Yoga praktizieren (Hier geht es natürlich um Neueinsteiger!!). Natürlich müssen die Übungen angepasst bzw. das Spektrum der Übungen auf das Stadium der Schwangerschaft abgestimmt sein. Für Neueinsteiger wäre eher ein spezieller Yoga-Schwangerschafts-Kurs zu empfehlen.

Bei psychischen Störungen sollte nur unter fachärztlicher Anleitung geübt werden.

## 4. Wie sieht die Yoga Stunde aus?

### a) Anforderungen und Schwerpunkte

Es gelten alle Anforderungen die im Yoga auch normalerweise gelten. Atmung, Bewegung und Aufmerksamkeit verschmelzen zu einer Einheit. Eine schöne Beschreibung ist auch: Kein Blatt Papier passt zwischen Gedanke und Tat. Eine besondere Betonung liegt auf der Anforderung „maßvolles Üben“. Jeder sollte nach seinen eigenen Möglichkeiten und ohne falschen Ehrgeiz üben.

Ebenfalls sollte eine besondere Betonung auf Balance-Übungen gelegt werden. So heißt es im QiGong: „Das Altern beginnt bei den Füßen“. Balance Übungen haben positive Auswirkungen auf den gesamten passiven und aktiven Bewegungs- und Halteapparat, besonders auf die Wirbelsäule. Außerdem kann die körperliche Balance-Fähigkeit auch positive Auswirkungen auf die mentale Balance haben und so zu mehr innerer Ruhe und Stabilität führen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Anforderung der Entspannung, der Fähigkeit zu entspannen und entspannt zu Üben. Auch hier gibt es positive Auswirkungen sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene.

b) Stundenverlauf

Der Stundenverlauf unterscheidet sich nicht zwangsläufig von einer klassischen Einteilung in einer Yoga-Stunde. Das heißt auch hier gibt es die Ankommensphase, Mobilisation, Erwärmung evtl. durch Sonnengruß, den Hauptteil der Stunde mit Asanas, Karanis, Mudras und Pranayama und dem Abschluss mit der Schlusspannung und evtl. einer Meditation (d.h. Pratyahara, Dharana und Dhyana).

5. **PRAXIS:** Durchführung einer Beispielstunde

- a) **Ankommen**
- b) **Vorübungen**
- c) **pranayama – Handwippe, Schulterwippe, Lungenerweiterungsatem, evtl. Wechselatmung, Feueratem, kühlende Atmung**
- d) **kleines karana mit Kobra im Stehen**
- e) **Balance – Gleichgewichtsübungen: Baum-/vrksasana-Varianten**
- f) **Schulter-Kombi**
- g) **kleines karana Bogenschütze/Krieger II – virabhadrasana II**
- h) **WS abrollen in Vorbeuge - uttanasana und zurück im Wechsel mit HWS-Übungen**
- i) **Abschluss für die Wirbelsäule**
- j) **savasana**
- k) **Tanz der Wirbelsäule**

5.a) **Ankommen** – savasana

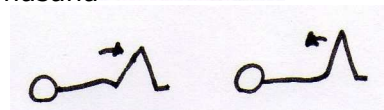


5.b) **Vorübungen**

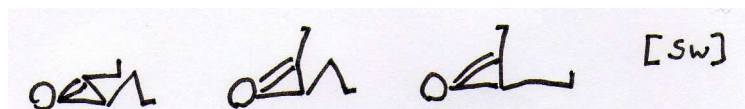
liegende Winkelhaltung – supta baddha konasana



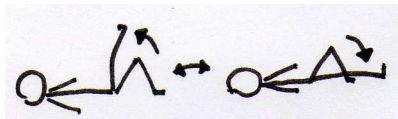
Beckenschaukel I



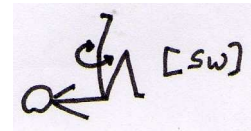
Spagat im liegen



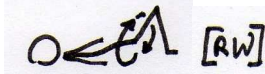
[sw]



Ein Bein heben und senken dann Bein rotieren

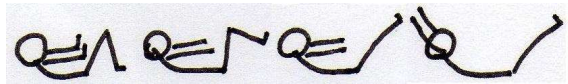


Beckenschaukel II



Rückseite des Beckens auf dem Boden kreisen

Bauchmuskelübung in 4 Varianten



Gummibanddehnung



Gedrehte Bauchhaltung – jathara parivrtti



Kleines Paket

a) seitlich schaukeln



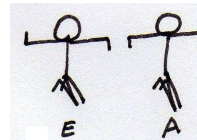
b) vor- und zurückschaukeln in den Sitz



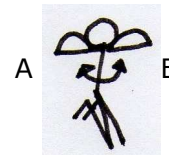
**5.c) pranayama - 3 Atemübungen im Fersen- oder Schneidersitz**

vajrasana sukhasana

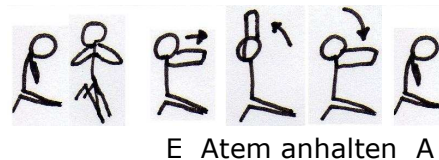
a) Handwippe



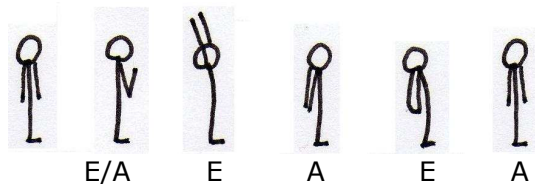
b) Schulterwippe



c) Lungenerweiterungsatem

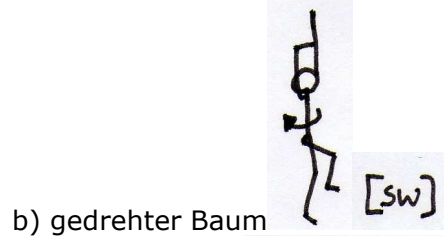
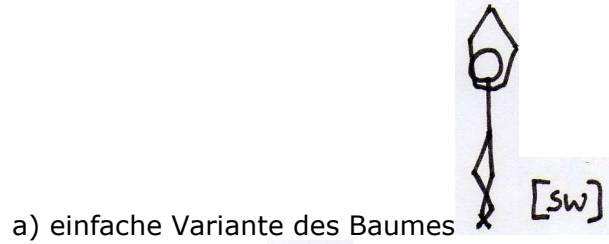


**5.d) kleines karana im Stand mit Kobra - bhujangasana im Stehen**

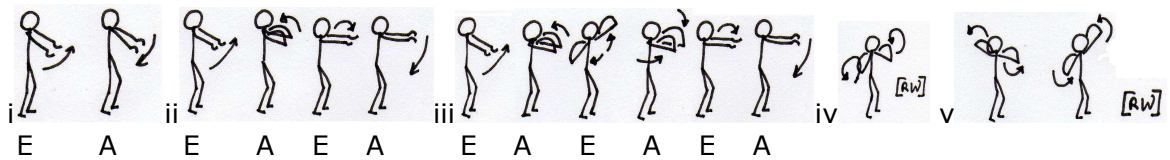


tadasana - samasthiti - Gruß an die Sonne - Kobra im Stand - - tadasana

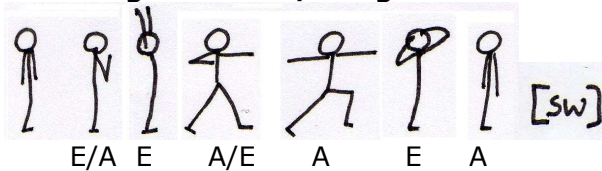
**5.e) Balance – Gleichgewichtsübungen: Baum – vrksasana - Varianten**



**5.f) Schulter-Kombi**

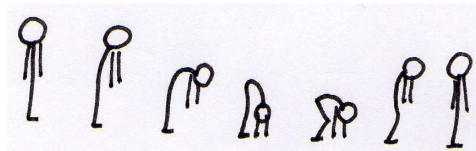


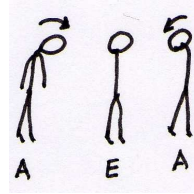
**5.g) kleines karana Bogenschütze/Krieger II – virabhadrasana II**



**5.h) WS abrollen in Vorbeuge - uttanasana und zurück im Wechsel mit HWS - Übungen**

a) WS abrollen





b) Kopf seitlich neigen li/re

c) WS abrollen siehe oben



d) Kopf rotieren li/re

e) WS abrollen um zu Boden zu gehen siehe oben

**5.i) Abschluß für die Wirbelsäule - Katze - majariasana in Variation und Rotation**

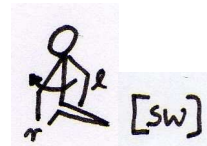


a) Katzendehnung

b) Katze im vinyasa



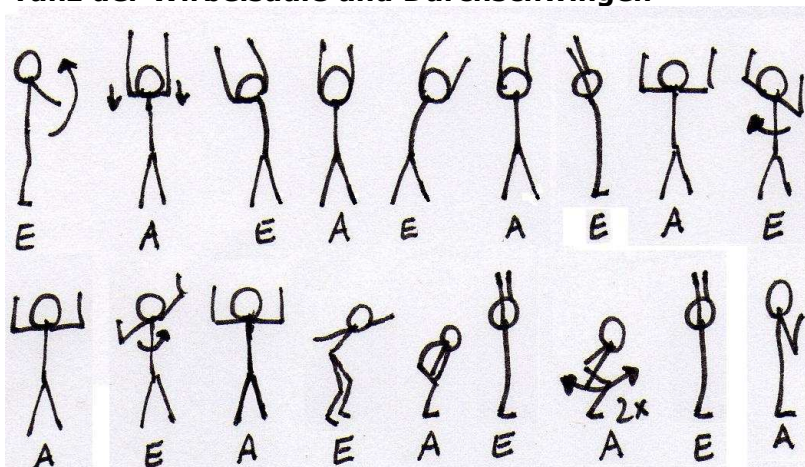
c) Diagonale Katze



d) Drehsitz oder noch mal gedrehte Bauchhaltung

**5.j) Schlussspannung - savasana mit Wechselatmung im Geiste oder Phantasie**

**5.k) Tanz der Wirbelsäule und Durchschwingen**



namaste



mmm