



Hatha-Yoga nach Changchub Özer

Ein körperbetontes Yoga, welches auf den spirituellen Aspekt weitgehend verzichtet. Die Stehhaltung bildet dabei das Fundament und setzt bei Bedarf auch einfache Hilfsmittel ein.

GRUNDLAGEN

Welche Haltungen sollte ich üben?

- Die Stehhaltungen sind das Fundament der Asanapraxis, in denen man die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination entwickelt, die für die korrekte Ausführung der anderen Haltungen notwendig sind. Für AnfängerInnen bilden sie den Schwerpunkt der Übungspraxis, aber auch fortgeschrittene Übende sollten sie regelmäßig üben und kontinuierlich verfeinern.
- Sobald Umkehrhaltungen wie der Kopfstand und der Schulterstand im Unterricht erlernt wurden, sollten sie in die Übungspraxis integriert und regelmäßig geübt werden, da sie auf allen Ebenen (physiologisch, emotional und mental) ausgleichend wirken.
- Mache nach dem Üben mindestens 5 Minuten Savasana. Diese Haltung dient nicht nur zum Ausruhen nach den „anstrengen“ Haltungen, sondern der Integration! Durch Savasana kann sich die Energie, welche durch die vorhergehende Praxis erzeugt wurde, im Körper setzen und verteilen. Außerdem ist Savasana der Beginn von Prāṇāyāma (Atem-/Energienkung) und Dhyāna (Meditation).
- Auf der Grundlage der regelmäßigen Praxis von Stehhaltungen, Umkehrhaltungen und Savasana kannst du die anderen Kategorien von Asanas (Sitzhaltungen, Vorwärtsstreckungen, Rückwärtsstreckungen, Drehsitze, Bauchhaltungen, Sonnengrüße/Jumpings usw.) in deine Praxis integrieren. Dabei empfiehlt es sich, pro Übungseinheit einen Fokus auf eine bestimmte Kategorie von Asanas zu legen.

Wie soll ich atmen?

- Achte darauf, beim Üben der Asanas niemals die Luft anzuhalten! Atme immer durch die Nase ein und aus lasse den Luftstrom möglichst weich und natürlich fließen.
- Nutze deine Aufmerksamkeit, um die korrekte Ausrichtung in der Haltung zu finden, und erlaube dem Atem, sich frei und von selbst zu entfalten. Das konzentrierte Spüren und gezielte Lenken der Atmung während des Übens ist nur für erfahrene SchülerInnen sinnvoll.

Yogaplan I

Dieser Plan besteht aus 5 Übungen und wird dauert ca. 20 Minuten.

Übung 1: Von Tadasana/Samasthiti

nach

Urdha Hastasana



Ausgangsposition an der Wand



Endposition 2x eine Minute halten

Übung 2: Vrksana

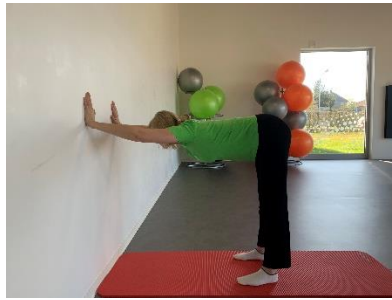


2x eine Minute halten pro Seite

Übung 3: Ardha Uttanasana



Ausgangsposition



2x eine Minute halten



mit Rolle als Hilfsmittel

Übung 4: Utthita Trikosana



Ausgangsposition



2x eine Minute pro Seite



mit Rolle als Hilfsmittel

Übung 5: Savasana



5 Minuten liegen

Viel Spass beim Yoga wünscht Dir

Mark