

Anleitung für deinen Yogakompaktkurs online

Hilfsmittel:

2 Blöcke (Kork)

1 rutschfeste Matte

1 Bolster

1 Gurt

1 Decke

2 Schaumstoffplatten (alternativ A4 Buch 5cm dick)

Hier kannst du die Hilfsmittel nach der Methode von B. K. S. Iyengar bestellen:
www.yogamanufaktur.de und www.yogabolster.de

Du übst auf eigene Verantwortung. Falls du gesundheitliche Probleme hast, wie z. B. Bluthochdruck, noch nicht lange zurückliegende OPs oder ein akuter Bandscheibenvorfall, bitte nimm ärztlich Rücksprache. Bei Schwangerschaft ist es sinnvoll, einen entsprechenden Schwangerschaftskurs zu besuchen. Während der Menstruation ist Yoga mit Anpassungen möglich. Bitte fordere ein entsprechendes Übungsblatt von uns an.

Bitte mind. 2 Stunden vorher keine Mahlzeit (oder nur sehr wenig) zu sich nehmen.

Start: Plane deine Yoga-Onlinestunde so, dass du für die Zeit ungestört sein kannst. Deine Matte sollte auf einem festen Untergrund liegen. Kein Teppich. Lege dir deine Hilfsmittel parat.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, bevor du das Video startest, sodass du dich auf die Zeit mit uns zu üben freuen kannst. Du kannst jederzeit das Video anhalten, wenn du mehr Zeit brauchst. Finde dein eigenes Übungstempo.

Was du in diesen Kompaktkurs alles lernen kannst:

1. Einsatz der Hilfsmittel

Du lernst den richtigen Einsatz der Hilfsmittel. Ein Asana wird nicht besser, wenn du das empfohlene Hilfsmittel weglässt. Im Gegenteil. Hilfsmittel

unterstützen dich dort, wo es aufgrund deiner körperlichen Voraussetzungen oder Einschränkungen notwendig ist, um das Asana einzunehmen.

2. Fokus Atmung

Die Atmung spielt im Yoga eine essentielle Rolle. Vermeide es, den Atem anzuhalten. Auch bei anstrengenden Asanas, lasse deinen Atem frei fließen. Atme nicht durch den Mund, sondern durch deine Nase ein und aus. Je mehr du die Aufmerksamkeit während des Übens auf den Atem lenken kannst, umso intensiver wird deine Übungspraxis.

3. Erlernen der verschiedenen Übungssequenzen:

Du lernst in diesem Kompaktkurs alle Arten der Asanapraxis nach B.K.S. Iyengar, wie Stehhaltungen, Drehhaltungen, Rückwärts- und Vorwärtsstreckungen sowie Umkehrhaltungen kennen.

4. Im ersten Teil der Yogastunde wird aktiv geübt. Im zweiten Teil liegt der Fokus auf regenerativen Asanas sowie Savasana. Savasana (Tiefenentspannung) bildet den Schluss der Yogastunde. Nimm dir nach der Übungspraxis noch einige Minuten Zeit, um wieder in deinen Alltag zurückzukehren.

Yoga lehrt dich allmählich wacher für den Moment zu werden und deine Aufmerksamkeit mehr auf das zu lenken, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Dann wird Yoga für dich zu deinem ganz persönlichen Geschenk.