

Yoga&Kraft

Es gibt einige Gründe Krafttraining zu machen. Z.B. stellt das Krafttraining eine Verletzungsprophylaxe dar, trägt zur Haltungsverbesserung bei, verbessert den Stoffwechsel in verschiedener Hinsicht und ist maßgeblich an der Schmerzreduktion- und beseitigung beteiligt. Es gibt verschiedene Kraftarten: Schnellkraft, Reaktivkraft, Maximalkraft und Kraftausdauer. Im Yoga wird primär Kraftausdauer benötigt. Dies gilt sowohl für die dynamischen, als auch die ausrichtungsorientierten Übungsformen. In diesem Kurs schauen wir uns an, wie ein Krafttraining auf Yoga bezogen aussehen kann. Wir werden u.a. isometrische Spannungsübungen ausführen, mit (individuell angepassten) Gewichten arbeiten und Widerstandsbändern einsetzen. Für die Online-Form zuhause können z.B. gefüllte Wasserflaschen (2l) als Gewichte verwendet werden. Widerstandsbänder sind vorteilhaft, können aber teilweise auch durch Gurte ersetzt werden.

Yoga&Atem

Der Atem wird von vielen als Herzstück des Yoga bezeichnet. Er bildet eine Schnittstelle zwischen Soma (Leib) und Psyche; zwischen „äußerer“ (Verhalten und Körper betreffend) und „innerer“ (Psyche, Seele, Bewusstsein betreffend) Übungspraxis. Der Atem kann im Yoga in unterschiedlichen Übungsformen in den Fokus gestellt werden:

Im dynamischen Üben (heute oft als „Vinyasa“ bezeichnet) wird er mit der Bewegung synchronisiert, im regenerativen Üben dient er der Herstellung von Durchlässigkeit, im Pranayama wird er zur Ausdehnung und Erhöhung der verfügbaren „Energie“ genutzt. In diesem Kurs erforschen wir diese 3 atemorientierten Übungsformen. Für die Online-Form zuhause sind die gängigen Iyengar-Yoga-Hilfsmittel hilfreich (aber nicht zwingend erforderlich).

Yoga&Ausrichtung

BKS Iyengar hat mit unermüdlichem Engagement die Grundlagen für die Präzision im Yoga geschaffen. Die Präzision geht mit Fokus, Innigkeit und Durchdringung der verschiedenen Ebenen unseres Mensch-Seins einher. Auf körperlicher Ebene entspricht das ausrichtungsorientierte Üben einer fundamentalen Orthopädie, deren Attribute der Balance und Aufrichtung zu einer Zentrierung (insbesondere der Wirbelsäule) und körperlich gesunden Strukturen (Stabilität) führen.

Diese Zentrierung und Stabilität bringt innere Stille und Klarheit mit sich. Der Körper wird im Asana zum „Fahrzeug“ für das Üben mit dem Geist.

Für die Online-Form zuhause sind die gängigen Iyengar-Yoga-Hilfsmittel hilfreich (aber nicht zwingend erforderlich).