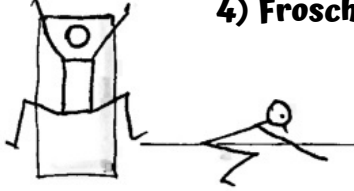
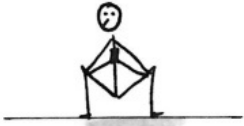
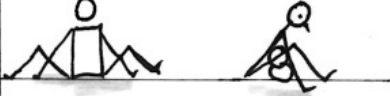
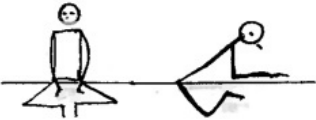
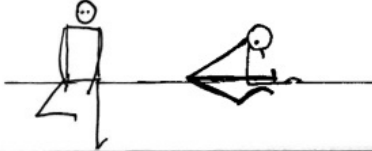
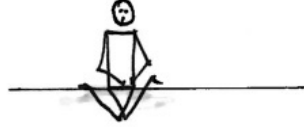


Yin Yoga - 25 Basis Asanas

 1) liegender Halbmond	 2) Drache	 3) Fersensitz	 4) Frosch	 5) Happy Baby
 6) stehende Vorbeuge	 7) Hocke	 8) Kamel (sanfte Variante)	 9) Stellung des Kindes	 10) Libelle
 11) liegende Katze	 12) öffnende Herzstellung	 13) Quadrat	 14) Raupe	 15) Reh
 16) halber Sattel	 17) Schildkröte	 18) halber Schmetterling	 19) Schnecke	 20) Schnürsenkel oder Kuhmaul
 21) schlafender Schwan	 22) Sphinx	 23) Dreh- haltung	 24) Zehensitz	 25) Fisch (unterstützt)

Teilnehmerunterlage: Hatha Yoga - Anfänger und Wiedereinsteiger

(Leitfaden zum Thema Stressmanagement und Entspannung)



Lernziele dieses Kurses

Um die angestrebten **Ziele (Stressabbau + Entspannung)** dieses Hatha Yoga Präventionskurses zu erreichen, erlernst du verschiedene Entspannungstechniken, wie die progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Phantasiereise etc..

Außerdem werden in jeder Hatha Yoga Stunde die Asanas bei ruhiger, gleichmäßiger Atmung bewusst gehalten. Dadurch werden Verspannungen in den verschiedenen Muskelbereichen deutlich und können schnell und effektiv gelöst werden.

Während des Kurses gibt es in jeder Stunde einen kleinen Vortrag, der die Themen Stress und Entspannung behandelt. Das theoretische Wissen wird während des Haltens der Asanas wiederholt, damit die Informationen tiefer im Bewusstsein der Teilnehmer verankert werden.

Was ist Stress? Wie entsteht Stress? Stress-Syndrom

Stress wird durch sogenannte Stressoren erzeugt, die auf den Körper, die Psyche und das Immunsystem wirken. Durch diese Stressoren wird der Sympathikus aktiviert, ein automatischer, menschlicher Impuls, der dafür sorgt, dass alle Leistungssysteme des Körpers hochgefahren werden. Dieser Impuls wird auch Flucht-Kampf-Mechanismus genannt. Wenn er aktiviert ist, empfindet ein Mensch Stress.

Je nachdem wie viel Stress ein Mensch empfindet und wie lange er schon diesem Syndrom ausgesetzt ist, können unterschiedliche Krankheitsbilder entstehen: Muskelschmerzen, Müdigkeit, Reizbarkeit, Magengeschwüre, Verdauungsprobleme, Bluthochdruck, Allergien, Erkältungen, Burnout bis hin zum Tod. Mit einem gesunden Stressmanagement und der Veränderung des Lebensstils kann man lernen, den Stress zu mindern und abzubauen.

Der Begriff „Stress“ kommt ursprünglich aus der Physik (lat. „stringere“, anspannen, engl.: Druck, Anspannung). Im biologisch-medizinischen Bereich bedeutet er Belastung und Anstrengung. Stress bezeichnet eine Reaktion auf bestimmte Reizfaktoren (Stressoren). Die Stressoren können physischer, psychischer oder endogener Natur sein.

Wie ein Mensch mit Stress umgeht, hängt damit zusammen, welche Veranlagung er mit sich bringt, welche Fähigkeiten er hat, wie das Umfeld sich gestaltet, wie er erzogen wurde, in welcher momentanen Verfassung er sich befindet und wie viel Belastung er insgesamt aushalten kann.

Wenn ein Mensch eine bestimmte Art von Stress als positiv empfindet, spricht man von Eustress, wenn er den Stress als negativ empfindet, von Distress. Positiver Stress könnte beispielsweise eine Tätigkeit sein, die jemand als angenehm und motivierend empfindet. Beispiele für negativen Stress sind Todesfälle, Mobbing oder Angst, die einen lähmt. Manche Menschen können bei zu viel Arbeit negativen Stress empfinden und vollkommen unproduktiv sein. Selbst ein- und derselbe Mensch kann je nach Tagesform an einem Tag viel Arbeit als angenehm empfinden und an einem anderen Tag ist er damit überfordert.

Wenn ein Stressfaktor immer wieder den Sympathikus aktiviert, dann spornt dieser den Körper zu mehr Leistung an. Der Organismus bereitet sich auf Flucht oder Kampf vor: Er schüttet Adrenalin und Kortisol aus, erhöht die Muskelspannung, die Herz- und Atemfrequenz und die Schweißabsonderung. Der Sympathikus hemmt alle parasympathischen Aktivitäten. Er wird auch „Leistungs Nerv“ genannt und sorgt für Flucht oder Kampf, Anspannung, Verschleiß und Ausschüttung von Stresshormonen. Der Parasympathikus ist der „Ruhe Nerv“, der für Verdauung, Brüten, Entspannung, Regeneration, Relax Hormone zuständig ist. Viele Menschen haben durch die Anforderungen unserer Gesellschaft einen sehr aktiven Sympathikus und damit einen stark ausgeprägten Flucht-Kampf-Mechanismus. Je länger der Sympathikus aktiv ist, je weniger findet Entspannung statt und umso stärker wird das Stressempfinden. Dann spricht man von einem Stress-Syndrom in unterschiedlicher Ausprägung.

Entspannungs- und Stressmanagement

Im Stressmanagement geht es darum, sich bewusst zu entspannen und den Parasympathikus zu aktivieren. Man versucht, körperliche Verspannungen durch Bewegung und Dehnung zu lösen oder zumindest zu reduzieren. Dabei kann man ein besseres Körperbewusstsein entwickeln. Wenn der Körper entspannter ist, kann man viel gelassener durchs Leben gehen und ruht mehr in sich selbst. Das fördert auch sehr stark das Selbstbewusstsein, so dass man sich nicht mehr so schnell überfordert fühlt. Allgemein betrachtet ist damit Stressmanagement auch eine gute Gesundheitsprophylaxe.

Da Stress den Flucht-Kampf-Mechanismus aktiviert, sämtliche Leistungssysteme des Organismus hochfährt und das Nervensystem sehr stark beansprucht, braucht der menschliche Körper einen Impuls, der diesen Prozess aufhält. Diesen nennt man „Relaxation – Response“ oder Entspannungsimpuls. Diesen Entspannungsimpuls können wir bewusst aktivieren.

Beispiele: Wir können uns Entspannungstechniken aneignen, mit positiven Affirmationen arbeiten, unsere physischen Konditionierungen überwinden und mit der Kraft der Suggestion arbeiten. Ein Spaziergang in der Natur, entspannende Musik, Massagen und Wärme sind ebenfalls sehr hilfreich.

Entspannung und Stressbewältigung durch die Veränderung des Lebensstils

- ☐ Um das Gestresst-Sein in den Griff zu bekommen, ist es hilfreich, in der Freizeit einen Ausgleich zu suchen, der Spaß macht, aber nicht übermäßig die Nerven beansprucht und keinen Leistungsdruck erzeugt.
- ☐ Sport hilft, durch die Bewegung, Stress abzubauen.
- ☐ Auch Yoga Asanas sind vorzügliche Körperübungen. Durch Dehnungen werden Verspannungen beseitigt, und alle Muskeln werden gleichzeitig entwickelt. Im Yoga gibt es keinen Leistungsdruck, jeder führt die Asana soweit aus, wie es ihm möglich ist. Dabei entwickelt man auch ein besseres Bewusstsein für seinen Körper. Die Energiezentren werden harmonisiert, man fühlt sich danach gelöst und entspannt.

Beispiele: Der **Fisch** schafft Abhilfe bei verspannten Schulter- und Rückenmuskeln und beseitigt Steifheit im Halswirbel- und Lendenbereich. **Drehsitz**: durch die Verdrehung des Körpers wird die Wirbelsäule flexibel und das sympathische Nervensystem wird gestärkt.

Die praktizierten Atemübungen, wie Bauchatmung und Wechselatmung beruhigen sowohl den Körper, als auch den Geist und das Nervensystem.

Drei primäre Entspannungsgesetze

Anspann-Entspann-Gesetz: Ein Muskel, der mindestens fünf Sekunden lang aktiv angespannt wurde kann gut entspannen. Dieses Gesetz nutzen wir beim Yoga immer wieder. Zum einen sind sehr häufig Yogaübungen bewusstes Anspannen eines Muskels, Halten dieser Spannung, isometrisches Halten, natürlich meistens mehr als fünf Sekunden. Isometrisches gleichmäßiges Anspannen führt nachher zu einer Entspannung. Zusätzlich nutzen wir bei Yoga Vidya in der Anfangsentspannung und in der Tiefenentspannung dieses Gesetz indem wir die Muskeln der Reihe nach anspannen und loslassen.

Dehn-Entspann-Gesetz: Ein Muskel, der mindestens zehn Sekunden lang passiv bzw. entspannt gedehnt wurde wird anschließend gut entspannen. Dieses zweite Gesetz auch genannt das Dehn-Entspannungs-Gesetz nutzen wir natürlich bei den Asanas in besonderem Maße.

Die Asanas sind sehr häufig Dehnübungen. Wir halten die Stellung gleichmäßig mindestens zehn Sekunden lang, meistens länger und dabei kann der Muskel gut entspannen.

Spür-Entspann-Gesetz:

Ein Muskel, den man bewusst spürt kann entspannen. Das heißt zum Beispiel, wenn du dein Bewusstsein in die rechte Schulter hinein bringst bekommt die rechte Schulter dabei einen Impuls sich zu entspannen.

Auch dieses Muskelgesetz, das Spür-Entspannungs-Gesetz genannt nutzen wir im Yoga sehr viel. Wir spüren in den Körper hinein. Indem wir den Körper spüren entspannt er.

Das waren die primären Gesetze. Das erste ist Anspann-Entspann-Gesetz. Das zweite ist das Dehn-Entspann-Gesetz und das dritte ist das Bodyscan-Entspann-Gesetz oder das Spür-Entspann-Gesetz.

Yoga Vidya Hamburg e.V.
Winterhuder Marktplatz 6-7
22299 Hamburg
<http://www.yoga-vidya.de/hamburg>
hamburg@yoga-vidya.de
040 46 96 19 84