

Liebe TeilnehmerIn,

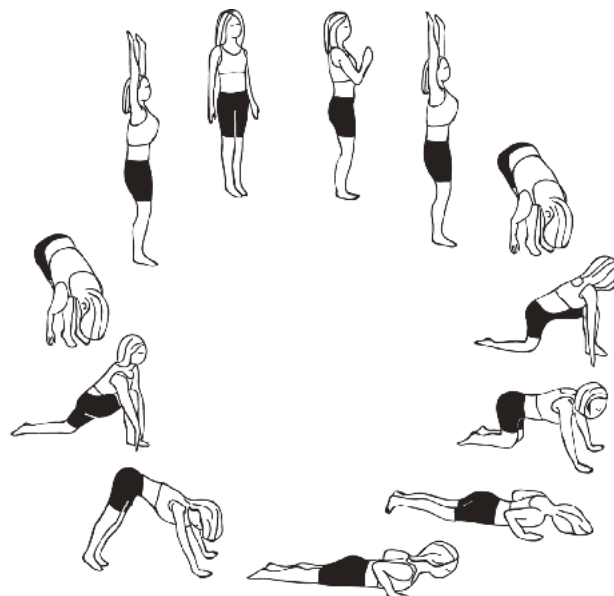
Du hast die Grundlagen der Yogapraxis bei mir in einem Yoga Kurs erlernt. In diesem Handout erhältst Du einige Informationen, die Dir helfen sollen auch alleine zu Hause weiter üben zu können.

Bitte beachte die folgenden Punkte bei Deiner Yogapraxis zu Hause:

1. Bevor Du Yoga praktizierst, solltest Du dafür eine bewusste Entscheidung treffen.
Lass Dich in Deiner Praxis nicht unterbrechen. Hänge zum Beispiel ein „bitte nicht stören“ Schild an Deine Tür und stell das Telefon ab.
2. Du kannst 10 Minuten für Deine Yogapraxis reservieren oder 1,5 Stunden, wichtiger jedoch sind die Regelmäßigkeit und die Konzentration auf das, was Du tust, während Du übst.
3. Iss vorher keine schweren Speisen und leere bei Bedarf die Blase.
4. Beginne mit einer kurzen Anfangsentspannung in Verbindung mit der vollständigen Yoga-atmung und wenn Du magst der Wechselatmung.



5. Wärme Dich für die einzelnen Körperstellungen immer vorher mit dem Sonnengruß (Sanskrit: Surya Namaskar) auf. Dadurch werden alle Muskeln nicht nur erwärmt, sondern sie werden auch gleichzeitig gestärkt und gedehnt. Außerdem kommt der Kreislauf in Schwung und das Herz-Kreislaufsystem wird ebenfalls aktiviert und gestärkt. So ist Dein Körper optimal auf die dann folgenden Asanas vorbereitet: Du kannst auch nur den Sonnengruß praktizieren, wenn Du nicht so viel Zeit hast.



6. Danach folgt die Rishikesh-Reihe. Sie ist eine Abfolge von 12 Yogastellungen im Hatha-Yoga nach Swami Shivananda. Diese Unterrichtsreihe wurde von ihm nach einer sehr alten Yoga-tradition zusammengestellt.

Die Reihenfolge der Stellungen sollte nicht geändert werden, damit Du die vollen körperlichen, energetischen und geistigen Wirkungen erfahren kannst.

7. Beschließe Deine Yogastunde **IMMER** mit einer Endentspannung auch wenn sie kurz ist. Stürze Dich nicht sofort in den „Alltag“!



Und das Wichtigste noch zum Schluss:

- Du bist perfekt, so wie Du bist!
- Yoga verbindet Dich mit dem, was ist!
- Der Körper soll durchlässig für die Wahrnehmung sein, der Atem frei, das Herz weit!
- Dafür machen wir Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemlenkung) und Meditation (Versuch die Mitte zu finden).
- Das Ziel ist: ein freier Geist in einem starken Körper!



Zum Vertiefen und Schmökern

Internet:

Videoanleitungen zum Mitmachen:

<http://mein.yoga-vidya.de/video>

Sivananda Yoga, Video mit Sonnengruß und Rishikesh- Reihe

http://www.youtube.com/watch?v=vZIEkfDO_6k

Bücher:

- Yoga für den Menschen von heute
von Andre van Lysebeth und Dr. Gabriel Plattner
- Die große Kraft des Atems, richtig atmen lernen durch Yoga
von Andre van Lysebeth
- Das große illustrierte Yoga-Buch
von Swami Vishnudevananda

Bei Rückfragen und Problemen komm einfach in der Praxis vorbei
oder melde Dich bei mir unter: 0173 141 7853.

Alles Liebe und viel Freude beim Praktizieren!