

EINFÜHRUNG: YOGA LEHREN

DIE FÜNF PUNKTE DES YOGA

Oft wird Yoga als körperliche Übung bezeichnet. Als Yogalehrer ist es Deine Pflicht, Menschen über die wahre Bedeutung und den Zweck von Yoga zu informieren. Das lässt sich leicht erklären, indem man Yoga in fünf Punkte unterteilt:

1. Richtige Übung (Asanas)
2. Richtiges Atmen
3. Richtige Entspannung (Shavasana)
4. Richtige Ernährung (vegetarisch)
5. Positives Denken und Meditation (Dhyan).

DIE GRUNDSTRUKTUR EINES ARHANTA-YOGA-KURSES BESTEHT AUS FOLGENDEM:

- Anfangsentspannung
- Singen von OM
- Pranayama
- Aufwärmübungen
- Asanas
- Schlussentspannung
- Singen von OM
- Fragen und Antworten

WICHTIGE ELEMENTE FÜR DEN YOGA-KURS

- Beginne und beende den Unterricht mit dem Singen von OM, da dies hilft, sich zu entspannen und den Geist zu beruhigen.
- Der Lehrer sollte immer die Lehreruniform tragen, da dies hilft, einen professionellen Eindruck zu hinterlassen.
- Pünktlichkeit; es ist sehr wichtig, den Unterricht pünktlich zu beginnen und zu beenden
- Das Yogastudio/die Yogahalle sollte sauber, gut belüftet und gut beleuchtet sein.
- Du kannst auch Räucherstäbchen mit mildem Duft im Raum verwenden, bevor die Schüler ankommen.
- Bitte Deine Schüler mindestens zwei Stunden vor dem Unterricht nichts mehr zu essen.
- Die Schüler müssen ihre Schuhe ausziehen und außerhalb des Klassenzimmers lassen.
- Schüler, die eine Brille tragen, sollten diese für Umkehrhaltungen und Balancehaltungen auf den Händen abnehmen.

DINGE, AN DIE DU DICH ERINNERN SOLLTEST

- Sei positiv, sensibel und geduldig.
- Achte darauf langsam und deutlich zu sprechen. Es ist wichtig, dass die Schüler Dich gut verstehen.

- Gehe während des Unterrichts herum und überprüfe und korrigiere die Schüler. Mache keine Asanas selbst.
- Berühre die Schüler nur, wenn sie berührt werden wollen. Sei sensibel gegenüber den Schülern, kenne ihre Ziele im Voraus.
- Demonstriere Asanas deutlich, aber nicht zu lange, lasse die Schüler durch Ausprobieren und Befolgen lernen.
- Sprich nach dem Unterricht mindestens zwei bis fünf Minuten mit den Schülern, kläre mit ihnen eventuelle Fragen.
- Hilf und ermutige die Schüler, jede Pose zumindest auszuprobieren, auch wenn sie denken, die Pose sei zu sehr schwer für sie ist, aber bestehe nicht darauf, wenn sie noch nicht bereit sind, es zu versuchen.
- Erinnere die Schüler während des gesamten Unterrichts daran, zu atmen.
- Denke daran Shavasana zwischen den Asanas zu machen.
- Sage den Schülern, dass Yoga nicht wettbewerbsorientiert, sondern eine persönliche Praxis ist. Die Schüler sollten sich nicht mit anderen vergleichen, sondern sich nur auf sich selbst konzentrieren.
- Wenn ein neuer Schüler dazukommt, bitte ihn, Dich über alle Verletzungen oder Schmerzen zu informieren, die er hat und frage ihn was sein Ziel ist, warum er Yoga lernt.
- Erinnere die Schüler immer wieder daran, sich auf ihren Atem zu konzentrieren und sich in der Pose zu entspannen.
- Kritisiere niemals die Schüler. Versuche immer jede Verbesserung aufrichtig zu würdigen.

ANFÄNGER-KLASSE ABLAUF

STUNDE 1

Anfangsentspannung

Om

5 Punkte des Yoga

Shavasana

Bauchatmung #

Voller Yoga-Atem #

Ein-Bein heben (Single Leg Raises) #

Beide-Beine heben (Double Leg Raises) #

Schulterstand #

Pflug #

Fisch

Schlussentspannung

Om

STUNDE 2

Anfangsentspannung

Om

+ Kapalbhathi #

+ Sonnengruß #

Ein-Bein heben (Single Leg Raises) #

Beide-Beine heben (Double Leg Raises) #

Schulterstand #
Pflug #
Fisch #
+ Vorwärtsbeuge
+ Schiefe Ebene
+ Schlusssentspannung
Om

STUNDE 3

Anfangsentspannung
Om
Voller Yoga-Atem
+ Anulom Vilom #
Sonnengruß #
Ein-Bein heben (Single Leg Raises) #
Beide-Beine heben (Double Leg Raises) #
Schulterstand
Pflug #
+ Brücke
+ Luftentlastende-Pose
Fisch #
+ Kuhgesicht
Vorwärtsbeuge
Schiefe Ebene
+ Krokodil
+ Kobra #
+ Erweiterte Kobra #
+ Halbe Heuschrecke #
+ Vollständige Heuschrecke #
+ Dreieck
+ Baum
Schlusssentspannung
Om

STUNDE 4

Anfangsentspannung
Om
Kapalbhati
Anulom Vilom #
Sonnengruß #
Beide-Beine heben (Double Leg Raises) #
+ Kindhaltung
+ Delphin #
+ Kopfstand #
Schulterstand
Pflug #

Brücke
Fisch #
Vorwärtsbeuge
Schiefe Ebene
Kobra #
Halbe Heuschrecke #
Vollständige Heuschrecke #
+ Bogen #
+ Halbe Drehung (Twist) der Wirbelsäule
+ Krähe
Dreieck
+ Berg
Schlussentspannung
Om

+ Neue Übung
danach Entspannung

KLASSE 1: GLIEDERUNG

1. Anfangsentspannung (5 Minuten)
2. OM (3 mal)
3. Shavasana (30 Sekunden) – Demonstrieren
4. Bauchatmung (6 Mal) – Demonstrieren
5. Volle Yoga-Atmung (6 Mal) – Demonstrieren
6. Entspannung (30 Sekunden)
7. Single Leg Raises Ein-Bein heben (6 Mal) - Demonstrieren
8. Entspannung (30 Sekunden)
9. Beide-Beine heben (6 mal) – Demonstrieren
10. Entspannung (30 Sekunden)
11. Schulterstand / Sarvangasana (60 Sekunden) - Demonstrieren
12. Entspannung (30 Sekunden)
13. Pflug / Halasana (30 Sekunden) – Demonstrieren
14. Entspannung (30 Sekunden)
15. Fischhaltung / Matsyasana (30 Sekunden) – Demonstrieren
16. Schlussentspannung (ca. 15 min)
17. Om (3 Mal)
18. Fragen / Antworten

WICHTIGKEIT DER ENTSPANNUNG

Entspannung spielt in einer Yogastunde eine wichtige Rolle. Keine Yogastunde ist vollständig ohne Anfangs- und Schluß-Entspannung. Beim Unterrichten von Asanas ist es wichtig die Schüler während des Unterrichts in gleichen Abständen zu entspannen. Konzentriere Dich am Anfang, am Ende, auch während der Asanas, auf die Entspannung. Es ist wichtig, dass sich die Schüler zu Beginn des Unterrichts mindestens 5-10 Minuten entspannen. Das hilft

ihnen, sich aus ihrem bisherigen mentalen Zustand zu befreien und bereitet sie auf einen guten Start vor.

Es ist notwendig auch am Ende der Klasse eine Entspannung von mindestens 10-15 Minuten zu machen. Jede Asana wirkt und stimuliert verschiedene Körperteile und Organe. Dies hilft den durch die Asana erzeugten Druck abzubauen. Die Entspannung löst den Stress von Körper und Geist, der durch die körperliche und geistige Aktivität während der Yogastunde entsteht.

Baue die Entspannung auch zwischen den Haltungen in regelmäßigen Abständen ein, dadurch wird der Herzschlag normalisiert und Milchsäure aus den Muskeln und Gelenken entfernt.

Beginne den Unterricht mit mindestens fünf Minuten Anfangsentspannung, damit die Schüler abschalten können und sich ihres Körpers und der neuen Umgebung bewusst werden.

Bitte die Schüler zu versuchen ihre volle Aufmerksamkeit auf ihren Atem zu lenken, die Kontrolle über ihren Körper loszulassen und ihren Körper vollständig auf dem Boden zu entspannen.

SHAVASANA (TOTENSTELLUNG)

- Auf dem Rücken liegend; Nase zur Decke gerichtet.
- Beine gerade und entspannt.
- Füße breit auseinander.
- Zehen sind entspannt und nach außen gedreht.
- Arme auseinander ausgestreckt.
- Hände entspannt mit nach oben gerichteten Handflächen und entspannten Fingern.
- Die Augen sind geschlossen.
- Der gesamte Körper liegt völlig entspannt und schwer auf dem Boden.
- Der Geist konzentriert sich auf den Atem.
- Sanfte Bauchatmung.

Entspanne Dich und lasse Deinen Körper auf dem Boden los. Entspanne Füße, Hüften, Wirbelsäule und Schultern. Löse die Spannung vom Nacken, indem Du den Kopf sanft von einer Seite zur anderen rollst. Atme langsam und tief.

ENTSPANNUNG: ZWISCHEN DEN ASANAS

Bitte die Schüler, sich in Shavasana hinzulegen und entspannt zu atmen. Bitte sie sich vorzustellen, dass sie in den Teil des Körpers atmen, in dem sie Spannung oder Unbehagen verspüren.

Beim Unterrichten von Anfängern sollte der Lehrer diese Anweisungen jedes Mal wiederholen, wenn die Schüler Shavasana machen.

ATEMÜBUNGEN

BAUCHATMUNG

Die natürlichste Art zu atmen ist die Bauchatmung. Stelle sicher, dass Du Deinen Schülern beibringst richtig aus dem Bauch zu atmen. Bitte sie im Schneidersitz zu sitzen und eine Hand auf ihren Bauch und eine auf ihre Brust zu legen. Wenn deine Schüler jetzt atmen,

sollte sich nur ihr Bauch ausdehnen und nach außen bewegen, ohne dass sich die Brust bewegt. Übe dies ein paar Mal, bis die Schüler es richtig verstanden haben.

VOLLE YOGISCHE ATMUNG

Beim vollen yogischen Atem atmen wir tief ein und füllen unseren Bauch, unsere Brusthöhle und unsere Halsregion. Setz Dich zunächst im Schneidersitz hin und lege eine Hand auf den Bauch und die andere auf die Brust. Atme langsam ein und spüre, wie sich zuerst der Bauch ausdehnt, dann die Brust und schließlich, wie sich die Luft in der Basis Ihrer Kehle ausdehnt. Wenn Du ausatmest, stoße die Luft aus dem Bauch und dann aus der Brust aus. Übe dies ein paar Mal und stelle sicher, dass die Schüler den Unterschied zwischen Bauchatmung und vollständiger Yoga-Atmung verstehen.

BEIN HEBEN

Beinheben (Legraises) ist sehr nützlich um den Psoas sowie die Bauch- und unteren Rückenmuskulatur zu stärken. Beim Üben von Beinheben ist es wichtig, dass die Schüler eine gute Ausgangsposition haben, sie müssen ihren Rücken auf den Boden drücken, Nacken und Schultern müssen entspannt sein, Kinn zur Brust. Halte Deine Beine gerade; hebe sie nur so weit an, dass Deine Hüften noch auf dem Boden sind.

EIN BEIN HEBEN / SINGLE LEG RAISES

Diese Übung hilft den Schülern ihre Bewegungen mit dem Atem zu koordinieren und Bewusstsein für die Bauchmuskeln zu schaffen.

1. Bringe die Füße zusammen, legen Deine Hände flach neben Dich oder unter die Hüften auf den Boden, die Handflächen zeigen nach unten.
2. Atme ein und hebe das rechte Bein auf 90 Grad an, halte das Knie gerade und den Fuß gebeugt und senke das Bein langsam ab.
3. Wiederhole die Übung mit dem linken Bein. Wiederhole insgesamt drei- bis sechsmal, während Du die Beine wechselst.

BEIDE BEINE HEBEN / DOUBLE LEG RAISES

Anleitung

- Leg Dich mit geschlossenen und gebeugten Beinen auf den Rücken.
- Halte Deine Arme an Deiner Seiten, wobei die Handflächen nach unten zeigen.
- Deine Hände positionierst Du entweder in Richtung Deiner Hüften oder unter Deinen Hüften für zusätzlichen Halt.
- Halte Deinen Rücken flach auf der Matte, mit langem Nacken und leicht eingezogenem Kinn.
- Senke beide Beine bis fast senkrecht zum Boden ab und hebe sie wieder sanft an (nur so weit, dass Du die Kontrolle im Bauch und im unteren Rücken flach auf dem Boden halten kannst).

SCHULTERSTAND – SARVANGASANA

Der Schulterstand aktiviert alle Körperteile, aber der Hauptfokus liegt auf der Schilddrüse.

GRUNDLEGENDE ANLEITUNG



1. Leg Dich auf den Rücken, die Beine ausgestreckt und die Arme entlang deines Körpers.



2. Dein Kopf und Hals bleiben auf dem Boden, atme ein, während Du beide Beine 90 Grad anhebst



3. Hebe Deine Hüften nach oben in Richtung Decke und lege Deine Hände auf Deine Hüften. Laufe dann mit deinen Händen auf deine Schulterblätter zu.

Hebe Deine Hüften so hoch wie Du kannst, bringe Deine Brust in Richtung Deines Kinns.

Unterstütze Deinen Rücken mit Deinen Händen und stelle sicher, dass sich Deine Füße

in einer geraden Linie über deinem Kopf befinden.



4. Halte die Stellung 60 Sekunden lang.
 Atme in dieser Position tief.
 Konzentriere Dich sich auf die Halsregion. Beginnen damit, diese Position mindestens 30 Sekunden lang zu halten und erhöhe die Zeit langsam auf drei Minuten. Die Schüler sollten versuchen, den Rücken so weit wie möglich zu strecken. Bringe bei Bedarf die Hände näher an die Schultern und die Ellbogen etwas näher zueinander.

5. Um aus der Pose herauszukommen, senke Deine Beine leicht in Richtung Deines Kopfes und lege Deine Hände auf den Boden. Während Dein Kopf auf dem Boden bleibt, verwendest Du Deine Hände als Bremse und rollst langsam nach unten.

Vorteile nach dem regelmäßigen Üben in einer stetigen, bequemen Art innerhalb eines ausgewogenen Yoga-Asana-Programms:

- Stimuliert das Kehlkakra und dadurch die Gesamtfunktion Deiner Schilddrüse und Nebenschilddrüse, und gleicht somit den Stoffwechsel, die Verdauung und die Insulinproduktion aus
- Verlangsamt Deine Herzfrequenz und senkt den Blutdruck, wodurch sich Dein Herz erholt und die Belastung Deines Herzens reduziert wird.
- Aktiviert Dein parasympathisches Nervensystem und sorgt für die ordnungsgemäße Funktion aller inneren Prozesse, wie Verdauung und Ausscheidung sowie Hormonhaushalt.
- Verbessert den venösen Rückfluss des Blutes aus den Beinen und ist daher sehr wohltuend bei Krampfadern und Hämorrhoiden.
- Fördert eine tiefe Bauchatmung (weil die Nutzung des oberen Teils der Lunge begrenzt ist), wodurch die Wirksamkeit jedes Atemzugs erhöht wird.
- Verbessert die Verdauung und heilt Verstopfung, da es die Gravitationskompression auf den Körper freisetzt
- Sorgt für eine sanfte Massage der Herz- und Lungenregion.
- Stärkt die Tiefenmuskulatur, die Beine, das Gesäß und den unteren Rücken.
- Erhöht die Kraft im Oberkörper und in den Armen

Kontraindikationen:

- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Probleme
- Nackenprobleme

- Schulterprobleme
- Kürzliche Operation oder Entzündung in der Kopfregion (z. B. Ohren, Augen, Nase)
- Arthritis oder Osteoporose
- Gehirnverletzungen
- Probleme mit dem unteren Rücken und der Wirbelsäule (z.B. chronische Schmerzen, Bandscheibenvorfall, Ischias, Instabilität des IS-Gelenks)
- Akute Migräne oder Kopfschmerzen
- Asthma oder andere Atemstörungen (Halte die Pose nur für kurze Zeit. Lasse die Asana ganz aus, wenn es zu viel Unbehagen, Übelkeit oder Kurzatmigkeit verursacht.)

PFLUG - HALASANA

Die Pflug verleiht der gesamten Wirbelsäule, den Gesäßmuskeln und den Kniesehnen eine intensive Dehnung.

GRUNDLEGENDE ANLEITUNG



1. Lege Dich mit geschlossenen Beinen Füßen auf den Rücken, die Arme neben deinem Körper ausgestreckt. Dein Kopf und Dein Hals liegen auf dem Boden, hebe mit der Einatmung beide Beine 90 Grad an.

Sobald sich Deine Hüften nach oben in Richtung Decke heben, legst Du Deine Hände auf Deine Hüften und wanderst mit deinen Händen in Richtung Deiner Schulterblätter.



2. Wenn sich Deine Beine zu heben beginnen, führe sie zu deinem Kopf. Platzieren Deine Zehen langsam hinter dem Kopf auf dem Boden. Halte Deine Knie gerade, Füße zusammen und geflext.

Wenn Deine Zehen den Boden bequem erreichen können, faltest Du Deine Hände hinter dem Rücken auf den Boden. Halte Deine Knie sanft gerade und drücke deine Fersen weg von Dir. Atme gleichmäßig.

3. Um aus der Pose herauszukommen, legst Du Deine Hände auf den Boden und verwendest sie als Hebel, beuge Deine Knie leicht und rolle Deinen Rücken langsam auf dem Boden ab.

Wichtige Hinweise zur Ausrichtung:

- Die Knie sollten nach Möglichkeit gerade gehalten werden.
- Schau gerade nach oben zur Decke; drehe nicht den Kopf.
- Die Hüften befinden sich idealerweise direkt über Ihren Schultern.
- Die Schulterblätter werden zueinander gezogen, um den Druck auf Ihren Nacken zu verringern.

Vorteile nach dem regelmäßigen Üben in einer stetigen, bequemen Art innerhalb eines ausgewogenen Yoga-Asana-Programms:

- Stimuliert das Hals-Chakra und verbessert dadurch die Gesamtfunktion der Schilddrüse und der Nebenschilddrüsen
- Verlangsamt die Herzfrequenz und senkt den Blutdruck, wodurch sich das Herz erholen kann.
- Aktiviert das parasympathische Nervensystem und gewährleistet die ordnungsgemäße Funktion aller inneren Körperfunktionen wie Verdauung, Ausscheidung usw.
- Verbessert den Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid in der Lunge durch aktive Nutzung des unteren Teils der Lunge.
- Verbessert die Verdauung und heilt Verstopfung, da es die Gravitationskompression auf den Dickdarm löst.
- Stärkt die Tiefenmuskulatur.
- Erhöht die Oberkörper- und Armkraft.
- Löst Verspannungen in der gesamten Wirbelsäule, insbesondere im unteren Rücken- und Halsbereich.
- Dehnt die Kniesehnen und Gesäßmuskeln.
- Schafft Flexibilität in den Schultergelenken.
- Massiert alle inneren Organe durch Kompression und durchspült die Organe beim Loslassen der Pose mit frischem, nährstoffreichem Blut.

FISCH – MATSYASANA

Der Fisch kann auch direkt nach dem Schulterstand ausgeführt werden. Er löst den Blutstau und Krämpfe, die durch den Schulterstand verursacht wurden. Als Gegenhaltung zum Schulterstand dehnt die Fischhaltung die Hals- und Brustwirbelsäule nach hinten. Die Brust ist weit geöffnet; die Atmung wird vertieft und verbessert.

GRUNDLEGENDE ANLEITUNG



1. Lege Dich auf den Rücken, Beine und Füße zusammen. Lege Deine Hände unter Deine Hüften, die Handflächen zeigen nach unten und die Ellbogen leicht nach außen.
2. Schaue mit der Einatmung zu Deinen Füßen und verlagere Dein Gewicht auf Deine Ellbogen. Bringe Deine Ellbogen so nah wie möglich zusammen.
3. Atme ein, öffne Deine Brust und lasse Deinen Kopf nach hinten fallen, sodass die Spitze Deines Kopfes auf dem Boden ruht. Atme tief ein, erweitere Deine Lunge und schaff Raum im Brustkorb.

- Stelle sicher, dass sich Deine Hände unterhalb Deiner Hüften befinden. Wenn Deine Hände zu hoch oder zu niedrig positioniert sind, wird die Ausrichtung der gesamten Pose verschoben.
- Stelle sicher, dass Dein Kopf auf dem Boden ruht. Stütze Dich nicht auf den Kopf. Dein Kopf sollte den Boden leicht berühren, aber das Gewicht sollte nur auf Deinen Ellbogen liegen.
- Entspanne Deine Füße und Beine.
- Öffnen Deinen Brustkorb so weit wie möglich. Atme so tief wie möglich und

nutze die Tatsache, dass die Brust weit geöffnet ist.

4. Um aus der Pose herauszukommen, hebe mit der Einatmung Deinen Kopf und schau zu Deinen Füßen. Atme aus und entspanne in Shavasana.

Vorteile nach dem regelmäßigen Üben in einer stetigen, bequemen Art innerhalb eines ausgewogenen Yoga-Asana-Programms:

- Der Fisch stimuliert das Herzchakra und dadurch Herz, Lungen, Thymusdrüse und Lymphdrüsen, weshalb die Pose als sehr vorteilhaft für die Stärkung des Immunsystems angesehen wird.
- Stimuliert die Schilddrüse und die Nebenschilddrüsen.
- Fördert die tiefe Bauch- und Zwerchfellatmung und dehnt die Zwischenrippen, wodurch die Lunge gestärkt und ihre Kapazität erhöht wird, was zu einer höheren sportlichen Leistung und einer besseren Bewältigung von Atemwegserkrankungen wie Asthma und Krämpfen in den Bronchien führt.
- Entspannt die oberen Rücken- und Nackenmuskeln.
- Stärkt und strafft die Arm- und oberen Rückenmuskulatur.
- Kehrt die durch den Schulterstand verursachte Kompression um und dehnt die Brust- und Lendenwirbelsäule in die entgegengesetzte Richtung.

Kontraindikationen:

- Nackenprobleme
- Akute Kopfschmerzen
- Bluthochdruck