

Vitalprofi⁺

Dein  an Vitalität



Yoga in Praxis und Theorie

Thomas Möller

Vinyasa Power Yoga Lehrer AYA

Inhalt

1. **Vinyasa Power Yoga**
2. **Aufbau einer Yogaeinheit**
3. **Inhalt einer Yogaeinheit**
4. **Der Sonnengruß**
5. **Drei Punkte**
6. **Die Bandhas**
7. **Shavasana/Meditation**
8. **Musikauswahl/Bücher**



Vinyasa Power Yoga

Entstehung der Trainingsform Vinyasa Power Yoga

Power Yoga entstand zu Beginn der 90er Jahre in den USA. Die Wurzeln dieser neuen Yoga Art liegen in der indischen Ashtanga Tradition, die sehr alt ist und Ende der 70er Jahre in die USA kam.

Vorreiter dieses einzigartigen Trainings waren unter anderem Bryan Kest und B. Bender Birch, sowie Baron Baptiste.

Diese Yoga Meister setzten sich selbst den Anspruch, eine neue Art des Yoga für unsere heutige westliche Welt zu konzipieren.

Leicht umsetzbar und erlernbar, mit wenigen Atemtechniken und weniger Meditation.

Power Yoga ist ein modernes, ganzheitliches Yoga Workout und für Jeden schnell erlernbar.

Vinyasa Power Yoga ist eine Variation des modernen Poweryoga und besticht durch seine tanzähnlichen Bewegungen und dem entspannten Atemfluss.

Die Bewegungen lösen in Verbindung mit der energiereichen Atmung Blockaden im Körper wie im Geist und eignen sich hervorragend als Ausgleich zum stressigen Alltag.

Die Bewegung als Meditationsform, beruhigt den Geist und das Herz und führt uns damit in Verbindung zu unserem höheren Selbst.

Somit ist es ein umfassendes Fitness-System das Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Entspannung für unseren Körper und Geist bewirkt.

Yoga, kann vom Kindes- bis ins Seniorenalter von allen gesunden Menschen ausgeführt werden.

Aufbau einer Yogaeinheit

- **Atmung**
- **Mobilisation**
- **Sonnengruß**
- **Stehende Asanas (Flow)**
- **Balance**
- **Sitzende Asanas**
- **Liegende Asanas**
- **Entspannung**

Atmung 2-3 min.

Um vom Alltag abzuschalten und in unsere Welt einzutauchen, beginnen wir mit der Ujjayi Atmung. Diese halten wir während der Stunde bei, um mit den Übungen im Atemflow zu bleiben.

Mobilisation 3-5 min.

In der Mobilisation bereiten wir den Körper auf die Yogaübungen vor und bewegen alle Gelenke in die verschiedenen Bewegungsrichtungen.

Sonnengruß 6-8 min.

Der Sonnengruß ist schon eine kleine Yogaeinheit für sich. Hier gilt es schon in Verbindung mit dem Atem in die Beuge- und Streckbewegungen zu gehen.

Stehende Asanas (Flow) 8 – 15 min.

Aus dem halben Sonnengruß beginnen wir mit den Flow's. So nennen wir die aneinandergereihten Asanas (Yogastellungen), die wir Atemsynchron ausführen.

Balance 3-5 min.

Balance Übungen helfen das Gleichgewicht und die Konzentration zu fördern.

Sitzende – liegende Asanas 15 – 20 min.

Im Sitzen und Liegen, halten wir die speziellen Asanas länger und konzentrieren uns auf eine tiefe Bauchatmung.

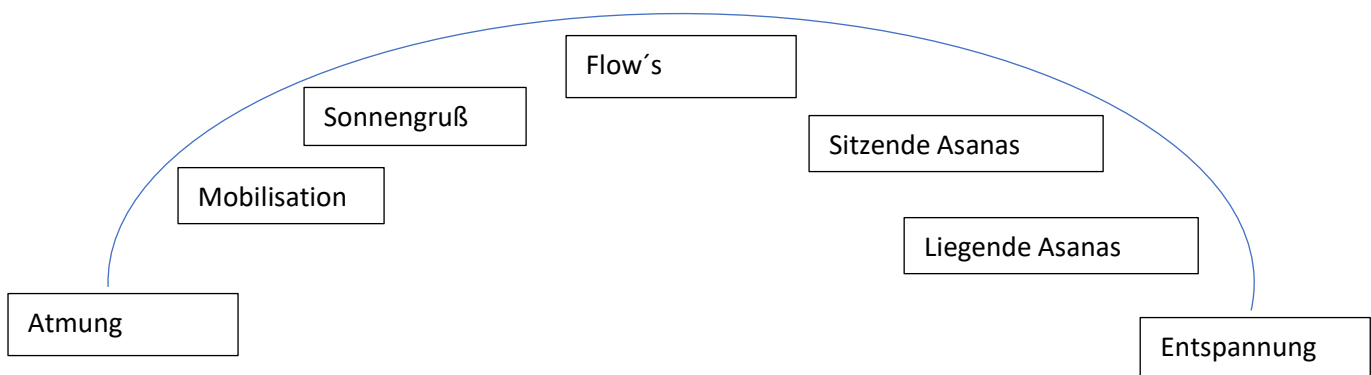
Entspannung 8-10 min.

Um alle Anspannungen zu lösen und den Übergang zurück in den Alltag auf sanfte und entspannte Weise zu gewährleisten, ist die Entspannung ein wichtiger Faktor, um die Einheit erfolgreich abzuschließen. Hier wird nur entspannt geatmet und der Atem beobachtet. Eine kurze angeleitete Meditation kann evtl. auch durchgeführt werden.

Inhalt einer Yogaeinheit

- **Intensität**
- **Bewegungsrichtungen**

Eine Yogaeinheit beginnt entspannt und leicht und findet im Mittelteil die höchste körperliche Anstrengung, um zum Ende hin wieder ruhiger und entspannter zu werden.



Bewegungsrichtungen

Alle fünf Bewegungsrichtungen und die Balance - Übungen, sollten in einer Yogaeinheit unterrichtet werden.

Dazu gehören:

- **Vorbeugen**
- **Rückbeugen**
- **Seitbeugen**
- **Rotationen**
- **Umkehrhaltungen**
- **Balancen**

Der Sonnengruß

Der Sonnengruß, ist eine kleine Yogaeinheit für sich und bereitet den Körper bestens auf die tiefen Dehnungen und die kraftvollen Yogastellungen vor.

Er besteht aus Beuge- und Streckbewegungen, die in einer bestimmten Reihenfolge ausgeführt werden. Da dies schon Atemsynchron passiert, ist er die beste Vorbereitung auf die anschließenden Flow's.

Sonnengrüße eignen sich auch bestens als kleine Yoga Einheit für sich, wenn die Zeit im Alltag mal knapp ist und keine vollständige Yogaeinheit möglich ist.

Drei bis vier Sonnengrüße reichen aus, um den Körper und Geist wieder miteinander zu verbinden.

Asanas aus dem Sonnengruß A und dazugehörige Atmung:

- **Gestreckter Berg – einatmen**
- **Vorbeuge – ausatmen**
- **Langer gestreckter Rücken – einatmen**
- **Vorbeuge – ausatmen**
- **Großer Ausfallschritt – einatmen**
- **Herabschauender Hund – ausatmen**
- **Brett Pose – einatmen**
- **Stab Pose – ausatmen**
- **Kobra – einatmen**
- **Herabschauender Hund – ausatmen- 5 Atemzüge halten**
- **Ausfallschritt – einatmen**
- **Vorbeuge – ausatmen**
- **Gestreckter Berg – einatmen**
- **Berg Pose – ausatmen**

Nach der Berg Pose einfach wieder mit dem gestreckten Berg weitermachen.

Sonnengrüße können auch in verschiedenen Variationen abgewandelt werden.

Im Power Yoga gibt es Sonnengruß A und Sonnengruß B.

Drei Qualitäten

Die drei Qualitäten eines guten Asanas

1. **Atmung**
2. **Stand**
3. **Fokus**

1. Die Atmung

Die wichtigste Qualität eines guten Asanas, ist die Qualität des Atems. Ein ruhiger, zentrierter Atem steht im Mittelpunkt einer guten Yogapraxis. Deshalb ist es auch von größter Wichtigkeit, eine gute Atemtechnik zu beherrschen.

Der Atem muss immer wieder geschult werden und solange richtig trainiert werden, bis es ohne nachzudenken von ganz allein funktioniert.

Wir atmen in der Praxis immer in Ujjayi. Das heißt, wir atmen durch die Nase tief in den Unterbauch ein, in dem Moment ziehen wir auch unser Mula Bhanda im Beckenboden sanft zur Wirbelsäule nach Innen. Der Bauch und Brustkorb weiten sich. Beim Ausatmen durch die Nase atmen wir den gesamten Atem wieder aus dem Körper und ziehen unser Udhiana Bhanda im Sonnengeflecht nach Innen zum Brustkorb so, dass der Bauch wieder ganz flach wird. Um den Atem nicht zu schnell ein- und auszuatmen, pressen wir die Luftröhre zusammen. Hierbei nutzen wir unser Yalandara Bhanda hinter dem Kehlkopf bis ein sanftes Rauschen entsteht. Deshalb nennt man diesen Atem auch ozeanischen Atem.

2. Stand

Ein Asana muss immer komplett ausgerichtet sein. Es besteht durch eine starke Haltung, ähnlich eines großen Felsens und ist durch nichts zu erschüttern. Eine Yogastellung, ist individuell angepasst an den Körper immer perfekt im gleichen Abstand ausgerichtet, so dass eine starke und feste Haltung immer vorliegt. Wir können das Asana auch als Fundament unseres Lebens bezeichnen.

3. Fokus

Zu guter Letzt geht es um den Fokus.

Da Yoga übersetzt die nach innen Schau heißt, ist es wichtig den Fokus immer wieder nach innen auszurichten. Wir konzentrieren uns während wir Yoga praktizieren, nur auf das was wir gerade tun und auf uns selbst. Deshalb gibt es sogenannte Drishtis (Fokuspunkte) auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten. Mit einem guten Fokus können wir uns sehr gut auf das jetzt und hier konzentrieren und alle Probleme vor unserer Tür lassen.

Bandhas

Es gibt fünf Bandhas auf die wir im Yoga unsere Aufmerksamkeit richten.

1. Mulha Banda

Der Beckenbodenverschluss. Hier wird der Beckenboden bewusst nach oben gezogen, die Schließmuskulatur nach oben hin angespannt.

2. Uddhiyana Bandha

Der Bauchverschluss. Der Bauchnabel wird nach innen oben gezogen und gehalten.

3. Jalandhara Bandha

Das Kinnschloss. Der Kopf wird geneigt, ein leichtes Doppelkinn schließt dieses Bandha.

4. Hasta Bandha

Die Hände. Durch vollständigen Druck auf die Matte mit gefächerten Fingern.

5. Pada Bandha

Die Füße. Die Füße sind fest am Boden verwurzelt (ohne Druck der Zehen).

Shavasana/Meditation

In der Entspannung, wie auch in der Meditation wird die tiefe Bauchatmung angewendet. Erst durch die tiefe Bauchatmung können wir am Ende der Stunde eine tiefe Entspannung in uns erfahren.

Weitere wichtige Punkte:

- Massieren der inneren Organe.
- Verbesserung und Anregung der Verdauung
- Entgiftung des Körpers 70% aller Reinigungsprozesse im Körper finden über die Lungen statt.
- Aktivierung der eigenen Darmreinigung

Deshalb ist die Entspannung am Ende einer Yogaeinheit sehr wichtig.

Musikauswahl/Bücher

Musik

Ich empfehle leichte Lounge Bar Musik und Entspannungsmusik zu mischen. Ab und zu darf auch Mantren Musik und traditionelle Yogamusik verwendet werden.

Ich habe verschiedene Playlisten auf meiner Webseite.

Bücher

Meine Buchempfehlungen:

YOGA

von Ulrike Schöps - ISBN 978-1-4075-1149-8

Yoga Anatomie 3D

Von Ray Long – ISBN 978-3-86883-092-7

YOGA Tradition und Erfahrung

Von T.K.V. Desikachar – ISBN 978-3-928632-00-3

Tipps und kleine Videos auch auf meinem YouTube Kanal: **Vitalprofi TV**

Ich freue mich immer auf einen Daumen

Vielen Dank!

Thomas Möller

Fitnessfachwirt - Yoga Lehrer - Personaltrainer

Adresse:

Wollgrasweg 41a

26209 Hatten

Tel: 0170 3243690

E-Mail: tmfit@t-online.de WEB: www.der-vitalprofi.de



