

YOGA!

einfach besser leben

Newsletter Juli 2011



Neuester Gartenbewohner

Liebe Yogafreundin, lieber Yogafreund,

herzlich willkommen zum YOGA! Sommernewsletter.

Hier findet Ihr Hintergrundwissen zu den Yogastunden und Fakten aus den verschiedensten Aspekten des Yogas.

Inhalt

- ☞ Neuigkeiten
- ☞ Hüftöffnende Übungen
- ☞ Tipps zum regelmäßigen Üben

Neuigkeiten

☞ Yoga im August

Im August sind keine regulären Yogastunden, sondern bei Interesse finden Yogastunden bei mir zu Hause statt. Bei hoffentlich gutem Wetter entweder unterm Kirschbaum umgeben von reifen Brombeeren oder auf der Dachterrasse (wenn es nicht ganz so heiß ist) mit Blick auf ganz Hacklberg. Oder innen, wenn es der Wettergott nicht so gut mit uns meint. Bitte spätestens am Morgen des Vortags per Telefon anmelden 0851-4 90 79 21 oder 0151 – 26 36 75 72.

Keine Mindestteilnehmeranzahl!

Termine: Freitag, 10.08. 09:30, Dienstag, 21.08. 09:30, Freitag 31.08. 09:30

☞ Yogaspaziergang

Am **Freitag, den 17. August**, ist der diesjährige Yogaspaziergang in Hals geplant. Wir werden an der Ilz und im Wald wandern und Yoga auf verschiedene Art und Weise einbauen z.B. Atemübungen im Stehen und Gehen, Gehmeditation, Achtsamkeitsübungen, Waldsonnengruß, verschiedene Asanas an unterschiedlichen Plätzen. Bitte feste Schuhe anziehen. Matte wird nicht benötigt. Dauer ca. 90 Minuten . Bitte vorher anmelden! **Start: 16:15** Parkplatz Ilzbadestelle

Keine Mindestteilnehmeranzahl!

☞ YOGA! Tag

Am **Samstag, den 22. September** feiern wir das 2-Jährige Jubiläum von YOGA! mit einem Yogatag mit folgendem (vorläufigem) Programm. Wenn es Änderungen gibt stehen die im Internet.

11:00	Begrüßung		
11:05 – 11:50	Yogastunde für Anfänger ohne Vorkenntnisse	Silke Schütte	45 minuten
12:00 – 13:15	Yogastunde Mittelstufe	Dr. Lothar Groitl	75 minuten
13:15 – 14:00	Vegetarische Snacks und Get Together		
14:00 – 14:20	Kinderyoga bei Interesse	Silke Schütte	20 Minuten
14:20 – 15:30	Pranayama und Meditation (Vorkenntnisse von Vorteil)	Silke Schütte und Dr. Lothar Groitl	70 Minuten
15:30 – 16:00	Tee und Kuchen		
16:00	Verabschiedung		
Kinder können während der Yogastunden betreut werden.			
Dr. Lothar Groitl ist Arzt und Yogalehrer und steht während des ganzen Tags für Fragen zur Verfügung.			

Die Programmteile sind alle auf freiwilliger Spendenbasis. Anmeldung erforderlich.

Es würde mich natürlich sehr freuen, wenn möglichst viele mitfeiern und viele Freunde und Bekannte mitbringen. So können wir Yoga einem größeren Kreis näher bringen.

Alle aktiven YOGA!schüler die am YOGA! Tag teilnehmen, bekommen 5% Rabatt auf die nächste Zehnerkarte. Mehr Infos bald auf www.yoga-passau.com

☞ Beginn der regulären Yogastunden

Dienstag, Hacklberg	20:00	11. September, 2. Septemberwoche
Mittwoch, Hals	18:00	19. September, 3. Septemberwoche
Freitag, Hals	09:30	14. September, 2. Septemberwoche

In der ersten Septemberwoche finden keine Yogastunden statt. Der Mittwochskurs beginnt erst in der dritten Septemberwoche.

Hüftöffnende Yogaübungen

Folgende Anmerkungen sind als Erinnerung gedacht, für Schüler die den Kurs besucht haben, nicht zum Erlernen der Übungen.

Hüftöffnende Übungen sind besonders wichtig für alle kreuzbeinigen Sitzstellungen und deshalb sehr förderlich für längere und tiefere Meditationen/Atemübungen. Offenheit im Beckenbereich bringt aber auch mehr Wohlgefühl und entspanntes Gehen mit sich. Emotionale Verspannungen setzen sich im Hüftbereich fest, deshalb arbeitest Du auch daran, wenn Du in die Hüfte hineinarbeitest.

Die Königsübung der hüftöffnenden Yogaübungen ist natürlich der Lotussitz. Die Meisterung dieser Asana, kommt nicht von allein. Man sagt in Indien, wenn jemand Yogaübungen leicht fallen, dann hat derjenige in seinem früheren Leben bereits Yoga geübt. Das wichtigste beim Üben des Lotussitzes ist die Beachtung der eigenen Grenzen, sowie Geduld und geeignete Vorübungen.

Übt niemals den Lotussitz, ohne euch vorher aufzuwärmen!

Wichtig sind dabei die Beachtung des unteren Rückens und vor allem der Knie. Bei jeglichem Schmerz, ist die Übung sofort abubrechen bzw. abzuändern.

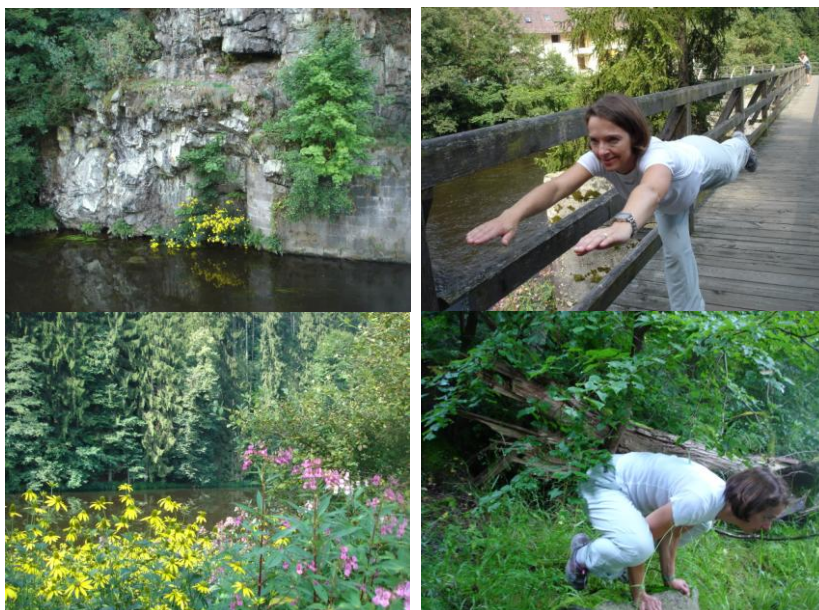
Die beste Aufwärmübung ist der Schmetterling. Anfangs ohne viel Druck arbeiten und wenn ihr merkt es wird lockerer, dann könnt ihr stärker wippen. So wie im Kurs praktiziert.

Weitere Übungen, die wir praktiziert haben:

- ☞ Im Schmetterling nach vorne beugen
- ☞ Im Schneidersitz nach vorne beugen (Jeweils Ferse unter Knie!) abwechselnd üben
- ☞ Ein Bein zur Seite angewinkelt auf dem Boden, das andere zur Seite angewinkelte Bein anheben und Wade zum Bauch ziehen (aufs Knie achten)
- ☞ Das zur Seite angewinkelte Bein im Arm wiegen, Schwerpunkt liegt auf Bewegung nach hinten
- ☞ In der Vorwärtsbeuge, vor-und zurückrutschen (die ganze Matte entlang)
- ☞ Auch der Halbmond mit gestrecktem hinterem Bein dient zur Hüftöffnung
- ☞ Wenn es im Rücken zieht oder ihr merkt, ihr könnt ihn nicht gerade halten, dann setzt euch einfach mit dem Rücken an eine Wand.

Folgendes Video und das angehängte PDF demonstrieren die meisten Übungen.

- www.mein.yoga-vidya.de/video/lotusvoruebungen-mit-lisa
- Hüftöffnung mit Narayani (angehängtes Dokument)



Bilder vom letztjährigen Yogaspaziergang

Yoga regelmäßig üben – so klappt das!

Im letzten Newsletter habe ich euch viele Übungsbeispiele genannt, die ihr als kurze Sequenzen zu Hause am besten täglich üben könnt. Es klappt noch nicht so richtig, aber der Wille ist da? Dann bekommst Du hier nochmal richtig gute Tipps (von Yogatherapeutin, Mahashakti Engeln):

Yoga wirkt gut, tut gut, kost nix und steigert Gesundheit und Stimmung – ... sofern man regelmäßig praktiziert, das ist der Haken.

1. **Akzeptiere**, dass du erst lernen musst regelmäßig zu üben, es muss sich eine neue Gewohnheit entwickeln. Das ist ein eigenständiger Lernschritt, und braucht einige Zeit, bis das klappt. Sei also nicht frustriert, wenn du aus der Regelmäßigkeit rausfällst, und geh halt wieder hinein. Beim Laufen lernen bist du auch erst einige Male hingefallen, bis es einigermaßen geklappt hat. Das ist hier genauso.
2. An manchen Tagen übst du 10 Minuten, an anderen 1 Stunde oder mehr. Diese **Schwankungen sind normal**. 10 Minuten Praxis sind auch Yoga – Hauptsache, du hast überhaupt etwas gemacht, das hilft die Regelmäßigkeit zu entwickeln. Spätestens nach einigen Tagen Schmalpur yoga willst du einfach mal wieder die volle Dosis – et voilà, du bist wieder drin.
3. An manchen Tagen machst du das volle Programm, an anderen nur Atemübungen oder nur Meditation oder etwas anderes. Auch hier gilt: **Programmänderungen sind normal**. Du bist jeden Tag anders drauf, also übe jeden Tag deiner Tagesverfassung entsprechend. Mit der Zeit wirst du lernen diese Schwankungen zu überwinden, und trotzdem dein volles Programm durchzuziehen. Aber das dauert.
4. Nimm dir nach jedem Üben die Zeit das daraus entstehende wunderbare Gefühl von Entspannung, Freude und Wonne noch einige Minuten zu genießen, **gib deiner Freude ordentlich Raum** sich in deinem Bewusstsein auszubreiten. Du kannst auch anderen davon vorschwärmen. Das Wissen um die Wohltat die du dir selber gönnst, das ist eine starke Belohnung:
5. Fertige dir eine Liste an mit den Yoga-Praktiken, die du regelmäßig üben möchtest. Das können z.B. die untenstehenden sein. Trage diese Liste in ein **Notizbuch** ein und lege sie neben dein Bett. Schau *jeden Abend* in diese Liste und hake ab, was du tatsächlich gemacht hast und was du vergessen hast. Notfalls mache an Ort und Stelle noch wenigstens 10 Minuten lang etwas. Diese regelmäßige Selbstkontrolle mit -Korrektur erzieht deinen Geist zu Regelmäßigkeit.
 - ☉ Morgens: 10 Minuten Atemübungen
 - ☉ Tagsüber: 3 x 3-5 Minuten Konzentration auf den Atem
 - ☉ Abends: 15 Minuten Asanas, 10 Minuten Meditation
 - ☉ beim Einschlafen: Tiefenentspannung
6. Lege für jeden Teil deiner Übungspraxis einen genauen **Termin** fest, wann sie stattzufinden hat. Plane diese Termine genauso fest in deinen Terminplan ein, wie alles andere auch. Du hast zu diesem Zeitpunkt einen wichtigen Termin mit dir selbst – wenn du das vernachlässigst, dann vernachlässigst du dich selbst, und hast irgendwann keine Energie mehr dich um die Angelegenheiten von anderen zu kümmern. Es ist zum Vorteil deiner Nächsten und Kollegen, wenn du dein Selbst gut pflegst, sie profitieren unmittelbar davon.
7. Lege genau fest an welchem Ort du üben wirst, und Sorge dafür, dass dein Üben nicht ausfallen kann, weil du z.B. deine Matte vergessen hast. In solchen Fällen übe einfach stehende Übungen oder sei kreativ. *Vergessene Utensilien und falsche Kleidung sind kein Grund die Praxis ausfallen zu lassen*.
8. Erzähle anderen Menschen von deinem Vorhaben. Sie werden ab und zu interessiert nachfragen wie es läuft – du gehst damit eine moralische Verpflichtung ein. Das motiviert ungemein.
9. Bitte deine Freude dir zu regelmäßiger Praxis zu verhelfen, indem sie dich immer wieder daran erinnern, was du vorhast.
10. Es gibt ungezählte Möglichkeiten die eigene Yogapraxis virtuos an die gegebenen Möglichkeiten anzupassen, bis du völlig zeitneutral überall üben kannst, wo du gerade bist: Im Supermarkt, während eines Vortrags, im Fahrstuhl und im Stau.

Viel Freude beim Üben!

Links:

www.yoga247.de gute Einstiegsseite mit vielen Erklärungen

<http://www.yoga-vidya.de/de/asana/>

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

Locah Samasta Sukinoh Babantu – Mögen Alle Wesen Glück und Harmonie erfahren

Om Shanti, Shanti, Shanti – Om Frieden, Frieden, Frieden

„Ich erklomm den beschwerlichen Weg Schritt für Schritt; aber auf jeder Teilstrecke erlebte ich, wie Gott in mein Leben kam und mich leicht zur nächsten Stufe emporhob“

Swami Sivananda



Schöne Ferien und hoffentlich bis bald!

Namasté

Silke Schütte

YOGA!



www.yoga-passau.com