



Lisa Arndt

Sportwissenschaftlerin, Personal Trainerin, Fachtrainerin Medizinische Prävention, Groupfitness Trainerin, TMX Master Coach, Yoga Lehrerin



INSIDE YOGA – GESUNDE AUSRICHTUNG

GESUNDE AUSRICHTUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Lerne, über bewusstes Atmen und Bewegen die physischen und psychischen Ressourcen zu stärken (An- und Entspannung und Achtsamkeit).

- Effektive Stressreduktion durch bewusste Bewegung
- Aktivität und Entspannung: Polaritäten bedingen einander und schaffen die Balance, die im Alltag oft verloren geht (Stichwort: vegetatives Nervensystem, Parasympathikus).
- Achtsamkeit und Körperwahrnehmung verbessern: für bewusstes Anspannen und bewusstes Entspannen anstatt chronischer Verspannung

ALIGN YOUR BODY AND MIND: GRUNDPRINZIPIEN VERSTEHEN

■ **Atmung: energetische Atmung**

Einatmen: Expansion

Ausatmen: Kontraktion

„The fix is easy: breathe less. But that’s harder than it sounds. We’ve become conditioned to breathe too much, just as we’ve been conditioned to eat too much. With some effort and training, however, breathing less can become an unconscious habit.“

James Nestor, Breath: The New Science of a Lost Art

Die Bewegung folgt der natürlichen Atmung. Bei der Einatmung öffnet sich der Brustkorb (Expansion), die Bewegungen werden raumgreifend und ausdehnend. Über die Ausatmung erfolgt das Gegenteil (Kontraktion der Atemhilfsmuskulatur bzw. Zusammenziehen, im Sinne einer Zentrierung Richtung Körperkern).

Wie lässt sich das spüren?

Stelle dich einmal aufrecht hin und schließe die Augen, um dich nur auf die Ein- und Ausatmung zu fokussieren. Nimm bewusst diese zwei Gegensätze der Ein- und Ausatmung wahr (Expansion und Kontraktion). Du kannst auch deine Hände mit gespreizten Fingern an die Rippenbögen setzen und die Bewegung spüren.

■ **Schultern: skapulohumeraler Rhythmus**

Wechselwirkung zwischen Schulterblatt (Skapula) und Oberarm (Humerus): Durch Aufwärtsrotation des Schulterblattes wird die Kompression zwischen Schulterblatt und Oberarm vermieden; zusätzlich wird Länge erzeugt, um die Atmung und die daran beteiligten Strukturen in ihrer Funktion positiv zu unterstützen.



■ **Leichtigkeit durch Anspannung, Bewegungskontrolle**

Ausrichtung: bewusste Aktivierung, um den Körper mit Leichtigkeit zu bewegen (der Schwerkraft „trotzen“) – Bewegungskontrolle durch kontinuierliche Anspannung.

Ausrichtungshinweise: von unten nach oben/von innen nach außen.
Erst in die Streckung, dann in die Beugung.

Die Bewegung folgt der Atmung!

Lerne, über bewusste Anspannung die Körperwahrnehmung so zu schulen, dass eine gesundheitsfördernde Praxis ermöglicht werden kann.

■ **Ausrichtung Hände und Füße (Hasta Bandha und Bada Bandha)**

Individualität des Körpers berücksichtigen (angewandte Physiotherapie mit sich selbst)

Fuß: Zehen spreizen, Quer- und Längsgewölbe, Aktivität im Fuß, 4-Punkt-Belastung

Hand: 4-Punkt-Belastung, Entlastung der Strukturen ums Handgelenk (Stichwort: Über- und Fehlbelastung der Strukturen)



Egal, ob der Körperschwerpunkt auf Füßen oder Händen liegt, sobald dein Fundament nicht gut ausgerichtet ist, wird es wacklig. Aktiviere die Muskeln deiner Hände und Füße, um Über- oder Fehlbelastungen in Stütz- und Haltepositionen zu vermeiden.

Fuß: Zehen spreizen, Quer- und Längsgewölbe spannen sich auf, sodass die Aktivität im Fuß aufgebaut wird: Denke an eine 4-Punkt-Belastung (Großzehballen, Kleinzehballen, Fersenaußenkante, Ferseninnenkante), wobei etwas mehr Schub in die Außenkante gegeben wird.

Hand: Setze deine Hände mit den Fingern aufgefächert (Zeigefinger parallel auf 12 Uhr ausgerichtet) auf die Matte so auf, dass die Schultern über den Handgelenken ausgerichtet sind und die Ellenbogeninnenseiten nach vorne zeigen (Außenrotation Schulter). Folge auch hier einer 4-Punkt-Belastung (drücke Zeigefingergrundgelenk, Grundgelenk kleiner Finger, Handwurzel innen und außen in die Matte), um den Sehnenapparat des Handgelenks zu entlasten. In der Handinnenfläche entsteht durch diese Druckverteilung ein kleiner Hohlraum, da die vier Belastungspunkte zueinander gezogen werden.

■ **Bewegungsfreiheit (Joint-Lock/Unlock-Prinzip)**

Durch Beugen der Gelenke vergrößert sich der Bewegungsspielraum. Das kannst du ganz einfach selbst spüren: Wenn du im Stand deine Knie beugst, ist der Bewegungsspielraum der Beckenbewegung viel größer. Kippe das Becken nach vorne und hinten und vergleiche dieselbe Bewegung, wenn deine Knie gestreckt sind.

■ **Leichtigkeit durch Anspannung für eine bessere Bewegungskontrolle**

Das Geheimnis für die Leichtigkeit ist die bewusste Anspannung der Muskulatur, das Erkennen biomechanischer Vorteile, um die Gesetze der Schwerkraft zu nutzen. Natürlich benötigt es Übung, aber merke dir folgende Punkte:

- Schaffe dir eine gute Basis (welche Kontaktpunkte sind am Boden: Füße, Hände etc.), um Stabilität aufzubauen.
- Richte dich ausgehend von der Basis (von unten nach oben) aus und bewahre Ruhe.
- Erzeuge erst Länge (nutze die Atmung), um danach in die Beugung zu gehen, denn so erreichst du mehr Streckung, Länge und eine größere Bewegungsamplitude.
- Erhalte Körperspannung und Zentrierung, vor allem, wenn sich deine Kontaktpunkte am Boden ändern.

C57 D77



PRAXISTIPP

Sequenzen erstellen, Asanas auswählen

Beispiel: TINT Yoga (<https://tintyoga.com/>)

TINT. Sequence Builder
My sequence
Created: 23.07.2022

1  Sage Pose Sukhasana	2  Cat-Cow Flow Marjaryasana-Bitilasana Flow	3  Chaturanga Flow Chaturanga Flow	4  Sun Salutation A Surya Namaskar A	5  Standing Side Bend Parvati Uttirana Parsanasana	6  Sun Salutation B Surya Namaskar B
7  Chair Pose Utkatasana	8  Chair Pose on Tiptoes Utkatasana on Tiptoes	9  High Plank Phalakasana	10  Three Legged Downward Facing Dog Tri Pada Adho Mukha Svanasana	11  Downward Facing Dog Pose Knee To Nose Adho Mukha Svanasana Knee To Nose	12  Balancing Table Pose Knee To Nose Dandayama Bharangasana Knee To Nose
13  Runner's Lunge Uttirita Ashwa Sanchalanasana	14  Warrior I Virabhadrasana I	15  Sage Twist Parivrtta Uttirita Ashwa Sanchalanasana	16  Warrior II Virabhadrasana II	17  Extended Side Angle Pose Utthita Parsvakonasana	18  Reverse Warrior Viparita Virabhadrasana
19  Warrior III Virabhadrasana III	20  Child's Pose Balasana	21  Mountain Pose Namaste Tadasana Namaskarasana	22  Corpse Pose Savasana		

Literatur

