

SELF-CARE GUIDE

I N G U T E R H A N D
Y O G A & F I T N E S S

THEMEN IN DIESER AUSGABE:

- Wie wichtig ist unser Atem
- Atemübung für mehr Ruhe
- Sonnengrüße—perfekter Start in deinen Tag
- Dehnübungen für deine Oberschenkel Rückseite

IN DIESER AUSGABE:

Der Atem	2
Atemübung	2
Anleitung Yogi-Atmung	2
Sonnengruß	3
Sonnengruß am Morgen	3
Dehnübungen	4
Yoga für Hamstrings	4

Während meiner einmonatigen Reise in Indien habe ich gelernt, wie wichtig eigentlich unser Atem ist. Der Atem ist nicht nur ein und ausatmen—er ist so viel mehr!

Der Atem: Spiegel von Körper und Geist.

Der Atem spiegelt unseren Geisteszustand wieder. Jeder Gedanke und jedes Gefühl äußert sich in Form von Ent- oder Verspannung, Ruhe oder Unruhe, Angst oder Glücklichkeit.

„Mir bleibt die Luft weg“ häufige Redewendung, die auf Beziehung zwischen Körper, Geist und Atem eingeht

DER ATEM

Ist man entspannt, ist der Atem frei, tief und ruhig. Bei innerlicher Unruhe wird die Atmung flach, hektisch unregelmäßig.



Atem lehrt uns das Loslassen

Selber merkt man diese Unruhe oft gar nicht so oder nimmt diese nicht so wahr, aber unser Geist wird sehr stark von der Atmung beeinflusst.

Während meiner Yoga-Ausbildung in Indien starteten wir mit Atemübungen in den Tag und ich habe selber gemerkt, wie sich meine Gedanken, meine Blockaden und meine Ängste verringert haben. Es hat sich positiv auf meinen Geist und Körper ausgewirkt und ich wurde ruhiger.

Indien war für mich keine leichte Zeit— aber dadurch habe ich gelernt, wie mir verschiedene Atemübungen geholfen haben, ruhig zu bleiben, positiv zu denken und mich nicht von meinen Ängsten blockieren zu lassen.

E I N S P R U C H Z U M N A C H D E N K E N

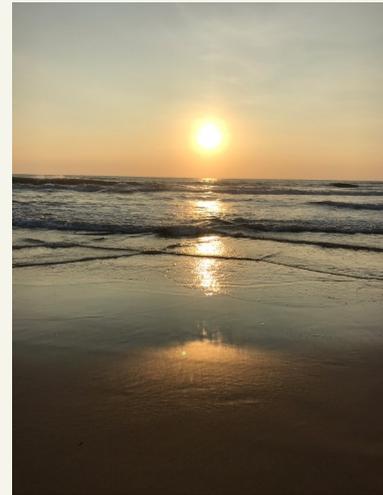
*Wenn der Atem unregelmäßig ist,
sind unsere Gedanken unruhig.
Wenn der Atem gleichmäßig ist,
sind auch unsere Gedanken ruhig*



Auch jetzt machen wir alle eine sehr schwere Zeit durch. Wir haben Angst, machen uns Sorgen über unsere Familienmitglieder, dass alle gesund bleiben. Aber auch wirtschaftlich und finanziell ist eine Ungewissheit und Unruhe in uns. Daher möchte ich euch eine Atemübung zeigen, welche euren Geist und Körper zur Ruhe bringt.

Gesundheit und Vitalität beginnen mit der richtigen Atmung. Sie sorgt dafür, dass wir immerfort mit Sauerstoff versorgt sind und Kohlendioxid, den Abfall unserer Zellatmung, abgeben können. Je besser dieser Prozess funktioniert, desto stärker und gesünder fühlen wir uns – sowohl geistig als auch körperlich.

Atem ist Lebensenergie—alle Kulturen der Welt sehen den Atem als „Sitz des Lebens“: Deshalb starte gleich jetzt—und atme!



**Die Wellen kommen und gehen
Du atmest ein und du atmest aus**

*Das Leben ist
wie Radfahren.
Um das Gleichgewicht zu halten,
muss man in
Bewegung
bleiben*

A T E M Ü B U N G : Y O G I A T M U N G

Damit Atem und Lebensenergie gut fließen können, ist die Körperhaltung sehr wichtig.

Du kannst Atemübungen im Sitzen aber auch im Stehen durchführen. Wirbelsäule und Nacken sind vollkommen aufgerichtet und der Körper so entspannt wie möglich.

Die Atmung erfolgt sanft und lautlos durch die Nase. Achte darauf, dich nicht zu überfordern. Der Körper braucht Zeit zur Anpassung—führe die Übung achtsam durch und sei liebevoll mit dir selbst.

Die Yogi-Atmung verbindet drei Techniken miteinander: **Bauchatmung, Brustatmung** und **Schlüsselbeinatmung**.

A N L E I T U N G A T E M Ü B U N G

BAUCHATMUNG:

- ◆ Atme bewusst in den Bauch ein—Bauchdecke weitet sich nach vorne aus
- ◆ Atme bewusst aus — Bauchnabel zieht sich nach innen
- ◆ Beide Atemzüge sind gleich lange
- ◆ 5-10x wiederholen

Viele Menschen atmen automatisch in die Brust. Bei dieser Atmung wird allerdings mehr Energie verbraucht als bei der Bauchatmung. Die Brustatmung sollte nur bei erhöhtem Sauerstoffbedarf—wie z.B. bei Stress oder körperlicher Anstrengung—ergänzend zur Bauchatmung eingesetzt werden.

BRUSTATMUNG:

- ◆ Atme bewusst in den Brustkorb ein—Rippen weiten sich nach außen und oben
- ◆ Atme bewusst aus—Brustmuskeln entspannen
- ◆ Einatmung und Ausatmung sind gleich lang
- ◆ Gerne auch mitzählen
- ◆ 5-10x wiederholen



ANLEITUNG ATEMÜBUNG

SCHLÜSSELBEINATMUNG:

Ist eine Erweiterung der Brustatmung—um noch mehr Luft und Lebensenergie aufzunehmen

- ◆ Einatmung in der Brustatmung
- ◆ Wenn die Rippen voll ausgebreitet sind, atme noch ein klein wenig mehr ein, bis du die Ausdehnung an der Basis des Halses fühlen kannst. Schultern und Schlüsselbeine bewegen sich ebenfalls ein wenig nach oben.

- ◆ Bei der Ausatmung zuerst den unteren Hals, die Schultern und den Brustkorb entspannen.

- ◆ Einatmung und Ausatmung sind gleich lange

- ◆ 5-10x wiederholen

Zwischen den einzelnen Atemtechniken den natürlichen Atem für paar Atemzüge lang beobachten.

ATEMWELLE:

Nun verbinde die drei Techniken miteinander. Der ganze Ablauf ist harmonisch und fließend—wie bei einer Welle:

- ◆ Einatmung: Bauch—Brust—Schlüsselbein

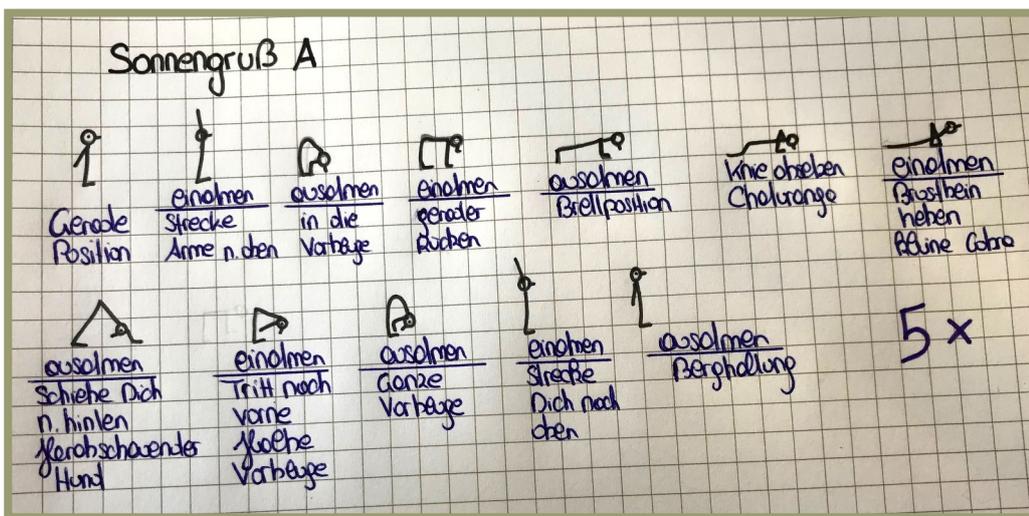
- ◆ Ausatmung: Schlüsselbein—Brust—Bauch

- ◆ 5-10x wiederholen



Zu viel Nachdenken ist wie schaukeln. Man ist zwar beschäftigt, kommt aber keinen Schritt weiter...

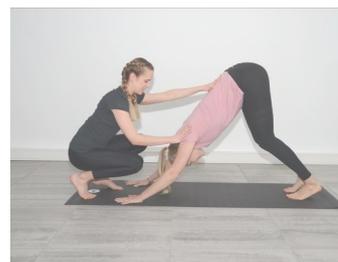
SONNENGRUSS – PERFEKTER START IN DEINEN TAG



SONNENGRUSS AM MORGEN

Starte aktiv in den Tag mit Sonnengrüßen. Der Sonnengruß besteht aus einer Abfolge von Körperübungen. Die Wirbelsäule, alle Glieder, Muskeln, Sehnen und Bänder werden gestreckt und gedehnt, sodass der ganze Körper aktiviert wird.

Die Übungen werden zügig hintereinander vollzogen und mit der Ein- und Ausatmung koordiniert. Am besten du wiederholst den Sonnengruß mehrfach mit steigendem Tempo.



Beim Herabschauenden Hund ist ein gerader Rücken wichtig. Beuge die Knie und bringe die Fersen Richtung Boden. Gestreckte Knie sind nicht am Wichtigsten.

ADHO MUKHA SHVABHASANA

DEHNÜBUNGEN FÜR DIE OBERSCHENKEL-RÜCKSEITE

„Hamstrings“ - bedeutet die Rückseite deiner Oberschenkel. Aufgrund des vielen Sitzens, leiden heutzutage immer mehr Menschen an verkürzten Oberschenkel-Rückseiten. Man fühlt sich sehr steif und es kann dadurch auch zu Rückenschmerzen kommen.

Die Flexibilität deiner Hamstrings ist wichtig für viele Aktivitäten (Laufen, Tanzen, Gehen,...) Wenn sich deine Oberschenkel-Rückseite mitgenommen und angespannt anfühlt, dann versuche diese Dehnübungen und gib diesen das Gefühl von Liebe und Zuneigung. Sie werden es dir danken :-)

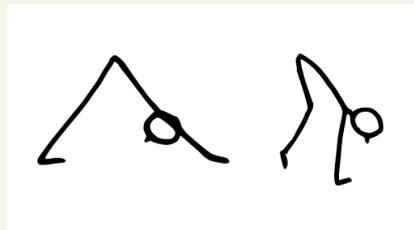
YOGA FÜR SANFTE OBERSCHENKEL

HERABSCHAUENDER HUND

Beugen und Strecken

Beuge und strecke langsam und kontrolliert die Knie

5-10 Wiederholungen

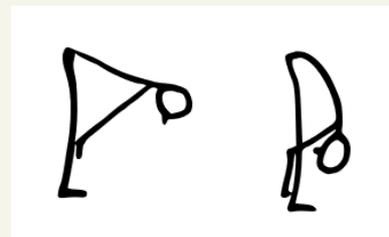


VORWÄRTSBEUGE

Beuge deine Knie ein wenig— halbe Vorwärtsbeuge—gerader Rücken

Ganze Vorwärtsbeuge—beuge deine Knie soweit, dass dein Oberkörper nahe deiner Oberschenkel ist—greife diagonal zu deinen Ellbogen und halte kurz in dieser Position—dann wieder halbe Vorwärtsbeuge ...

4 Wiederholungen



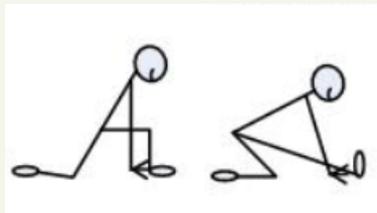
Tu deinem Körper

etwas Gutes,

damit die Seele

Lust bekommt,

darin zu wohnen.



HALF SPLIT

niedriger Ausfallschritt auf dem Knie—für 3 Atemzüge

Strecke dann das vordere Bein—ziehe die Zehenspitzen zu dir—3 Atemzüge—beuge das Bein wieder und halte wieder für 3 Atemzüge

Wiederhole das 3 Mal und dann wechsele das Bein

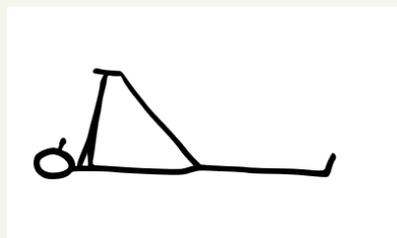
IM LIEGEN GESTRECKTES BEIN

Lege dich auf deinen Rücken. Am besten nimmst du dir einen Gürtel oder eine Schnur. Strecke das Bein nach oben und bringe den Gürtel über deinen Fußballen und ziehe das gestreckte Bein in Richtung deines Gesichts.

Halte diese Position für 3 Atemzüge—

komme zu einer neutralen Position und dann

wiederhole das ganze noch 2x—dann wechsele das Bein.



Larissa Pichler BSc.
Sportwissenschaftlerin
Dipl. Ernährungsberaterin

0664 54 33 498
larissa.pichler24@gmail.com
Alte Wienerstraße 1
5301 Eugendorf


www.inguterhand.fitness