

YOGA

Tagebuch



© des Titels »Yogatagebuch« (ISBN 978-3-86883-948-7) 2016 by riva Verlag, Münchner
Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

riva

Dieses Buch gehört

.....
NAME:

.....
ADRESSE:

.....
TELEFON:

.....
MAIL:

VORWORT

»YOGA IST 1 PROZENT THEORIE UND 99 PROZENT PRAXIS.«
(Pattabhi Jois)

Yoga ist eine der schönsten Arten, Zeit mit sich zu verbringen und mehr über sich selbst zu erfahren. Aber man muss es auch machen, es genügt nicht, darüber zu lesen.

Viele Yogaschüler kommen während einer Stunde an ihre Grenzen, fluchen heimlich über ihre unflexiblen Beine, zu wenig Kraft in den Armen oder einen Mangel an Balance - und verlassen dennoch den Raum am Ende mit einem seligen Lächeln und leuchtenden Augen. Vielleicht kennen Sie das auch?

Jeder Tag ist anders, jede Yogastunde auch. Nie werden Sie zweimal das Gleiche erleben!

Dieses Yogatagebuch lädt Sie dazu ein, Ihre individuellen Erfahrungen und Gefühle nach jeder Übungseinheit festzuhalten. Hier finden Sie ausreichend Platz, um sich über Veränderungen in Körper, Geist und Seele klar zu werden, um Gehörtes und Erlebtes zu verewigen, bevor es verloren geht ... Bewahren Sie das Buch gut auf! Es wird Ihnen ein wertvoller Schatz werden.

Auf den folgenden Seiten finden Sie ein paar Beispiele, wie das Tagebuch ausgefüllt aussehen kann.

Viel Spaß beim Yoga und beim Ausfüllen wünscht Ihnen mit einem herzlichen OM

BEISPIEL

DATUM:

23.03.

UHRZEIT:

20.15 Uhr

WO:

Shanti Yoga-Center

LEHRER:

Kathrin

YOGASTIL:

Yin Yoga

SCHWIERIGKEITSGRAD:



LÄNGE DER STUNDE:

90 Minuten

MIT WEM WAR ICH DA?

- allein
 in Begleitung von

THEMA DER STUNDE:

negative Gedanken
loslassen

WIE BIN ICH IN DIE STUNDE
HINEINGEGANGEN?

- wach
 müde
 gestresst
 gut gelaunt
 verstimmt
 neutral
 verspannt
 zufrieden
 voller Tatendrang
 voller Gedanken

WIE HABE ICH MICH
HINTERHER GEFÜHLT?

- ausgeglichen
 aufgewühlt
 erschöpft
 wach
 inspiriert
 genervt
 entspannt
 glücklich
 neutral



BEISPIEL

WELCHE ÜBUNG HAT MIR AM MEISTEN SPASS GEMACHT?

„Schmetterling“
in Rückenlage

WAS HAT HEUTE NICHT BESONDERS GUT GEKLAPPT? WORAN LAG ES?

„Libelle“!
Es ist mir ein Rätsel, wie man sich mit weit gegrätschten Beinen nach vorne ablegen soll.
Ich kann's nicht 😞

WELCHE KORREKTUREN WURDEN VORGENOMMEN?

WELCHE HILFSMITTEL WURDEN VERWENDET?

2 Blöcke

PLATZ FÜR GEDANKEN, IDEEN, SKIZZEN ...

Meine 1. Yin-Yoga-Stunde!

Erst: Warum tue ich mir das an?!

Dann: Himmel, fühlt sich das toll an!!

ERKENNTNIS DES TAGES:

1. Der Kiefermuskel ist einer der

2. Ich v

© des Titels »Yogatagebuch« (ISBN 978-3-86883-948-7) 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

er dehnen.



Meine Yogastunden



© des Titels »Yogatagebuch« (ISBN 978-3-86883-948-7) 2016 by riva Verlag, Münchner
Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

DATUM:

UHRZEIT:

WO:

LEHRER:

YOGASTIL:

SCHWIERIGKEITSGRAD:



LÄNGE DER STUNDE:

MIT WEM WAR ICH DA?

- allein
 in Begleitung von

THEMA DER STUNDE:

WIE BIN ICH IN DIE STUNDE
HINEINGEGANGEN?

- wach
 müde
 gestresst
 gut gelaunt
 verstimmt
 neutral
 verspannt
 zufrieden
 voller Tatendrang
 voller Gedanken

WIE HABE ICH MICH
HINTERHER GEFÜHLT?

- ausgeglichen
 aufgewühlt
 erschöpft
 wach
 inspiriert
 genervt
 entspannt
 glücklich
 neutral



WELCHE ÜBUNG HAT MIR AM
MEISTEN SPASS GEMACHT?

WAS HAT HEUTE NICHT
BESONDERS GUT GEKLAPPT?
WORAN LAG ES?

WELCHE KORREKTUREN WURDEN
VONGENOMMEN?

WELCHE HILFSMITTEL WURDEN
VERWENDET?

PLATZ FÜR GEDANKEN, IDEEN, SKIZZEN ...

ERKENNTNIS DES TAGES:

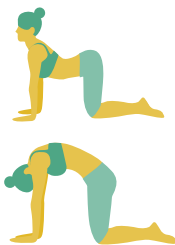
© des Titels »Yogatagebuch« (ISBN 978-3-86883-948-7) 2016 by riva Verlag, Münchner
Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



VIER ÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

1. Katze/Kuh

- Im Vierfüßlerstand beginnen: Hände unter den Schultern platzieren, Knie unter den Hüften.
- Mit der Ausatmung Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Katzenbuckel machen, Kinn zum Brustbein.
- Mit der Einatmung Becken sanft kippen, leichtes Hohlkreuz machen, nach vorne blicken für die sogenannte Kuh-Position.
- Ca. 10 bis 15 Mal im Wechsel ausatmen (Katze) und einatmen (Kuh).



2. Gestreckter seitlicher Winkel

- Stehend in einer großen Grätsche beginnen. Rechten Fuß nach außen drehen.
- Rechtes Knie tief beugen, rechte Hand an der Innenseite des Fußes zum Boden bringen.
- Linkes Bein bleibt gestreckt, komplette Fußsohle auf dem Boden.
- Linken Arm nach oben heben, Oberkörper möglichst nach oben aufdrehen.
- Linken Arm diagonal über das Ohr ziehen, Blick zur Decke.
- Ca. 5 Atemzüge halten. Dann Seitenwechsel.



Schmerzen im Rücken? Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich? Höchste Zeit, die Wirbelsäule sanft zu mobilisieren und nachhaltig zu stärken! Diese Übungen helfen dabei.

3. Schulterbrücke

- Auf dem Rücken liegen.
- Füße aufstellen, und zwar hüftbreit, nah am Gesäß.
- Po, unteren, mittleren und oberen Rücken langsam heben, bis die Leisten so hoch sind wie die Knie!
- Greifen Sie nun entweder nach Ihren Fersen oder verschränken Sie unter Ihrem Rücken alle zehn Finger ineinander – je nach Wohlbefinden.
- Schulterblätter eng zusammenziehen. Hinterkopf auf den Boden drücken.
- 5 bis 8 Atemzüge halten.



4. Liegender Twist

- In Rückenlage beginnen.
- Knie nah zum Oberkörper ziehen. Dann geschlossen nach links Richtung Boden sinken lassen.
- Arme weit auseinanderstrecken, die Handflächen sind nach oben aufgedreht.
- Kopf sanft nach rechts drehen. Tief in den Bauch atmen.
- Nach 5 bis 8 Atemzügen Knie zur anderen Seite bringen.



Wissenswertes rund um Yoga



© des Titels »Yogatagebuchs« (ISBN 978-3-86883-948-7) 2016 by riva Verlag, Münchner
Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

TIPPS FÜR DIE YOGAPRAXIS ZU HAUSE

ALLES, WAS SIE WISSEN MÜSSEN, UM SICH IN IHREN EIGENEN VIER WÄNDEN IN DIE POSITIONEN HUND, KOBRA ODER KRIEGER SCHWINGEN ZU KÖNNEN

Was brauchen Sie?

Das Allerwichtigste sind Zeit und Ruhe. Es überschattet Ihre ganze Yogaeinheit, wenn Sie ständig auf die Uhr schielen, um einen nachfolgenden Termin nicht zu verpassen. Schalten Sie Telefon und – wenn möglich – auch die Klingel ab. Suchen Sie sich ein ruhiges, warmes, helles Plätzchen, an dem Sie Ihre Matte ausrollen können. Viel mehr brauchen Sie nicht. Sinnvoll sind auch bequeme Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können, sowie eine Decke, um in der Schlussspannung nicht auszukühlen. Alles andere ist optional: Hilfsmittel wie Blöcke und Gurte, Kerzen, Musik oder Räucherstäbchen.

Wann ist die beste Zeit für Yoga?

Traditionellerweise übt man in Indien vor Sonnenaufgang. Das liegt unter anderem daran, dass es danach oft zu heiß ist. Da man hierzulande jedoch nicht mit Hitze zu kämpfen hat, darf jeder sich seine perfekte Übungszeit selbst aussuchen. Morgens nach dem Aufstehen ist man zwar noch etwas steif, aber das Bewegen macht wach und bringt Kreislauf und Verdauung in Schwung. Viele üben jedoch lieber abends, wenn es keine anderen To-dos mehr gibt – als Abschluss des Tages, ideal zum Runterkommen und Entspannen. Egal, wann Sie Yoga machen möchten, achten Sie darauf, dass Ihre letzte M

© des Titels »Yogatagebuch« (ISBN 978-3-86883-948-7) 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Was sollten Sie beachten?

Viele üben zu Hause gern mithilfe einer DVD, eines YouTube-Videos oder Buches. Natürlich ist es schön und lobenswert, dass Sie das machen und sich die Zeit dafür nehmen. Doch kein Medium ersetzt den Yogalehrer. Es kann jedoch stets eine gute Ergänzung zum klassischen Yogaunterricht sein. Ein guter Yogalehrer kann Ihnen allerdings mehr bieten: Er sieht, welche besonderen Fähigkeiten und Bedürfnisse Sie haben, kann Ihre Haltungen korrigieren oder Ihnen Ersatzübungen anbieten. Er kann Sie bei dem Prozess des Sich-selbst-Kennenlernens begleiten und Sie motivieren, neue Ziele zu erreichen.

Wann sollten Sie besser nicht üben?

Steigen Sie nicht auf die Matte, wenn Sie krank sind, eine Grippe, Erkältung oder starke Schmerzen haben, unter einer psychischen Störung oder einer Herz- oder Organbeeinträchtigung leiden. Manche Übungen können die Erkrankung verschlimmern. Halten Sie im Zweifelsfall unbedingt Rücksprache mit Ihrem Arzt. Frauen können durchaus auch während der Monatsblutung Yoga machen. Hören Sie auf Ihren Körper, was sich in dieser Phase gut und richtig anfühlt. In der Schwangerschaft empfiehlt sich ein besonderes Übungsprogramm. Am besten besuchen Sie dann einen Pränatal-Yogakurs oder fragen Ihren Yogalehrer nach Übungen, die Sie bedenkenlos zu Hause machen können.

WAS BEWIRKT YOGA?

YOGA IST EIN GANZHEITLICHES SYSTEM FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE. DARUM WIRKT ES AUF VERSCHIEDENEN EBENEN.

Natürlich ist Yoga kein Allheilmittel gegen sämtliche Beschwerden. Aber wer regelmäßig übt, wird schon bald positive Veränderungen feststellen. Nicht umsonst fördern viele Krankenkassen Yogakurse.

YOGA ...

- ... verbessert Körpergefühl und Haltung.
Sie merken schneller, wenn mit Ihrem Körper etwas nicht stimmt. Außerdem gehen und sitzen Sie aufrechter.
- ... stärkt das Immunsystem.
Studien belegen, dass Yoga den Kreislauf in Schwung bringt und die Durchblutung der Organe fördert. Das stärkt Ihre Abwehrkräfte.
- ... sorgt für innere Ruhe.
Ihre Konzentration wird geschult. Sie verzetteln sich nicht mehr so schnell, können in Stresssituationen bewusst einen Gang zurückschalten.
- ... bringt Schwung in Ihr Sexleben.
Eine höhere Durchblutung der Sexualorgane, das Training des Beckenbodens und die Kontrolle von Atem und Bewegung sorgen nachweislich für mehr Spaß im Bett.

- ... hält jung.

Das Gehirn bleibt flexibel, der Körper straff und kraftvoll. Bewegung hat einen nachweislich positiven Einfluss auf die Hormone und kann so wie ein Jungbrunnen wirken.

- ... verbessert den Schlaf.

Wer häufig auf die Matte steigt, leidet weniger unter Einschlafproblemen – und auch der Schlaf selbst wird tiefer und ruhiger.

- ... steigert das Wohlbefinden.

Durch die unterschiedlichen Übungen werden Sie beweglicher, Verspannungen werden gelöst und Schmerzen gemindert. Das trägt zu mehr Lebensqualität bei.

- ... fördert Selbstvertrauen.

Sie werden mit dem Istzustand Ihres Körpers und Geistes konfrontiert, lernen Ihre Stärken und Schwächen kennen, Ihre Intuition wird geschult und Sie finden mehr Verständnis für sich und für andere.

