



MAKAI - YOGA - KÖLN

©Anke Makai 2014
www.makai-yoga-koeln.de

Hatha Yoga - eine Einführung für die Praxis im Alltag Handout und Übungsprogramm zum Präventions-Kurs Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine multidimensionale Methode, die schwerpunktmäßig auf drei Ebenen des menschlichen Erlebens ansetzt: Körper, Atem und Geist. In den Hatha-Yoga-Übungen werden diese drei Ebenen miteinander verbunden. Sie fördern so ein Erleben von Ganzheit.

Hatha Yoga zu praktizieren bedeutet sich in bestimmten Qualitäten und Fähigkeiten zu schulen: erstens Stabilität und Leichtigkeit. Das heißt, die Haltungen sollten so ausgeführt werden, dass man sich darin zwar aktiv aber nicht angespannt fühlt. (angemessene Anforderung statt Überforderung)

Außerdem sollte man wach und aufmerksam für die Empfindungen im Körper sein. Dazu ist entscheidend, nicht nur wie wir die Übungen äußerlich ausführen, sondern auch wie wir uns innerlich mit dieser Erfahrung in Kontakt setzen. In einer Yoga-Praxis geht es darum mit allen Sinnen dabei zu sein, also den Körper und den Atem zu spüren und die Aufmerksamkeit darauf ausgerichtet zu halten. (Gewahrsein im Moment)

Durch die Übungen wollen wir dem Körper etwas Gutes tun, den Atem vertiefen und den Geist schulen sich zu beruhigen. Daher ist bei den Übungen darauf zu achten, dass Schmerzen nicht entstehen oder verstärkt werden und der Atem angenehm fließen kann. (Wohlwollende Haltung)

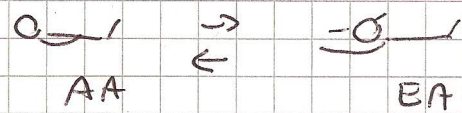
Atemführung im Hatha Yoga bedeutet das bewusste Wahrnehmen des Atemflusses und die Verbindung desselben mit der Bewegung. Dabei wird der Atem vollständiger und tiefer als der „Alltags-Atem“. (Atem-Verlängerung + Atem-Gewahrsein)

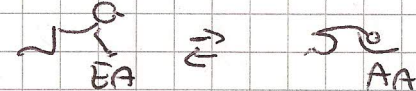
Außerdem ist ein bestimmtes Maß an gerichteter Aufmerksamkeit erforderlich, welches sich von unserer alltäglichen sprunghaften Aufmerksamkeit unterscheidet: der Geist wird darin geübt, mit der Aufmerksamkeit kontinuierlich beim Spüren von Atembewegung und Körperbewegung zu bleiben. (fließendes Gewahrsein „von Moment zu Moment“)

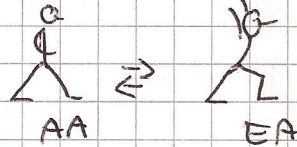
einige Wirkungen von Hatha Yoga:

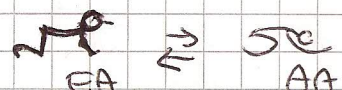
Durch das Üben von Hatha Yoga entsteht die Möglichkeit den eigenen Körper in harmonischer Weise bewusst zu erfahren. Dies schult eine angemessene Körperwahrnehmung im Hinblick auf Möglichkeiten, Grenzen, Zutragliches und Schädliches. Die/Der Yoga-Übende erlangt einen besseren Kontakt zu sich selbst, nimmt Befindlichkeiten, Stimmungen, Anspannungen, Unwohlsein und ähnliches deutlicher und früher wahr. So wird es leichter frühzeitig und angemessen darauf zu reagieren. Außerdem können durch das Wahrnehmen und Erkennen von Blockaden und Spannungen diese sich zu lösen beginnen. (Stressbewältigung + Prävention)

Ü I

▷ ①  4-5 x

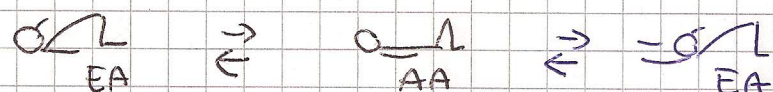
▷ ②  dynamisch 5-6x

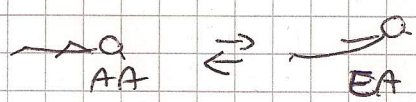
▷ ③  re + li, a) dyn., b) 1-2 A2

▷ ④  dyn.

Ü II

▷ wie I ①

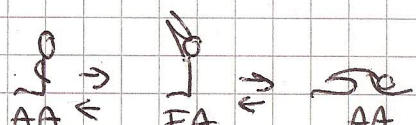
▷ ②  4-5x


▷ ③  ggf. 1-2 A2 statisch


▷ wie I ④

Ü III

▷ wie I ②

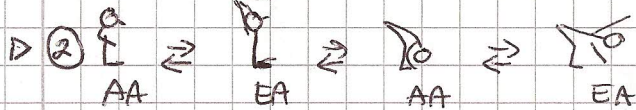
▷ ②  4-5x

▷ ③  4-5x


▷ ④  2-3 Min.

Ü IV

▷ ① wie I ②



a) dyn / b) 1-2 A2

▷ ③  5-6 A2

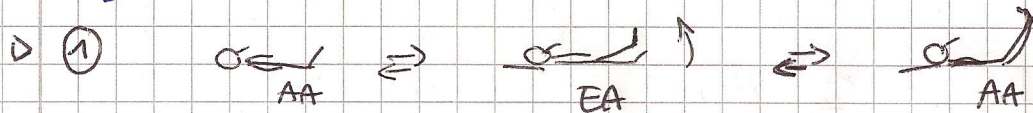
Ü V

▷ wie Ü III mit verlängertem Ausatem („Hauchton“)

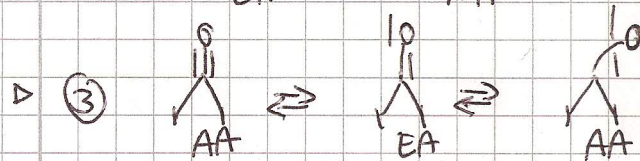
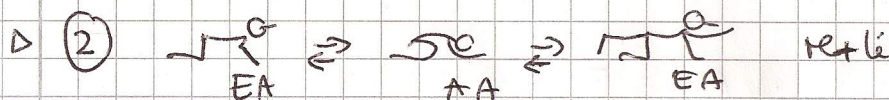
Ü VI

▷ wie Ü III mit verlängertem Ausatem („Sumnton“)

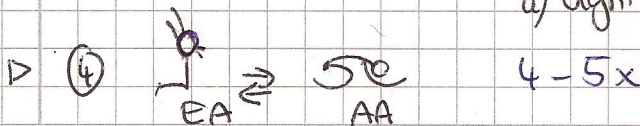
Ü VII



statisch 4 A2 / r+l



a) dyn. / b) 1-2 A2



ü VIII

- ▷ ① 5x
- ▷ ② 3-4x re+li
- ▷ ③ 3-4x re+li
- ▷ ④ wie VII ④

ü IX

- ▷ ① wie VIII ① ggf. mit positiver Affirmation verbinden
- ▷ ② 3-4x re+li
(Arm + Bein jew. gegenüberliegend)
- ▷ ③ 3-4x re+li
ggf. 2-3A2 statisch
- ▷ ④ Ausatem: Hauchton 2-3 Min.