

# Theoriestunde 1

## Warum ist Yoga kein Sport?

Yoga stammt aus Indien. Es gibt viele verschiedene Formen von Yoga. Einige Traditionen sind über 1000 Jahre alt. Yoga ist keine Religion, aber auch kein Sport. Es umfasst aus traditioneller Sicht nicht nur die tägliche Übungspraxis, sondern ist in den Alltag der Yoga-Praktizierenden integriert. Hier wirkt sich Yoga auf das Verhalten des Menschen zu sich selbst, den Mitmenschen, der Natur und der Schöpfung aus. Die im Westen wohl bekannteste Yoga-Form ist das Hatha-Yoga. Es umfasst vor allem körper-orientierte Praktiken: Körperstellungen und Atemübungen sowie Konzentrations- und Entspannungsübungen.

Die Körperübungen (*Asanas*) im Yoga beziehen sämtliche Körperregionen mit allen Muskeln, Bändern, Gelenken und Organen mit ein. Eine regelmäßige Übungspraxis reguliert und aktiviert das Atmungssystem, den Stoffwechsel, das Verdauungssystem und die hormonellen Funktionen. Yoga kann so zum körperlichen und seelischen Ausgleich beitragen. Einseitigen körperlichen Belastungen, die auch im Alltag von Müttern mit dem häufigen Tragen, Stillen, Wickeln des Babys eine Rolle spielen, wird entgegengewirkt.

Das „*Wie* übe ich“ ist im Yoga genauso wichtig, wie das „*Was*“.

Eine wohlwollende, aufmerksame Haltung sich selbst gegenüber wird geübt. Der Körper wird zwar auch, ähnlich wie im Sport, in herausfordernde *Asanas* gebracht. Aber damit übt man nicht nur körperliche Kraft, sondern auch Gelassenheit und Akzeptanz. Denn der Fokus wird auf das individuelle, angemessene Maß des Moments gesetzt. Es wird ganzheitlich geübt, indem man versucht, gängige Muster wie Ehrgeiz, Überforderung, Vergleichen, Perfektionismus zu erkennen, sich davon zu lösen und so gut es geht die eigenen Grenzen zu akzeptieren. Yoga ist also auch eine mentale Übungspraxis. Die Teilnehmer\*innen nehmen ihre inneren Prozesse wahr und verbessern das Körperbewusstsein. Der ganzheitliche Ansatz fördert körperliches Wohlbefinden und innere Ausgeglichenheit und dient somit dem Stressabbau und der Entspannung.

Wir hoffen Dir mit unserem Kurs, zu helfen, einen regelmäßigen Bewegungsgedanken zu verinnerlichen.

**Als Auftakt heute eine kleine Quizfrage zum Abschluss des ersten Theorieteils.**

**Diese Quizfragen gibt es im Verlauf des Kurses zu jeder Theorieeinheit.**

**Viel Spaß dabei.**

**Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du optional u.a. hier:**

1. Das große Yoga Buch. Mit Yoga zur Selbstheilung, Hrsg. Anna Trökes, Graefe und Unzer Verlag, November 2019, ISBN: 3833870893

2. B.K.S. Iyengar: Licht auf Yoga, Hrsg. O.W. Barth, 9. Auflage Juli 2010, ISBN: 3426291436



## Hausaufgabe Der Schneidersitz



- Je höher Du sitze, desto leichter kannst Du aufrecht im Schneidersitz sitzen. Nutze dafür feste Kissen als Sitzhöhung.
- Achte darauf, dass Deine Knie unterhalb der Gürtellinie sinken können.
- Lege Dir evtl. auch Kissen unter Deine Knie, damit Du die Beine besser fallen lassen kannst.

