Was tun, wenn ich vor dem Training ein flaues Hungergefühl habe?

Bei den meisten Asanas werden die inneren Organe gedreht und gedehnt. Ist der Magen zu stark gefüllt, kann das zu Unwohlsein führen. Trotzdem muss niemand mit Hunger zum Yoga gehen. Wichtig ist, dass sich jeder wohlfühlt. Statt schwerer Pommes und dick belegter Baguettes empfehlen sich z.B. Banane, Zwieback und Knäckebrot. Unmittelbar vor der Yoga-Einheit bitte nicht mehr essen.

Brauche ich neben Yoga noch andere Sportarten?

Yoga ist kein Ausdauersport, stärkt aber bei Regelmäßigkeit Muskeln, Herz und Kreislauf. Der Vorteil von Yoga - oft auftretende Überlastungen von einzelne Muskelgruppen und Kreislauf durch sportlichen “Ehrgeiz” werden hierbei vermieden. Dies ist auch das große Plus für Yoga in zunehmendem Alter. Ich stehe dazu: Bei richtigem, individuellen Zuschnitt, können wir Yoga auch noch mit 100 Jahren machen und dies selbst mit körperlichen Handicaps.

Warum bekommt man nach Yoga manchmal Schwindel oder Kopfweh?

Gerade für Anfänger ist es eine Herausforderung, neben den Übungen auch noch an gleichmäßiges tiefes Ein- und Ausatmen zu denken. Manche beißen außerdem bei Anstrengung die Zähne zusammen, sodass sich Nacken- und Kaumuskulatur anspannen. Auch Überdehnung kann ein Grund sein. Laien sollten deshalb immer unter Anleitung üben.

Wie kann Yoga mir helfen?

Mich hat Yoga aus guten Gründen zu einem neuen Lebensstil, zu einem bewussteren Leben geführt. In meinen Kursen lege ich den Fokus auf den Entspannungs- und Gesundheitsaspekt. Dazu nutze ich vor allem das Zusammenspiel von Atem- mit Körperübungen (Asanas) und Konzentrationsübungen. Dies geschieht im Wechsel von Anspannung und Entspannung. Mit tollem Effekt. Probiere es aus!

www.freunddeslebens.de

namasté

Freund des Lebens

YOGA & COACHING

Burghard Peters

zertifizierter Yoga-Lehrer nach Sivananda (Hatha-, Raja-, Karma-Yoga),
Individualcoach für Selbstmanagement, Motivation und psychologisches Management

YOGAHÜTTE “Freund des Lebens”
Lindenweg 37, 17094 Burg Stargard
Telefon: 0152 55 35 00 20
email: ibapeters@gmx.de

YOGA

Kraftquelle für Körper und Seele

Yoga entspannt, macht glücklich, fördert die Konzentration und hilft gegen viele körperliche Probleme

**Durch Yoga alles erreichen?
Seelisches Wohlbefinden?
Was geschieht im Kopf,
was geschieht im Körper?
Wie fange ich es an?**

www.freunddeslebens.de

namasté

Für wen eignet sich Yoga?

Eigentlich für jeden - Männer, Frauen, Kinder und Senioren. Yoga lässt sich perfekt an jedes Alter und jedes gesundheitliche Problem anpassen. Es gibt Menschen, die im Rollstuhl sitzen oder dauerhaft bettlägerig sind und von Yoga profitieren. Selbst mit kleineren Verletzungen kann man trainieren, allerdings sollte man dann den Kursleiter fragen. Bei stärkeren Einschränkungen bitte Rücksprache mit dem Arzt. Ansonsten gilt: Es gibt keine Ausrede, es nicht wenigstens zu probieren.

Durch Yoga alles erreichen...?

...auf Knopfdruck verschwinden alle Probleme? Schön wäre es, aber man muss dafür etwas tun: Regelmäßiges Üben ist wichtig. Laut wissenschaftlichen Studien lohnt es sich jedoch. Viele Vorteile für die körperliche und psychische Gesundheit konnten nachgewiesen werden. Yoga kann z.B. Herzkrankheiten vorbeugen, weil durch regelmäßiges Training Bluthochdruck und Cholesterinspiegel gesenkt werden. Knochenabbau und Bandscheibenverschleiß werden gemindert, die Immunabwehr wird gestärkt, Schlafstörungen lassen nach. Yoga lindert ADHS bei Kindern, hat einen positiven Effekt auf Symptome von Schizophrenie und Depressionen...

namasté

Was bewirkt Yoga für unser seelisches Wohlbefinden?

Das Spektrum ist groß: weniger Anspannung und Unsicherheit, bessere Konzentration, mehr Zuversicht und Energie in anstrengenden Situationen, ganz allgemein mehr Wohlbefinden.

Was geschieht beim Yoga in unserem Kopf und Körper?

Die Produktion natürlicher Anit-Stress-Mittel und Stimmungsaufheller schnellt im Gehirn nach oben. Eine Pilotstudie der Bosten University School of Medicine belegte mit Hilfe von Magnetresonanzspektroskopie, dass die Werte eines dieser Wirk-Stoffe, nämlich Gamma-Aminobuttersäure um 27 Prozent stiegen. Muskeln, Sehnen, die inneren Organe und Nerven werden durch die Stimulierung gekräftigt und besser durchblutet. Die Faszien, welche Muskeln und Organe umhüllen, zusammen halten und verbinden, werden durch Dehnungsreize auf die richtige Spannung zurückgebracht. Für den gesamten Bewegungsapparat ist das Training eine Wohltat. Das Lymphsystem wird unterstützt. Das Wechselspiel zwischen Zusammendrücken und Dehnen in Verbindung mit tiefer Atmung ist eine natürliche Massage für die Organe.

Muss man bei Yoga "Om" singen?

Das "Om" gilt als heilige Silbe in Indien. Durch das Singen und Summen versucht man, die Gedanken zu beruhigen. Das kann man laut tun, aber auch im Stillen. In der Gruppe entfaltet das gesungene "Om" jedoch am meisten Kraft. Ob die Übungsstunden mit der heiligen Silbe beginnen und enden, hängt aber vom Kursleiter ab - Pflicht ist es nicht.

Wie können Frauen Yoga nutzen?

Seit einigen Jahren wird Yoga immer mehr für Aspekte der Frauengesundheit genutzt, bei denen es um hormonelles Gleichgewicht und somit das Wechselspiel von Körper und Seele geht. Bei Menstruationsproblemen, ungewollter Kinderlosigkeit, in der Schwangerschaft und während der Wechseljahre wirkt Yoga sehr erfolgreich. In der Datenbank des Internationalen Verbandes der Yoga-Therapeuten finden sich zu diesem Thema viele Studien und Literaturhinweise.

Hilft Yoga sogar bei der Karriere?

Ja, denn Yoga unterstützt den Stressabbau und fördert die Konzentrationsfähigkeit - und die können wir auch im Beruf gut brauchen. Durch gezielte Kräftigung und Dehnung bestimmter Muskeln wird die aufrechte Haltung gefördert. Die ermöglicht uns, aufrechter und selbstbewusster durchs Leben zu gehen. Dazu kommt, Yoga macht uns gelassener. Wenn es im Job mal Probleme gibt, hat man den längeren Atem.

Kann Yoga schaden?

Ja, wenn man es übertreibt. Falls Ihre Gelenke etwas steifer sind als die der Kursnachbarn: Quälen Sie sich nie mit Gewalt in eine Übung - denn genau das kann zu schmerzhaften Überdehnungen führen.

Was ist beim Einstieg zu beachten?

Wichtig ist, dass man bei sich bleibt. Schauen Sie nicht nach der 25-jährigen Matten-Nachbarin, die schon als Kind Balett getanzt hat. Sondern testen Sie Ihre eigenen Grenzen und arbeiten an denen. Für einen optimalen Effekt muss man sich nicht wie ein indischer Yogi verrenken. Einfach legere Sachen anziehen und vorbei kommen!

namasté

Wie oft sollte ich Yoga machen?

Am besten täglich. Allerdings sollte man die Übungen immer auf die aktuelle Befindlichkeit anpassen. Hören Sie in sich hinein: Falls Sie Bäume ausreißen können, darf das aktuelle Yoga-Programm ruhig anspruchsvoller sein und länger dauern. Andernfalls reichen auch 15-20 Minuten täglich.

Muss ich Vegetarier werden?

Nein, aber eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und wenig Zucker tut jedem gut. Mein Tipp: Schreiben Sie eine Woche lang auf, was Sie am Tag essen und wie Sie sich danach fühlen. Meist hilft das schon, um einen ganz persönlichen Weg zu einer achtsamen Ernährung zu finden. Beim dem Yogastil nach Sivananda, den ich vermittele, ist die bewusste Ernährung eines der 5 Yoga-Prinzipien.

Muss ich Kopfstand lernen?

Nein. Wie viele Trainer verzichte auch ich in meinen Kursen völlig darauf, weil die Position vor allem bei Ungeübten ein Risiko für die Halswirbelsäule birgt. Es gibt alternative Asanas, die ähnlich wirken wie der Kopfstand - z.B. die Kerze.

www.freunddeslebens.de