

Kurzkonzept für die Teilnehmerunterlagen

Themen und Inhalte der Übungseinheiten im Überblick:

Kurstag und Thema	Lerninhalte Schwerpunkte
1. Der Beginn und die Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüßung und Vorstellung der Kursinhalte und Kennenlernrunde</li> <li>- Die richtige Sitzhaltung erlernen</li> <li>- Austeilung der Teilnehmerunterlagen und Gespräch</li> <li>- Erarbeiten von Anspannung (Stress) und Entspannung anhand der Entspannungslage, wo befinde ich mich selbst, wie ist meine Atmung?</li> <li>- Erläuterung der Entspannungslage (Broschüre S. 14 ff.)</li> <li>- Die Übungsreihe wird einfach eingeführt und erprobt</li> </ul> <p><i>Achten auf:</i> Vorerkrankungen der Teilnehmer, werden Hilfsmittel benötigt, welche Übungen sind noch nicht möglich</p>
2. Das stabile Sitzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Sitz näher erläutern und üben, der Beckenboden</li> <li>- Welche Muskeln sind beteiligt, wie können diese locker werden oder kräftiger, Wahrnehmungen zu den einzelnen Muskeln aufbauen</li> <li>- Hintergründe von Yoga erläutern</li> <li>- Erprobung der Übungsreihe mit Schwerpunkt auf vereinfachte Stellungen im Sitzen (Die Sitzhaltung, Stellung des Kindes, Halbe Drehsitz)</li> <li>- Einführung in die Konzentrationsübungen, erproben die Entspannungsübung im Sitzen</li> </ul> <p><i>Achten auf:</i> Vereinfachungen für das Sitzen, Wiederholungen zum Vertiefen</p>
3. Das stabile Stehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der gerade und stabile Stand, Wahrnehmungen zum Körper im Stehen (Füße, Beine, Becken, Rücken, Schultern, Kopf)</li> <li>- Aufbau und Funktion der Füße, Beckenboden</li> <li>- Erprobung der Übungsreihe mit Schwerpunkt auf das Stehen und die Wahrnehmung im Stehen (Der gerade Stand mit dem Halbmond im Stehen, Gleichgewicht erproben mit der Waage, Zehenspitzenstellung und neu der Baum)</li> <li>- Konzentrationsübung auf das entspannte Becken als Basis</li> </ul> <p><i>Achten auf:</i> Probleme beim Stehen, wie kann das Gleichgewicht gehalten werden</p>
4. Die Wirbelsäule und die verschiedenen Bewegungsrichtungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahrnehmung der Wirbelsäule im Liegen, wo liegt sie auf, wo nicht, wie verändert sich dies durch die angewinkelten Beine Richtung Bauch</li> <li>- Die Anatomie der Wirbelsäule</li> <li>- Erprobung der Übungsreihe anhand der Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule, wie ist das Erleben beim Öffnen oder Schließen des Oberkörpers, wie bewege ich mich auf die Seite (Bei allen Übungen kann auf diese Wahrnehmungen eingegangen werden, neu: das Dreieck im Stehen mit Öffnung der Flanken)</li> <li>- Konzentrationsübung im Sitzen: Die Wirbelsäule in einer Dreigliederung wahrnehmen, unten als Basis, in der Mitte aufgerichtet, oben an den Schultern gelöst</li> </ul> <p><i>Achten auf:</i> Gefahren bei Vorerkrankungen und vereinfachte Ausführungen</p>

<p>5. Die Atmung und die Bewegung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Anatomie der Atmung, bewusste und unbewusste Steuerung</li> <li>- Wahrnehmung des Weges der Atmung</li> <li>- Die freie Atmung, die gebundene Atmung</li> <li>- Erprobung der Übungsreihe mit Schwerpunkt auf die Atmung, wohin wird die Atmung geführt in der Stellung, welche Bereiche werden geöffnet, welche eher eingeengt, die Yogaübung als Atemübung, die Verbindung der Atmung mit der Bewegung (neue Übung: die Rhythmisierung der Atmung)</li> <li>- Wie hängt die Atmung mit dem Denken zusammen</li> <li>- Konzentrationsübung im Sitzen: Beobachtung der Atmung, wie ist der Atemweg, wie wird er wahrgenommen, ist die Atemmuskulatur entspannt oder angespannt, wie ist der Rhythmus (Broschüre S. 27 ff.)</li> </ul> <p><i>Achten auf:</i> Ruhige Atmung, die Teilnehmer atmen immer weiter, sie halten den Atem nicht an auch bei anstrengenden Übungen, Atmung im Alltag</p>
<p>6. Die Entspannung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie entsteht Entspannung (Grundlage die Broschüre)</li> <li>- Wie kann Entspannung in den Alltag integriert werden</li> <li>- Die Konzentration und die Beobachtung (saksi – die Zeugenhaltung) als wichtige Bewusstseinsaktivität, die zu Ruhe im Geist führt</li> <li>- Erprobung der Übungsreihe mit dem Schwerpunkt der Beobachtung wo ist die Entspannung bzw. Anspannung in der Yoga-Übung, wie nehme ich mich selbst in der Stellung wahr, wie kann ich in der Stellung zur Ruhe kommen, die Übungen vertiefen</li> <li>- Konzentrationsübung im Sitzen: Eine Situation aus dem Tagesgeschehen erinnern, indem eine Anspannung erlebt wurde, danach Reflexion was führte zur Anspannung, wie kann dies verändert werden</li> </ul> <p><i>Achten auf:</i> Konkrete Ausführung der Übungen, so dass die An- und oder Entspannung bewusst erlebt wird, Vereinfachungen</p>
<p>7. Die Konzentration, die Ruhe im Geist</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Als Weiterführung der 6. Einheit u. Vertiefung der Konzentration</li> <li>- Konzentration und Stressanalyse</li> <li>- Erprobung der Übungsreihe mit inhaltlichem Thema zur Vertiefung der einzelnen Übungen, speziell der halbe Drehsitz als Übung der Konzentration und Übersicht des Bewusstseins</li> <li>- Konzentrationsübung im Sitzen: Die geordnete Beobachtung einer Blume und die Rückerinnerung (Broschüre S. 15 ff.) auch das Fühlen beachten</li> </ul> <p><i>Achten auf:</i> Klare Haltung im Sitzen, Übung in den Alltag integrieren</p>
<p>8. Das Erleben des Rückens führt zu Entspannung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahrnehmung des Rückens am Boden und die Veränderung der Lage durch das anwinkeln der Beine</li> <li>- Wie erlebt sich der Teilnehmer mit seinem Rücken, positive Wahrnehmungen stärken</li> <li>- Inhaltliches Vertiefen des Themas siehe Broschüre S. 17 ff.</li> <li>- Erprobung der Übungsreihe unter dem Aspekt des Rückens und seiner Wahrnehmung</li> <li>- Konzentrationsübung im Sitzen: Die Wahrnehmung des Rückens und der Aufrichtung der Wirbelsäule und der verbundenen Dehnungen</li> </ul> <p><i>Achten auf:</i> Erleben des Rückens als positive Wahrnehmung auch im Alltag Da der Rücken außerhalb des Gesichtsfeldes ist, ist er weniger im Bewusstsein des Menschen, die Wahrnehmung bringt den Rücken näher</p>

<p>9. Die Schultern und der Nacken</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahrnehmungen zu dieser Region</li> <li>- Anatomie, wie ist die Wirbelsäule und der Kopf angeordnet</li> <li>- Zusammenhang von Denken und Verspannungen</li> <li>- Erprobung der Übungsreihe unter dem Aspekt der Schulter- und Nackenregion, sind die Schultern locker oder angespannt, zur Erprobung Schultern anspannen beim stehenden Halbmond und wieder lockern, wie ist das erleben, Schulterlockerungsübungen</li> <li>- Konzentrationsübung im Sitzen: Die Wahrnehmung der Gedanken und Gefühle (Broschüre S. 29 ff.) Welche Gedanken und Gefühle können wahrgenommen werden, sind sie unruhig oder ruhig</li> </ul> <p><i>Achten auf:</i> Verspannungen im Schulter- Nackenbereich, Vereinfachungen</p>
<p>10. Die Dynamik der Beine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Dynamik der Beine erleben in den verschiedenen Bewegungsrichtungen des Körpers</li> <li>- Anatomie der Beine und des Beckens, Stärkung der verbindenden Muskulatur untereinander</li> <li>- Wirkungen der Dynamik der Beine auf die Venen</li> <li>- Erprobung der Übungsreihe unter dem Aspekt der Beindynamik, besonders bei der Waage, Liegendes Dreieck, Bogen, neu Beinstellung</li> <li>- Konzentrationsübung im Sitzen: Wie ist das Verhältnis vom Becken zu den Beinen, wie ist der stabile Sitz in der Basis, wie kann dieser verbessert werden</li> </ul> <p><i>Achten auf:</i> Individuelle Möglichkeiten beachten bei der Dynamik der Beine</p>
<p>11. Rhythmus und Spannkraft in den Bewegungsabläufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen des Sonnengebetes, eines spannkraftigen, rhythmischen Zyklus</li> <li>- Anatomie der Wirbelsäule, Wirkungen auf die Muskulatur</li> <li>- Wie wirkt Rhythmus in den Bewegungsabläufen, wie wirkt eine rhythmische Lebensgestaltung im Alltag</li> <li>- Den Körper spannkraftig erleben, den Willen damit stärken</li> <li>- Erprobung der Übungsreihe unter dem Aspekt der Spannkraft</li> <li>- Welche Empfindungen entstehen beim spannkraftigen Üben</li> <li>- Konzentrationsübung im Sitzen: Die Wahrnehmung der Spannkraft in der Aufrichtung der Wirbelsäule beim Sitzen, Wie erlebt sich der Teilnehmer beim Sitzen, ist die Aufrichtung leichter geworden</li> </ul> <p><i>Achten auf:</i> Nicht zu viel Spannkraft aufbauen, nicht zu wenig, wo sind die Grenzen, Vereinfachungen im Sonnengebet darstellen</p>
<p>12. Disziplin selbständiges Üben und Abschluss</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbständiges Üben zu Hause, anhand der Teilnehmerunterlagen besprechen wie eine sinnvolle Übungsreihe aussehen kann, Abänderungen, Vereinfachungen</li> <li>- Erprobung der Übungsreihe unter dem Aspekt des selbständigen Übens und Gespräche darüber</li> <li>- Reflexion des Kurses und weitere Möglichkeiten z.B. bewusstes Hören von Musik in der Konzentrationsübung</li> <li>- Verabschiedung</li> </ul> <p><i>Achten auf:</i> Konkrete genaue Erläuterungen, auf die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer achten, nicht alle können dasselbe üben</p>