MEIN TRAINING. MEINE BEWEGUNG. MEINE FITNESS.

YOGA bei chronischen Erkrankungen

patient partner

VORWORT

Liebe Patientin, liebe Angehörige!
Lieber Patient, lieber Angehöriger!

„Ein neuer Lebensweg im Einklang mit Yoga“
Im Klinikum Wels-Grieskirchen wurden vor einigen Jahren Yoga-Workshops angeboten. Die TeilnehmerInnen konnten sich einen ersten Einblick in die Welt des Yoga verschaffen und Positionen wie zum Beispiel „Der Baum“ und gewisse Bewegungsabläufe wie den „Sonnengruß“ erlernen. Zudem wurden Atemtechniken geübt und mit Bewegungen zu einem dynamischen Bewegungsfluss vereint. Dabei konnten insbesondere im Bereich des Gleichgewichts und der Koordination große Fortschritte erzielt werden.

Aufgrund der großen Nachfrage haben wir auf Basis der abgehaltenen Yoga-Workshops diesen Aufsteller entwickelt. Dieses Kompendium enthält Atem-, Basis-, Zusatz-, Gleichgewichts- und Stretchingübungen die Sie mehrmals die Woche durchführen können.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen
und viel Freude mit Yoga!

Roman Bayer
(Sportwissenschaftler, Personaltrainer, internationaler Referent)

Bitte beachten Sie, dass nachstehende Übungen in keinem Fall eine individuell abgestimmte Trainingstherapie ersetzen.

patient partner

PATIENT.PARTNER INFOLINE
Kostenfreie sozialrechtliche
und psychologische
Information

0800/203909
Mo–Do 9–16 Uhr & Fr 9–13 Uhr
patient.partner@novartis.com

INHALT

INHALTSVERZEICHNIS

Was ist Yoga?
Yoga ist eine uralte Wissenschaft und eines der ersten überlieferten Konzepte, das versucht, körperliche Übungen mit der geistigen Ebene zu vereinen. Mit Yoga wird sowohl die Beweglichkeit gesteigert als auch die emotionale Stabilität. Regelmäßiges Üben stärkt das Atmungs- und Kreislaufsystem, das Gleichgewicht, die Kraft und die Koordination. Ein Gefühl der Ausgeglichenheit entsteht durch das Üben der Asanas (Positionen) und des Pranayama (Atemkontrolle).

Yoga erzielt besonders für Menschen mit chronischen Erkrankungen positive Effekte
Die gesundheitsfördernde Wirkung von Yoga auf den Körper und die Seele wurde in mehreren wissenschaftlichen Studien bewiesen. Kräftigungs- und Dehnungsübungen wirken gegen Paresen und Ataxie, Atmungs- und Entspannungstechniken können Fatigue positiv beeinflussen. Haben Sie nun Lust auf Yoga bekommen, dann versuchen Sie nachfolgende Übungen, die ich Ihnen zum besseren Verständnis bildlich näher bringen werde.

Zu Beginn der Übung:
Atem- und Aufwärmübungen 4

Zusätzliche Aufwärm- und
Mobilisationsübungen..... 5

Der Sonnengruß 7

Basisübungen: Asanas 11

Gleichgewichtsübungen..... 12

Bewegungsflows 14

Am Ende der Stunde 26

ATEM- & AUFWÄRM ÜBUNGEN

PRANAYAMA – ATEMÜBUNGEN

Ziel: Vergrößerung des Atemvolumens und Lenken der Aufmerksamkeit in die Körpermitte
Ausgangsposition: Beginne die Übung im Schneidersitz mit einigen einfachen Atemübungen!
Durchführung: Ruhig durch die Nase tief ein- und ausatmen. Dabei den Atem fließen lassen und mit jedem Atemzug versuchen, noch etwas tiefer einzuatmen. Mit aufrechtem Oberköper sitzen, die Schultern entspannt lassen und die Aufmerksamkeit nach innen ins Körperzentrum lenken.

AUFWÄRMÜBUNGEN

Ziel: Das Vorbereiten des Körpers auf die kommende Einheit. Die Muskeln werden aufgewärmt und dabei beweglicher. Das Herz-Kreislaufsystem kommt in Schwung und die Atmung wird intensiver.
Ausgangsposition: Herabschauender Hund
Durchführung: Nach einigen intensiven Atemzügen beginne dich zu bewegen, komme in den herabschauenden Hund. Oberkörper langsam nach unten beugen, die Beine langsam bewegen, beugen und strecken. Die Finger spreizen – Brustbein zieht Richtung Beine.

AUFWÄRM- & MOBILISATIONS ÜBUNGEN

Beginne mit einigen mobilisierenden Übungen um eine optimale Vorbereitung auf die nachfolgenden Bewegungssequenzen zu bekommen.

ÜBUNG 1

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand – Arme sind direkt unter deinen Schultern platziert – Knie sind direkt unter deinen Hüften im rechten Winkel abgewinkelt
Durchführung: Versuche den Oberkörper in Bewegung zu bringen. Werde dabei abwechselnd im Rücken rund und wieder lang. Der Kopf steuert die Bewegung. Ziehe den Kopf beim Rund werden ein und nimm den Blick nach vorne oben, wenn dein Rücken wieder lang wird.

ÜBUNG 2

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand
Durchführung: Strecke dein rechtes Bein so weit wie möglich nach hinten aus und nimm den Blick nach vorne oben – dann ziehe dein Bein in Richtung Kopf und werde rund im Oberkörper. Vielleicht kann mit der Stirn das Knie berührt werden.

ÜBUNG 3

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand
Durchführung: Strecke das rechte Bein aus und platziere es auf der Matte. Drehe den Oberkörper zur Seite auf und strecke die linke Hand nach oben hin aus. Die rechte Hand stützt und ist direkt unter der Schulter platziert – Atme aus und bringe die linke Hand unter dem Oberkörper auf die andere Seite durch – der Oberkörper rotiert mit – der Blick verfolgt die Hand.

Tipp: Wiederhole die Übungen einige Male und gehe dann zur nächsten Übung. Atme immer beim Öffnen ein und beim Schließen aus.
Im Anschluss an die Mobilisation gehe in den Sonnengruß und starte danach mit den Bewegungsflows.

DER SONNENGRUSS

Dieser Bewegungszyklus symbolisiert den Gang der Sonne vom Aufgang bis zum Untergang. Jede einzelne Asana (Position) des Sonnengrußes wird mit der Atmung verknüpft. Diese Abfolge von Übungen eignet sich sehr gut zum Aufwärmen oder als Verbindung der einzelnen Yogapositionen.

Ziel: Möglichst harmonisch, fließende Verbindung der einzelnen Ansanas (Positionen) miteinander. Die Atmung wird mit der Bewegung verknüpft.
Ausgangsposition: Aufrechter Stand
Durchführung: Wahrnehmung einer gesunden, aufrechten Körperhaltung. Hüftbreiter Stand, der Bauch ist fest, der Oberkörper aufrecht, die Arme sind am Körper beim Herzen platziert.

BERGHALTUNG

Durchführung: Hüftbreiter Stand, der Bauch ist fest, der Oberkörper aufrecht, die Arme sind nach oben ausgestreckt, Schultern sind tief.

VORWÄRTSBEUGE IM STEHEN

Durchführung: Beuge im Hüft- und Kniegelenk, entspanne die Wirbelsäule, Rücken geht gerade nach vorne und ist im letzten Bewegungsdrittel gebeugt, der Nacken ist entspannt, Hände sind am Boden abgestützt.

DER TISCH

Durchführung: Aktiviere das Körperzentrum, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Rücken ist in seiner natürlichen Wirbelsäulenposition (kleines, sanftes Hohlkreuz im Lendenwirbelbereich) und steht parallel zum Boden, Hände sind in der Luft.

VORWÄRTSBEUGE IM STEHEN

Durchführung: Beuge im Hüft- und Kniegelenk, entspanne die Wirbelsäule, Rücken geht gerade nach vorne und im letzten Bewegungsdrittel gebeugt, der Nacken ist entspannt, Hände sind am Boden abgestützt.

DAS BRETT

Durchführung: Geh 2 Schritte zurück ins Brett. Hände sind unter den Schultern platziert, Bauch ist sanft angespannt, Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, schiebe aus dem Boden.

DIE KOBRA

Durchführung: Hände unter den Schultern, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Oberkörper anheben Rücken anspannen, Bauch entspannen, Beckenknochen knapp über der Matte schweben lassen, Beine bleiben auf dem Boden.

HERABSCHAUENDER HUND

Durchführung: Hände sind leicht über die Schulterbreite geöffnet, Steißbein zieht zur Decke, Kopf ist zwischen den Armen, Nacken ist entspannt, Blick Richtung Oberschenkel, Fersen ziehen Richtung Matte. (Wenn es Probleme mit der Beweglichkeit gibt, die Beine leicht beugen)

AUFRICHTEN – ENDPOSITION

DER SONNENGRUSS IM ÜBERBLICK

DER BLITZ

Ausgangsposition: Aufrechter Stand
Durchführung: Füße hüftbreit • Beuge die Beine in den rechten Winkel • Knie sind parallel und hinter den Zehenspitzen • Gerader Oberkörper – Vermeide ein zu starkes Hohlkreuz • Handflächen sehen zueinander – Fingerspitzen sind gestreckt • Schultern sind bewusst entspannt, weit weg vom Kopf

DER KRIEGER 2

Ausgangsposition: Ausfallschritt
Durchführung: Hinterer Fuß steht 90 Grad zum vorderen • Vorderes Bein ist gebeugt – hinteres gestreckt • Beide Arme sind nach vorne und hinten ausgestreckt – Finger sind gestreckt • Blick ist nach vorne gerichtet • Atme ruhig und gleichmäßig

DAS DREIECK

Ausgangsposition: Ausfallschritt
Durchführung: Hinterer Fuß steht 90 Grad zum vorderen • Vorderes und hinteres Bein sind gestreckt. Der Oberkörper ist zur Seite und nach vorne geneigt • Beide Arme sind in einer Linie nach oben und unten zeigend ausgestreckt – Finger sind gestreckt. Untere Hand kann sich am Unter- oder Oberschenkel abstützen oder die Matte berühren • Blick ist nach oben gerichtet • Nutze jedes Ausatmen dazu, noch etwas tiefer in diese Position zu sinken.

DER BAUM

Ausgangsposition: Aufrechter Stand
Durchführung: Ein Bein ist Standbein, das andere wird auf der Beininnenseite des Standbeines positioniert • Der Fuß ist mit dem Boden verwurzelt – spüre die 3-Punkt-Auflage: Großzehenballen, Kleinzehenballen und Ferse • Das Standbein ist ganz leicht gebeugt • Oberkörper ist aufrecht • Schultern sind bewusst entspannt, weit weg vom Kopf • Hände vorm Herzen – um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, die Hände zur Decke strecken • Handflächen zeigen zueinander – Fingerspitzen sind gestreckt • Blick geht nach vorne auf einen Punkt oder nach oben, oder Augen werden geschlossen.

Tipp: Versuche ohne das Bein abzustellen, für 5 Atemzüge in der Position zu bleiben \ auslockern und dasselbe mit dem anderen Bein probieren.

DER KRIEGER 3

Ausgangsposition: Aufrechter Stand
Durchführung: Ein Bein ist Standbein, das andere ist nach hinten parallel zum Boden ausgestreckt • Zeichne eine Linie zwischen hinterem Bein, Oberkörper, Kopf und Armen • Standbein ist leicht gebeugt • Hüften sind parallel zur Matte • Halte die Spannung aus der Körpermitte • Handflächen sehen zueinander – Fingerspitzen sind gestreckt • Schultern sind bewusst entspannt, weit weg vom Kopf.

Tipp: Diese Übung ist schon etwas fortgeschritten. Versuche langsam und vorsichtig, immer wieder für einen kurzen Moment dein hinteres Bein abzuheben. Durch regelmäßiges Üben kann für längere Zeit im „Krieger 3" stehen geblieben werden.

GLEICHGEWICHT – KONZENTRATION

Ausgangsposition: Aufrechter Stand – ein Bein vor dem anderen
Durchführung: Hinterer Fuß steht in einer Linie mit dem vorderen • Beine sind ganz leicht gebeugt • Blick ist nach vorne auf einen Punkt gerichtet • Steigerung ist durch Schließen der Augen möglich

Tipp: Richte die Aufmerksamkeit nach innen – Konzentration aufrechterhalten – ruhig atmen.

1. BEWEGUNGSFLOW BASISÜBUNGEN

1. BEWEGUNGSFLOW BASISÜBUNGEN

Beschreibung der wichtigsten Übungen für diesen Flow:

RUMPFVORWÄRTSBEUGE MIT BEINEN IN DER SEITLICH GEÖFFNETEN POSITION

Ausgangsposition und Durchführung: Drehe zur Seite • Blick zur Seite • Füße beinahe mattenbreit • Beuge den Oberkörper soweit wie möglich nach vorne • Lass den Oberkörper, Arme und Kopf entspannt hängen • Variation – platziere den Kopf am Boden und stütze dich mit den Unterarmen ab.

Genaue Erklärungen zu Der Blitz – Utkatasana,
Krieger 2 - Virabhadrasana und Das Dreieck - Utthitha Trikonasana
Siehe S. 11 Basis-Asanas

Variation

2. BEWEGUNGSFLOW

2. BEWEGUNGSFLOW

Beschreibung der wichtigsten Übungen für diesen Flow:

HERABSCHAUENDER HUND MIT AUSGESTRECKTEM BEIN

Ausgangsposition: Herabschauender Hund
Durchführung: Löse das rechte Bein von der Matte und strecke es so weit wie möglich nach oben aus • Ferse zieht dabei Richtung Decke • Schulter bleibt geöffnet • Variation – platziere den Kopf am Boden und stütze dich mit den Unterarmen ab

RÜCKBEUGE IN KNIENDER POSITION

Ausgangsposition: Ausfallschritt mit dem Knie auf der Matte
Durchführung: Platziere die Hände am Gesäß • Schiebe die Hüfte nach vorne • Mache den Bauch fest indem du den Bauchnabel leicht einziehst • Der Blick geht nach oben • Zieh langsam Stück für Stück in die Rückbeuge

KRIEGER 1 – VIRABHADRASANA

Ausgangsposition: Ausfallschritt auf der Matte
Durchführung: Drehe deinen hinteren Fuß um 45° nach außen • Schultern und Hüftknochen sind nach vorne ausgerichtet • Blick geht nach vorne • Schulten sind entspannt • Arme ziehen gestreckt nach oben • Kraft und Spannung halten bis in die Fingerspitzen

3. BEWEGUNGSFLOW

Beschreibung der wichtigsten Übungen für diesen Flow:

DER SPRINTER

Ausgangsposition: Ausfallschritt mit gestrecktem Bein
Durchführung: Mach einen großen Schritt nach vorne • Platziere dein vorderes Bein zwischen den Händen • Hinteres Bein ist gestreckt • Die Fingerspitzen deiner Hände berühren den Boden • Der Rücken ist möglichst gerade

4. BEWEGUNGSFLOW

4. BEWEGUNGSFLOW

Beschreibung der wichtigsten Übungen für diesen Flow:

DER UMGEKEHRTE KRIEGER

Ausgangsposition: Ausfallschritt mit gestrecktem Bein
Durchführung: Drehe den Oberkörper zur Seite und bringe den Oberkörper nach hinten • Platziere eine Hand am Unterschenkel vom hinteren Bein • Die andere Hand zeigt mit den Fingerspitzen in die hintere obere Ecke vom Raum • Der Blick ist unter dem Oberarm durch nach oben gerichtet

DER HALBMOND

Ausgangsposition: Einbeinstand
Durchführung: Stehe auf einem Bein • Standbein ist leicht gebeugt • Drehe den Oberkörper zur Seite • Strecke das hintere Bein nach hinten parallel zum Boden aus • Die untere Hand stützt leicht am Boden

5. BEWEGUNGSFLOW

5. BEWEGUNGSFLOW

Beschreibung der wichtigsten Übungen für diesen Flow:

SEITLICHER WINKEL – MIT BEIN AM BODEN

Ausgangsposition: Ausfallschritt
Durchführung: Das hintere Bein ist mit dem Knie am Boden platziert • Drehe den Oberkörper zur Seite • Handflächen aufeinanderlegen – Fingerspitzen zeigen nach vorne • Der Oberarm drückt sich vom gegenüberliegenden Oberschenkel weg • Der Blick geht nach oben

SEITLICHES BRETT MIT VARIATION

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand
Durchführung: Das hintere Bein kreuzt hinter dem vorderen und wird rückwärts – seitlich abgestellt • Die untere Hand stützt • Die obere zieht vorwärts – seitlich nach oben • Baue Bogenspannung auf die über die gesamte Körperseite über die Arme bis zu den Fingerspitzen zieht

DER BOGEN

Ausgangsposition: Bauchlage
Durchführung: Beuge die Knie und greife mit den Händen die Füße • Bauchspannung aufbauen • Rückenmuskulatur anspannen • Füße und Kopf vom Boden lösen und nach oben ziehen • Ruhig atmen

DIE BRÜCKE

Ausgangsposition: Rückenlage
Durchführung: Beuge die Knie und stelle die Füße auf dem Boden auf • Lege die Arme neben den Füßen am Boden ab • Lege die Handflächen auf die Matte • Hebe das Gesäß langsam vom Boden ab

DER PLUG

Ausgangsposition: Rückenlage
Durchführung: Bringe die Beine hinter den Kopf • Bringe die Hände zur Unterstützung zum Gesäß • Liege auf den Schulterblättern auf

AM ENDE DER STUNDE ÜBUNGEN

Zum Schluss die Einheit mit einigen Streching- und Entspannungsübungen (Savasana) ausklingen lassen. Ziel ist es, die Spannung der Muskulatur zu lösen und völlig entspannt ein paar Momente auf der Matte zu genießen.

RUMPFVORWÄRTSBEUGE IM SITZEN

Ausgangsposition: Gerader aufrechter Oberkörper – sitze auf den beiden Sitzbeinhöckern.
Durchführung: Gehe mit dem Oberkörper in aufrechter Position langsam nach vorne. Versuche mit den Fingerspitzen die Zehenspitzen zu berühren.

DEHNUNG HÜFTBEUGER UND BEININNENSEITE

Ausgangsposition: Platziere den rechten Fuß rechts von den beiden Händen. Das hintere Knie ist auf der Matte platziert.
Durchführung: Beuge die Hände so, dass der Ellbogen beim Knöchel platziert ist, und schiebe die Hüfte Stück für Stück nach vorne unten.

DEHNUNG GLUTEUS MAXIMUS UND LOSLASSEN

Ausgangsposition: Platziere das rechtes Bein abgewinkelt unter deinem Oberkörper und lege den Oberkörper auf das Bein
Durchführung: Versuche die Spannung nach und nach zu lösen und sinke mehr und mehr in die Position hinein.

SAVASANA (ENTSPANNUNG)

Gönne dir am Ende des Übens immer etwas Entspannung. Lege dich dazu flach auf die Matte, schließe die Augen und entspanne deine Muskulatur. Sinke dabei immer tiefer in die Matte. Bleib gerne mehrere Minuten in dieser Position bevor du dich langsam wieder aufrichtest und das Üben beendest.

patient partner

Patient.Partner Infoline
Kostenfreie sozialrechtliche
und psychologische Information

0800/203909
Mo–Do 9–16 Uhr & Fr 9–13 Uhr
patient.partner@novartis.com

Ein Service von
NOVARTIS

Novartis Pharma GmbH,
1020 Wien, Stella-Klein-Löw-Weg 17
Tel.: +43 1 866 57-0
www.novartis.at

AT1909734303, Datum der Erstellung: 08/2019