

KundaliniYoga – Einsteigerkurs

Bitte zu allen Kursen mitbringen:

Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, Trinkwasser (wenn vorhanden: Sitzkissen).



Grundinformationen

- ✓ Bevor du mit den Yogaübungen anfängst solltest du möglichst 2 Stunden nicht mehr essen. Wenn doch, dann sind leicht verdauliche Sachen wie Obst in Ordnung.
- ✓ Trinken vor, während und nach dem Unterricht ist empfehlenswert. Am besten stilles Wasser. Trinken, weil es der inneren Reinigungsprozess, den Yoga in Gang bringt, unterstützt. Stilles Wasser, weil Wasser mit Kohlen**Säure** den Körper sauer machen würde. (Über dieses Thema werde ich separat sprechen in Yoga und Ernährung)
- ✓ Wenn der Unterricht spät stattfindet, und du danach noch Hunger hättest, versuche nur mit Kräutertee auszukommen oder noch besser heißes Wasser: Wasser 10 Minuten „leise“ abgekocht. Das dämpft das Hungergefühl und lässt dich besser ein- und durchschlafen. Aber am besten nach 20 Uhr nachts mehr essen.
- ✓ Frauen die die Menses haben (Mondfrauen), sollten sich beim Yoga etwas schonen: keine Übungen machen, bei denen Druck auf den Bauch entsteht z.Bsp.: Beine heben, Feueratem, Kerze
- ✓ Wer gesundheitliche Probleme hat, bitte mit mir vorher besprechen
- ✓ Auch wer Probleme mit der Wirbelsäule hat, bitte mit mir vorher besprechen
- ✓ Es ist empfehlenswert barfuss zu üben, damit die Füße gut durchatmen können und du besser geerdet bist. Wir haben auch viele Meridianpunkte an der Fußsohle (Fußreflexzonen), die dadurch stimuliert werden.
- ✓ Es wäre auch wichtig zuhause zu üben – auf Grundlage dieses Unterrichtes. Die beste Zeit ist morgens von 4 – 7 Uhr, also wenn der Tag allmählich anfängt oder der frühe abend zwischen 18 und 21 Uhr. Andere Übungszeiten sind auch Ok – Hauptsache du machst es!



Grundsätzliche Regeln bei der Ausführung der Übungen, sofern ich nicht ausdrücklich eine andere Anweisung gebe:

- ✓ Atme tief und gleichmäßig ein und aus. Tief einatmen in den Bauch - so dass sich der Bauch gut nach außen wölbt.
- ✓ Denke beim Einatmen **SAT** und beim Ausatmen **NAM**
- ✓ Beginne und beende jede Übung mit einem oder zwei tiefen Atemzügen
- ✓ Am Ende einer Asana atme tief ein und halte den Atem an, dann atme langsam aus
- ✓ Mache alle Übungen mit geschlossenen Augen bei gleichzeitiger Konzentration auf das dritte Auge (sechstes Chakra), dem Punkt zwischen Augenbrauen und über der Nasenwurzel. Das stimuliert die Hypophyse, die eine übergeordnete Rolle bei der Steuerung der Hormonsekretion spielt und für unsere spirituelle Entwicklung eine besondere Bedeutung hat.
- ✓ Schauge nur so lange auf das dritte Auge, wie du dich damit wohlfühlst
- ✓ Mache zwischen den Übungen eine kurze Entspannungspause, in der du dich körperlich und geistig sammelst und konzentrierst.
- ✓ Ein Dehnungsschmerz ist meistens in verkürzten Muskeln und Sehnen bemerkbar. Hier ist ein weiteres behutsames Üben angesagt. Im Gegensatz dazu deuten Schmerzen, meistens stechende in Gelenken und/oder Organen Überbelastung oder Krankheit an. Bei diesen Zeichen aus der Übung rausgehen und entspannen.