

"ASHTANGA-YOGA" WAS IST DAS - UND FÜR WEN IST ES BESONDERS GEEIGNET?

Wer eine körperbetonte, sportliche Variante des Yoga sucht, sollte es einmal mit "Ashtanga-Yoga" versuchen. Ashtanga-Yoga ist eine dynamische Yoga-Variante, bei der körperliche Beweglichkeit, Kondition, Kraft und Ausdauer synchronisiert mit der Atmung und in fließender Form trainiert werden.

Es fördert die **Kraft, Wahrnehmung, Körperhaltung, Konzentration** und **Flexibilität** sowie **Entspannung**.

Im Basis-Kurs wird eine umfassende Einführung in diese dynamisch-kraftvolle Yogaform gegeben. Ashtanga-Yoga eignet sich auch hervorragend als Ausgleich, Vorsorge bei einseitigen Belastungen wie sitzender Tätigkeiten, sowie insbesondere als Ergänzung für Sportler mit relativ einseitigen Bewegungsabläufen (wie z.B. **Lauf- oder Radsport**).

Besonders geeignet ist der Kurs daher für **Ausdauersportler**, für die primär die sportrelevanten positiven Aspekte des Yoga im Vordergrund stehen! Auf die spirituellen Aspekte - wie sonst auch im Ashtanga-Yoga üblich - wird in diesem Kurs ausdrücklich **kein** Schwerpunkt gelegt!

KURS-INHALT

- Einstieg in die Grundlagen
- Sonnengruß "A "und Sonnengruß "B"
- Auswahl der 1. und 2. Serie des Ashtanga Yoga
- Aufbau, Abfolge und Details der einzelnen Positionen und Atemtechnik.

Während die geführte Übungsabfolge beim Ashtanga-Yoga für alle Teilnehmer gleich ist, wird die jeweilige Variante und Intensität der Übungen individuell je nach vorhandener Kraft und Flexibilität der Teilnehmer ausgewählt.



WARUM YOGA?

Regelmäßiges Ausdauertraining wie Laufen oder Radsport hat viele nachgewiesene und bekannte Vorteile für die Gesundheit und für das allgemeine physische wie psychische Wohlbefinden. Wer jedoch seinen Sport ausschließlich auf das Laufen beschränkt, läuft Gefahr, sich einseitig zu belasten. Vor allem die Gleichförmigkeit der Beanspruchung, primär der Beine, sowie die Vernachlässigung von Rumpf, Wirbelsäule, Schulter, Hals und Arme sind es, die langfristig Dysbalancen, Verspannungen, Überlastungsschäden an Bändern, Sehnen, Knochen und Gelenken verursachen können. Obwohl die Vorteile z. B. des Laufens deutlich gegenüber den potentiellen Nachteilen überwiegen, können doch die resultierenden Beschwerden eine erhebliche Beeinträchtigung darstellen. Ca. 30 - 50 % aller Freizeitläufer klagen im Laufe eines Jahres über Beschwerden und müssen ärztlich behandelt werden (Marquardt, 2008)(Mayer, 2001). Nicht selten führen diese bis hin zum erzwungenen Abbruch des Laufsports.

MIT YOGA ZU MEHR KRAFT UND BEWEGLICHKEIT - UND WENIGER BESCHWERDEN!

Yoga ist eine ganzheitliche Methode, bei der körperliche Bewegungs-Übungen ("Asanas") praktiziert werden, die Gymnastik, Krafttraining, Dehnen und Faszientraining einerseits und Meditation, Konzentration und Atemübungen andererseits gleichermaßen miteinander kombiniert. Auch als eigenständiges Übungs-Programm hat Yoga positive Auswirkungen auf die Gesundheit, die in vielen Studien bereits nachgewiesen wurden (Broad, 2013) (Brandt, 2004):

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Linderung von Rückengeschwerden
- Verbesserung der Balance, Körperwahrnehmung und Koordination
- Vertiefung der Atmung
- Entspannung
- Verkürzung von Regenerationszeiten
- allgemeine Kräftigung

Als Ergänzungen zum Laufen wirkt Yoga den einseitigen Belastungen besonders effektiv auch deswegen entgegen, da statt isoliert einzelne Muskeln zu kräftigen oder zu dehnen, beim Yoga die kompletten Muskelschlingen in ihrer gesamten Funktionalität und im vollen Bewegungsspielraum trainiert werden.

