



YOGA FÜR SENIOREN

0:15

Ausgangsposition

Die Stunde des Yoga für Senioren beginnen wir in der Rückenlage, die Beine sind gebeugt mit den Füßen hüftbreit (wir drücken sie leicht in die Matte und nehmen den Kontakt mit der Matte wahr), die Arme liegen neben dem Körper. Wir strecken den ganzen Rücken auf der Matte (Schultern, Schulterblätter, Becken, klein Loch unter den Lenden), wir strecken den Scheitel und ziehen das Kinn zum Hals. Wir atmen durch die Nase, nehmen den eigenen Atem wahr und nutzen während der ganzen Übung die volle Lungenkapazität.

1:07

Bauchatem

Wir versuchen, in den unteren Bauch, in die Lenden und in die Leisten zu atmen. Der Bauch arbeitet wie ein Zylinder, der in allen Richtungen ausdehnt. Der Rest des Körpers ist entspannt, wir übertragen die Spannung nicht in den Hals, ins Gesicht, usw. Mindestens 5 tiefen Ein- und Ausatmungen.

1:50

Körperstreckung

Wir strecken langsam die Beine und achten darauf, dass die Lenden und Rippen nicht zur Decke hochgehen. Wir strecken die Arme hinter den Kopf und einatmend strecken wir den rechten Arm und das rechte Bein. Ausatmend entspannen wir. Wir machen die Übung noch mit dem linken Arm und linken Bein, dann kreuzweise der rechte Arm mit dem linken Bein und der linke Arm mit dem rechten Bein. Danach strecken wir gleichzeitig die Arme und Beine, wir schütteln und entspannen. Wir legen die Arme neben dem Körper zurück.

2:35

Aufwärmübung der kleinen Gelenke

Wir beugen den Unterarm zur Decke und strecken kräftig die Finger und Zehen und dann ballen sie kräftig zusammen (die Daumen schließen wir in den Handflächen).

Wir ziehen die Handflächen und die Füße an – Flexion – (wir strecken die innere Seite des Handgelenks und der Wade und die hintere Seite der Beine) und drehen die Handflächen um drücken die Spanne durch (wir strecken die äußere Seite des Handgelenks und der Wade und die innere Seite der Beine).

Wir machen Kreise mit Handgelenken und mit Knöcheln auf eine und andere Seite. Wir schütteln die Arme und Beine aus und kehren die Arme zum Körper zurück.

Jede Teilübung machen wir mindestens 5 mal.

3:45

Erweckung der Körpermitte

Wir ziehen die Spitze des rechten Beins und einatmend strecken wir die rechte Ferse. Ausatmend ziehen wir das ganze Bein ins Becken ein (der untere Bauch wird geübt – der schräge Bauchmuskel). Wir machen die Übung 3x und dann entspannen wir das Bein. Wir machen die Übung 3x mit dem linken Bein.



4:46

Entspannung der Schultern

Wir halten die Handgelenke (oder kreuzen die Finger) und legen die Arme hinter den Kopf und machen Kreise mit den Armen auf eine und auf andere Seite – knapp über die Matte (hinter den Kopf über den Bauch, mindestens 3x). Dann auf die andere Seite. Wir entspannen und ausschütteln die Arme und legen sie neben den Körper.

5:18

Streckung der Lenden

Wir strecken beide Knie zur Brust, die Handflächen stützen wir an die vordere Seite der Knie. Einatmend drücken wir die Knie in die Handflächen (bis auf gestreckte Arme) – die Lenden kleben auf die Matte, der Nabel kommt zur Wirbelsäule. Ausatmend ziehen wir die Knie zum Brustkorb (wir schwingen leicht und lösen wir das Kreuzbein von der Matte ab). Wir wiederholen mindestens 5x.

5:50

Streckung der Beine

Dann halten wir mit beiden Händen das rechte Knie beim Brustkorb und das linke Bein strecken wir auf der Matte aus, beide Füße sind leicht gebeugt. Wir atmen und nehmen die Ausstreckung der Beine wahr. Einatmend lassen wir beide Beine los und wir wiederholen auf der anderen Seite (das linke Knie beim Brustkorb, das rechte Bein gestreckt auf der Matte).

6:18

Kleine Brücke

Wir liegen auf dem Rücken mit gestreckten Beinen, die Füße neben dem Hintern, die Arme liegen dem Körper entlang. Wir drücken in die Füße und einatmend lösen wir Wirbel von Wirbel ab, wir heben das Becken auf. Ausatmend kehren wir Wirbel von Wirbel wieder auf die Matte. Wir drücken ständig in die Füße und lassen das Hintern locker (auch der Beckenboden macht mit). Wir wiederholen 3x – 5x. Dann schieben wir die Füße weiter vom Hintern und klopfen Sie die ganzen Beine. Atmen Sie in die Lenden.

7:17

Massage der Lenden

Wir ziehen beide Knie zum Brustkorb, die Handflächen legen wir von oben auf die Knie und drehen mit den Knien 3x auf eine Seite und 3x auf die andere Seite – wir machen eine Lendenmassage.

7:38

Stärkung der Rückenmuskulatur

Wir drehen uns auf den Bauch, die Beine liegen hüfte-breit auf den Fußrücken aufgestützt. Wir legen die Handflächen aufeinander und die Stirn auf die Handflächen. Einatmend heben wir die Schultern zu den Ohren, ausatmend lassen wir Sie von den Ohren los und strecken wir die Schulterblätter. Während der nächsten Übung halten wir die Schultern von Ohren heruntergezogen.)

Die Übung für die Kobra – wir stützen auf das Schambein und einatmend heben wir uns mit Hilfe der Rückenmuskeln von der Matte an. Der Kopf liegt auf den Handflächen (er bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule), wir spannen weder Beine noch das Hintern an. Ausatmend kehren wir zurück. Wir wiederholen mindestens 5x, dann entspannen wir uns und atmen durch.



8:43

Kompensation in der Grashüpferposition

Wir stützen den Kopf auf die Stirn und strecken wir die Arme dem Körper entlang und die Handflächen legen wir auf die Matte (wir stützen uns auf sie). Einatmend heben wir die Beine hoch und wir atmen. Der Kopf liegt auf der Matte, wir bemühen uns, uns von der Taille bis unten zu entspannen. Wir lassen nur den unteren Teil des Körpers zu arbeiten. Wir entspannen danach – der Kopf liegt auf den Handflächen und wir atmen den Rücken durch (der Wirbelsäule entlang).

9:32

Katze

Einatmend heben wir uns über die Hüfte auf alle vier an in die Stellung der Katze. Die Knie sind unter den Hüftgelenken, ein Rechtwinkel in den Knien, die Handflächen unter den Schultern, die Finger sind weit gestreckt, die Mittelfinger zeigen nach vorne, die Ellbogen sehen zueinander.

Wir kreisen mit dem Becken auf die eine und dann die andere Seite – der obere Rücken bleibt fest, die Lenden und das Becken arbeiten – milderweise je nach dem Gefühl in den Lenden.

10:26

Entspannung und Streckung der Wirbelsäule

Wir machen die Katzerücken – am besten vom Steißbein. Einatmend beginnen wir, das Steißbein nach hinten zu strecken, die Lenden und den Brustkorb zu biegen und eine milde Kopfbeuge zu zeigen (auf keinen Fall sollten wir die Wirbelsäulebeuge mit der Kopfbeuge einzuholen!) – die Handflächen und die Knie sollten gefühlgemäß voneinander zu gehen (als ob sie die Matte zerreißen wollten). Ausatmend beugen wir wieder vom Steißbein – der Kopf ist immer noch hoch und wir beginnen, das Steißbein wieder unter uns anzuziehen, die Lenden und den Brustkorb zu beugen, und am Ende ziehen wir das Kinn bis zum Brustkorb an. Wir wiederholen mindestens 5x.

11:08

Entspannung und Streckung der Wirbelsäule

Wir halten den Rechtwinkel in den Knien und schieben die Handflächen auf der Matte nach vorne in die Stellung eines weiten V und sinken mit dem Rumpf nach unten. Wir stützen die Stirn oder das Kinn oder eine Wange und wir bemühen uns, im Brustkorb zu entspannen und diesen zur Matte zu nähern (eine gebrochene Blume). Wir atmen die Position durch.

11:35

Entspannung und Streckung der Wirbelsäule

Wir entspannen in der Kinderstellung – wir drücken uns von den Handflächen ab bis wir auf den Fersen sitzen, mit Knien zueinander (oder auseinander – je nach Möglichkeiten), die Stirn auf der Matte, die Arme über den Kopf oder dem Körper entlang (je nach dem, was für uns bequemer ist), beziehungsweise stützen wir den Kopf, das Hintern. Dann entspannen wir uns völlig und atmen den Rücken durch.

12:11

Stand

Einatmend gehen wir langsam in den Stand und richten die Fußsohlen parallel nah voneinander. Wir drücken uns von den Fußsohlen und strecken uns mit dem Kopf hoch. Wir entspannen die Schultern, beugen das Kinn leicht zum Hals und lassen die Arme neben dem Körper hängen – die Berghaltung. Ein paar Mal atmen wir tief ein und aus.



13:04

Balanceübungen

Wir beginnen, das Gewicht nach vorne und nach hinten zu übertragen, ohne dass wir die Fersen oder Spitzen abzulösen (wir beugen uns wie ein Brett). Dann von Seite zur Seite und zum Schluss malen wir einen Kreis auf der Decke mit dem Kopf – auf eine und dann auf andere Seite, ohne dass wir uns in der Taille brechen. Wir nehmen bloß die Gewichtübertragung auf den Fußsohlen. Wir halten an und schütteln die Arme und Beine aus.

14:06

Vorbeuge

Wir stehen hüftbreit, beugen die Knie und mit geradem Rücken geraten wir zu einer geraden Beuge – der Rücken ist parallel mit der Matte, die Handflächen auf den Oberschenkeln, die Ellbogen am Körper, die Schultern sind offen, das Kinn leicht zum Hals gebeugt – wir strecken den Kopf hoch. Wir atmen und falls möglich bemühen wir uns, die Knie zu richten und die Streckung des Hinterteils der unteren Gliedermaßen. Dann beugen wir wieder die Knie, wir stützen uns von den Fußsohlen ab und Wirbel von Wirbel richten wir den Rücken wieder. Im Stand entspannen wir und schütteln Arme sowie Beine aus.

15:21

Rückbeuge

Kompensation in der Rückbeuge – die Fußsohlen schieben wir zueinander (oder lassen bloß eine kleine Lücke). Wir legen die Handflächen auf die Lenden oder unteren Rippen (Daumen rückwärts, Finger nach vorne), drücken uns von den Füßen ab und ausatmend machen wir eine Rückbeuge im Brustbereich. Das Zentrum des Körpers ist fest, wir öffnen die Schultern, ziehen die Ellbogen, ziehen den Kopf, wir wollen den Brustknochen bis zur Decke strecken. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Wir atmen den Unterleib, in die Lenden und in die Leisten ein. Dann richten wir uns einatmend gerade und lassen unsere Hände, Beine, Kopf los (wir können unser Kinn bis zur Brust fallen lassen und den Kopf leicht von einer zur anderen Schulter schwingen).

16:28

Halbe Seitenbeuge

Wir stellen uns im Stehen gerade (Füße voneinander oder nur eine kleine Lücke). Einatmend strecken wir den linken Arm zur Decke, lösen wir die Schulter und ausatmend beugen wir nach rechts. Wir drücken unsere Füße von der Matte ab, strecken den Kopf und den Mittelfinger der linken Hand, wir atmen. (Wenn nötig, lassen wir den linken Arm wieder zum Körper fallen, aber wir bleiben in der Beuge).

Dann strecken wir den linken Arm zur Decke und ausatmend stellen wir uns wieder gerade im Stand. Wir schütteln den Arm. Wir mache das Gleiche auf der anderen Seite.

18:04

Umdrehung in der Brustwirbelsäule

Wir stellen die Füße hüftbreit, legen die Handflächen übereinander vor dem Körper (Ellbogen in der Schulterhöhe, Schultern lose von den Ohren). Wir drücken unsere Füße weg, halten das feste Zentrum des Körpers und einatmend drehen wir nach rechts. Die rechte Handfläche dreht zur Decke (sie ist ein bisschen höher als die Schulter), wir strecken die Brustmuskeln, drehen vorsichtig den Kopf um und die Augen in die Seite. Ausatmend kehren wir zurück und machen die Übung auf die andere Seite. Wir wiederholen es ein paar Mal, dann lassen wir unsere Arme und den Kopf los.



19:22

Die Stuhlposition für Stärkung der unteren Gliedermaßen

Wir stellen uns gerade, im Stand mit den Füßen hüftbreit. Einatmend heben wir die Arme hoch (die Schultern bleiben von den Ohren angezogen) und ausatmend beugen wir die Knie und wir sinken in die Stuhlposition, so dass die Füße nicht von der Matte abkleben. Der Rücken bleibt gerade (wir strecken den Hintern nicht). Wir ziehen die Arme auf unsere Brust zur Gebetsposition und drücken leicht in unsere Handflächen. Wir nehmen wahr, wie sich die Schulterblättern ausstrecken und der Rücken ausbreitet. Wir atmen tief durch. Wir senden eine tiefe Einatmung so unten wie möglich und versuchen auszuhalten, die Waden, die Muskeln entlang der Schienbeine und die Muskeln im Spann wahrzunehmen. Dann kehren wir wieder einatmend zu Stand zurück, wir lassen die Hände und Füße los.

20:38

Stärkung der Bauchmuskulatur

Wir legen uns auf den Rücken, mit Beinen gebeugt und den Füßen hüftbreit voneinander. Die Arme liegen neben dem Körper. Wir strecken den ganzen Rücken auf der Matte. Nacheinander heben wir beide gebeugten Beine und halten die Knie über den Hüften, die Schienbeine parallel mit der Matte, die Füße gebeugt. Wir stellen uns vor, wir ziehen unsere Knie zur Decke und drücken die Füße in eine imaginäre Wand. Das Zentrum des Körpers wird gestärkt, die Lenden stützen auf der Matte, der Nabel kommt quasi zu der Wirbelsäule. Wir atmen und versuchen, die Spannung nicht oben in die Schultern, in den Hals oder das Gesicht zu übertragen.

Wir ziehen dann unsere Knie an die Brust an, atmen den Unterleib und die Lenden durch und schwingen von Seite zu Seite. Wir kehren die Füße auf die Matte wieder und entspannen wir uns.

22:14

Stärkung der Bauchmuskulatur

Wieder heben wir beide Beine an, legen die Hände unter den Kopf und ziehen uns beim Ausatmen ab. Der Kopf liegt in den Handflächen, die Ellbogen sind offen. Wir stellen uns vor, wir ziehen die Knie zur Decke und drücken die Füße in eine imaginäre Wand. Wir entspannen den Hals und das Gesicht, wir nehmen die Arbeit des Unterbauchs wahr.

23:00

Lendenmassage

Wir kehren unseren Kopf auf die Matte zurück, ziehen die Knie an die Brust an, die Handflächen legen wir an die Knie und kreisen wir kniend auf eine Seite und andere Seite und massieren die Lenden. Dann legen wir die Füße auf die Matte zurück.

23:34

Umdrehung in der Lendenwirbelsäule

Wir stellen die Füße mattebreit, die Arme abgespreizt, den ganzen Rücken strecken wir auf die Matte. Einatmend kippen wir die Knie nach rechts und den Kopf nach links, ausatmend kehren wir über die Mitte zurück und mit der nächsten Einatmung kippen wir die Knie nach links und den Kopf nach rechts. Wir wiederholen fließend zweimal auf jede Seite mit dem Atem, das dritte Mal holen wir den Atem für eine Weile, wir ziehen uns mit dem oberen Knie hoch und atmen die Position ein. Die Schultern und die Schulterblätter bleiben die ganze Zeit auf der Matte (die Knie geraten nicht zur Matte).



24:58

Entspannung

Wir stellen uns in die Todesstellung – die Beine ein Stück voneinander, die Füße lassen wir in die Seite, der Rücken streckt sich auf der Matte (eine kleine Lücke bleibt unter den Lenden), die Arme liegen ein bisschen von dem Körper entfernt. Wir strecken den Kopf und ziehen das Kinn zur Brust an. Wir schließen die Augen und spüren unseren eigenen Atem - wir beeinflussen ihn nicht, wir nehmen nur das Ein- und Ausatmen wahr. Dann widmen wir die Aufmerksamkeit den Zehen und allmählich dem ganzen Körper bis zum Kopf. Wir nehmen Gefühle im Körper wahr. Wenn irgendwo mehr Spannung ist, stellen wir uns vor, dass wir in diese Stelle einen tiefen Atemzug nehmen wollen und ausatmend die Spannung wegschwemmen. Schließlich nehmen wir einen tiefen Atemzug und atmen aus, ziehen unsere Arme über den Kopf und strecken in alle Seite. Immer noch die Augen verschließend, drehen wir uns auf eine Seite, drehen uns gemütlich zu einem Ball und halten mehrere Ein- und Ausatmungen. Einatmend heben wir uns an, entspannen die Schultern, ziehen das Kinn zum Hals an. Wir verbinden die Hände vor dem Körper, reiben sie und aufwärmen, legen wir sie vor die Augen, die Augen öffnen und das Gesicht reiben.