

Yoga oder andere Entspannungstechniken?

Beitrag von „Conni“ vom 15. August 2006 14:37

Meine Erfahrungen / Kenntnisse zu Yoga:

Yoga wurde früher von männlichen Jugendlichen - angehenden Mönchen - in Klöstern ausgeübt und ist daher anstrengend. Einige Übungen sind so schwer, dass die meisten Otto-Normalverbraucher sie gar nicht lernen, z.B. der Skorpion.

Skorpion

Aus diesem Grund wird in Kursen auch langsam angefangen. Letztlich braucht man aber eine Weile, um diese Übungen zu lernen und die nötige Kraft aufzubauen. Meine Mutter schwört auf Yoga, die macht das seit mehr als 2 Jahren 2 bis 3mal die Woche. Zusätzlich macht sie Kraft-Ausdauertraining. Ich war mal mit zu einem ihrer Kurse und war meist ganz schön frustriert, weil mir einfach die starke Arm- und Schultermuskulatur für mein Gewicht fehlt.

Gute Kursleiter/innen geben dann Alternativübungen an, wenn man eine Übung nicht schafft. Z.B. ist der "kleine Hund" (links unten bei den "Vorübungen" auf der erwähnten Website) die Alternative zum "großen Hund" (2. von rechts) für Leute mit Handgelenksproblemen oder bei denen die Arm- und Schultermuskulatur für den großen Hund nicht reicht. Es gibt auch Alternativen bzw. Erleichterungen für den Schneidersitz.

Das Ziel einer Yogastunde (meist 90 min lang, im Fitnessstudio manchmal gekürzt) ist die abschließende Meditation. Die Atem- und Körperübungen vorher sollen den Körper darauf vorbereiten. Je nach Kursleiter/in und Kursort (z.B. in Fitnessstudios) geht die Meditation dabei unter oder wird ganz kurz abgehandelt.

Zudem gibt es mehrere Arten von Yoga. Das bekannteste ist das Hatha-Yoga. Die Kursleiterin sucht die Übungen für die Gruppe aus und kombiniert sie, körperliche Übungen stehen oft im Vordergrund und die Meditation im Hintergrund. Zweitbekannteste Variante ist das Kundalini-Yoga. Hier gibt es von einem Guru festgelegte Abläufe für Übungsreihen. Die Stunde beginnt mit Erwärmung und - wenn die Gruppe das mitmacht - Mantren-Singen. Danach folgen Atem-Übungen, dann die körperlichen Übungen und anschließend Meditation und Ausstimmung, z.T. auch mit Singen. Die festgelegten Übungsreihen orientieren sich an der ayurvedischen Medizin und deren Chakren und Leitbahnen und deren Lehren von den Jahreszeiten. Z.B. werden im Frühjahr gern Übungsreihen für das Herzchakra gemacht.

Außerdem gibt es noch mindestens eine weitere Variante, die ich nicht kenne.

Durch die Beeinflussung dieser Leitbahnen kann Yoga recht tiefgreifende Reaktionen nach sich ziehen.

Ich persönlich finde die körperlichen Übungen sehr anstrengend und kann viele Übungen "dank" meines Übergewichts und fehlender Kraft besonders in den Schultern nicht ausführen.

Was ich mal über die Krankenkasse probiert habe und sehr entspannend fand, war Qi Gong. Macht man zwar auch im Stehen, aber die Bewegungen sind sehr ruhig und fließend und es gab angenehme Musik dazu.

Viele Grüße,
Conni