

Yoga oder andere Entspannungstechniken?

Beitrag von „simsalabim“ vom 14. August 2006 21:51

Liebes Forum!

Man hat mir empfohlen, Yoga oder andere Entspannungstechniken zu machen/erlernen. Nun bin ich aber vollkommener Laie und finde mich in diesem Wirrwarr von Büchern und Ratgebern nicht zurecht! Was ist das überhaupt genau?

Wäre sehr daran interessiert, wenn ihr mal von euren Erfahrungen berichten könnt, egal ob über Yoga oder andere Techniken.

Habt ihr vielleicht einen guten Buchtipp? Bin für jeden Rat dankbar!

Gruß
Simsa

Beitrag von „Tina34“ vom 14. August 2006 22:36

Hallo,

wie wär´s denn mit einem Kurs bei der VHS?

Yoga hab´ich noch nicht gemacht - wollte ich aber schon lange mal und würde das eben über die VHS machen.

LG
Tina

Beitrag von „alias“ vom 14. August 2006 23:18

Ich habe vor 'zig Jahren einen Kurs in "Autogenem Training" an der VHS gemacht.

Davon zehre ich noch heute

image not found or type unknown



Bestimmte Entspannungstechniken funktionieren hervorragend.

Autogenes Training DARF man nicht aus Büchern lernen.

Persönliche Anleitung durch einen Arzt oder Psychologen/Therapeuten mit fundierten Kenntnissen ist unabdingbar.

Dasselbe gilt für Yoga etc. Sonst verpasst du deinem Körper/deiner Psyche eventuell einen Knacks. Diese Techniken sind - richtig angewendet - sehr mächtig.

Beitrag von „simsalabim“ vom 15. August 2006 00:26

Vielen Dank für eure bisherigen Antworten.

Einen Kurs werde ich auf jeden Fall machen, das steht schon fest. Ich weiß nur noch nicht genau, was zum Stressabbau besser ist? Oder besser gesagt, meinem Körper gut tut, damit ich nicht ständig Nackenprobleme habe, die sich laut Arzt durch Stress aufbauen.

LG,
Simsa

Beitrag von „Lale“ vom 15. August 2006 11:54

Mal ganz flapsig formuliert: Yoga ist wie komplizierte, anstrengende Bodengymnastik kombiniert mit Übungen zur Entspannung wie Atemübungen.

Zitat

Bei den Asanas werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Beispielsweise kommt es durch die Aktivierung der Muskeln, Sehnen und Blutgefäße bei den Asanas zu einer verbesserten Durchblutung. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann.

Überbelastung oder falsch ausgeführte Übungen können allerdings auch schaden. Deshalb soll Yoga nicht nach Büchern, sondern unter Anleitung eines qualifizierten Yogalehrers erlernt werden.

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegen wirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.

Yoga ist da bestimmt sehr hilfreich, wenn man es 1. in einem Kurs richtig (!) lernt.....sonst bist du demnächst mehr beim Arzt als jetzt..... und 2. daheim fleißig weitermacht. Mir tut es immer sehr gut zum Yoga zu gehen. Mache Hatha-Yoga!

Doch daheim hab ich meist nicht die Energie weiterzumachen. Mir fehlt die beruhigende Stimme der Yoga-Lehrerin, die mit uns am Anfang jeder Stunde erstmal Entspannungsübungen macht "Jetzt hebst du deine Beine ein wenig an, hältst die Spannung mindestens 5 Sekunden. Denn nur ein Muskel der 5 Sekunden angespannt wird kann auch entspannen" und solche Sachen. Unsere Lehrerin ist immer sehr lustig und ich kann dort wunderbar entspannen. Aber daheim fehlt mir der Ansporn.

Meine Freundin konnte nur schwer entspannen. Sie konnte einfach ihre Gedanken nicht loslassen. Man geht also nicht einfach hin und schwups kann man entspannen. Das ist je nach Typ unterschiedlich.

Ach ja... du solltest, wenn möglich eine Probestunde bei der Lehrer/in machen. Wenn du irgendetwas an der Art zu sprechen oder sonstwas nicht leiden magst, hat der ganze Kurs keinen Sinn.

Hatha-Yoga ist super bei Rücken bzw. Nackenprobleme. Hab ich nämlich auch. Jetzt in den Ferien, wo ich kein Yoga mache stell ich auch fest, wie gut mir (!) Yoga hilft. Eine/n gute/n Yoga-Lehrer/in zeichnet auch aus, dass er/sie nach deinen Krankheiten fragt. Je nachdem musst du deinen Arzt fragen, ob du z.B. den Schulterstand machen darfst. Bei starken Rückenproblemen, vergrößerter Schilddrüse kann der Schulterstand noch größere Probleme hervorrufen. Dann machst du aber einfach andere Übungen, die dir gezielt helfen. Sollte er/sie nicht danach fragen, wechsel den Kurs!!!

Zu anderen Entspannungstechniken kann ich nichts sagen. Für mich ist Hatha-Yoga Entspannung und Muskelaufbau. Ich find eine gute Kombination zwischen Ruhe und sich auspowern.

Gruß Lale

Beitrag von „Super-Lion“ vom 15. August 2006 12:20

Bei uns gibt es ein Fitness-Studio, das auch Yoga-Kurse im Programm hat. Die "Trainerin" ist ausgebildete Yoga-Lehrerin.

Sprich, wenn man Mitglied ist, oder eine 10er-Karte hat, kann man an den Kursen teilnehmen.

Hat den Vorteil, dass man z.B. vorher etwas trainieren kann, dann in den Yoga-Kurs geht und anschließend noch in die Sauna bzw. den Wellness-Bereich.

Ist super entspannend, ich wäre fast eingeschlafen.

Vielleicht gibt's ja so etwas bei Euch auch in der Gegend?

Gruß

Super-Lion

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