



Purna Yoga Schule

Handle in der Erkenntnis mit Liebe und Hingabe

Merkblatt für Yoga-Anfänger und Übende

Yoga ist keine Sportart, obwohl es einen körperlich herausfordern kann. Es ist vielmehr eine Methode, um sich seiner Selbst bewusst zu werden. Dies umfasst das Körperbewusstsein, das Atembewusstsein, das Energiebewusstsein, die emotionale und psychische Ebene und das wahre Selbst im Menschen – man spricht hierbei von einer ganzheitlichen Sichtweise des menschlichen Bewusstseins. Yoga verhilft einen dabei, sich der einzelnen Ebenen bewusst zu werden, damit man mehr Freude im Leben erfährt, sie nach außen auch bewusst lebt und man sie mit der Mitwelt teil kann.

Durch Übungen für das Körper-, Atem- und Energiebewusstsein, sowie der Meditation können körperliche und mentale Verspannungen gelöst werden und Stress-Symptome reduziert werden, so dass sich eine tiefe und vor allem bewusste Entspannung einstellen kann.

Yoga wirkt immer ganzheitlich. Es bedeutet, dass die verschiedenen Übungen und Meditationen immer auf alle Ebenen des menschlichen Bewusstseins wirken. Neben den vielen positiven Erfahrungen die das Yoga einem schenkt, kann es aber auch unangenehme Erfahrungen hervorrufen. Dies ist aber ein Prozess, den der Yoga mit sich bringen kann. Die Purna Yoga Schule und die Kursleitung steht den Teilnehmern dann gerne mit ihrer Erfahrung zur Seite.

Die Purna Yoga Schule bietet in ihren Kursen den sogenannten Hatha-Yoga an. Dieser umfasst die Asanas (Körperübungen), Karanas (Bewegungsabfolgen), Pranayamas (Atemtechniken), Mudras (Siegel) und Bandhas (Energie-Verschlüsse). Außerdem spielt die Meditation in der Purna Yoga Schule eine sehr zentrale Rolle und ist auch in verschiedenster Form immer Bestandteil eine Yogastunde.

Einige wichtige Punkte vor, während und nach einer Yogastunde:

- Jeder Mensch hat seine persönlichen, körperlichen Grenzen. Versuche an diesen Grenze zu verharren, aber nie an deiner Schmerzgrenze. Wenn Du jemand bist der sich gerne und häufig überfordert, dann erlaube Dir auch mal früher aus einer Übung herauszugehen, auch wenn Du der erste bist. Falls Du jemand bist der schnell vor Herausforderungen zurück weicht, dann versuche mal diese Herausforderung in den Übungen anzunehmen. Über aber immer bedacht und unter größter Achtsamkeit
- Versuche möglichst jede Übung mit geschlossenen Augen durchzuführen, um die Konzentration bei Dir in der Übung zu halten und zu vertiefen.
- Du hast die Freiheit jeder Zeit Übungen nicht mitzumachen, wenn es deine augenblickliche körperliche Verfassung nicht erlaubt. Die Kursleitung kann dir vielleicht eine alternative Übung an bieten, die es dir erlaubt mit zumachen. Frage ruhig nach einer Alternativübung für Dich während des Unterrichts. Falls dies auch nicht möglich ist, versuche dann die Übung in einer Entspannungshaltung (sitzend od. liegend) im Geiste auszuführen.
- Benutze selbständig Hilfsmittel, wie Gurte, Decken, Sitzhocker, Korkklötze und Sitzkissen um Haltungen für dich zu erleichtern, wenn Du sie kennengelernt hast oder es dir von seitens der Kursleitung empfohlen wird.
- Bei körperlichen oder psychischen Beschwerden sollte dies der Kursleitung mitgeteilt werden. Außerdem sollte ein Arzt oder Therapeuten um Rat gefragt werden, ob und in wie weit eine Teilnahme am Yoga-Unterricht möglich ist. Besondere Rücksicht ist geboten bei akuten Schäden an der Wirbelsäule (wie Bandscheibenvorfälle), Brustleiden, Nervenentzündungen (wie z.B. Ischias) und bei frischen Operationsnarben. In diesen Fällen ist mit der Kursleitung und mit dem behandelnden Arzt Rücksprache zu halten.
- Für schwangere Frauen gelten gewisse Einschränkungen.
- Übe nicht mit vollem Magen. Man sollte möglichst 2 Stunden vor eine Yogastunde nichts Schweres gegessen und auch nicht viel getrunken haben.
- Du solltest bequeme Kleidung tragen die Dich nicht einengt (Sportbekleidung: Hose, T-Shirt, Jacke od. Pullover, Strümpfe). Handys bitte ausschalten oder auf lautlos stellen.
- Melde Dich bitte ab, wenn Du weißt, dass Du es nicht in den Unterricht schaffst. Falls Du mal etwas später zum Unterricht erscheinst, komme bitte leise und ruhig in den Raum und suche Dir einen Platz.

Du selbst bist für dein Handeln verantwortlich!

Purna Yoga Schule

Timo Buse

Yogalehrer **BDY/EYU**

Walter-Zeidler-Straße 9

24783 Osterröndfeld

Tel.: 04331 – 333 719

Mail: info@purna-yoga-schule.de

Web: www.purna-yoga-schule.de

www.facebook.com/PurnaYogaSchule