

Yoga

Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand!

Sie haben während der Rehabilitationsmaßnahme in der Vamed Rehaklinik Damp im Rahmen Ihres Therapiekonzeptes an Yoga teilgenommen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Übungsleitfaden für zu Hause mitgeben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Üben.

Yoga trägt dazu bei, die Kraft, gleichzeitig auch die Balance, die Elastizität und Ausdauer zu verbessern oder zu erhalten. Außerdem ist die Entspannung in den entsprechenden Übungen gut für Körper und Geist.

Durch die fließenden Bewegungsübergänge der einzelnen Übungen (Flow), kommt es zu einer dauernden Bewegungsanbahnung, welches sich positiv insbesondere auch bei neurologischen Krankheitsbildern auswirkt.

Ausführung der Übungen:

- Eine feste dünne Matte (Yogamatte)
- Wählen Sie ein langsames Tempo
- Verweilen Sie kurz in der Übung und lenken den Atem in der jeweiligen Ausgangsstellungen , bei der Ausatmung versuchen Sie sich in der Dehnung zu entspannen und die Muskulatur zu lösen die unter Spannung steht.
- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung.
- Nicht die Perfektion der Übung ist das Ziel. Üben Sie daher in der Form, die für Sie angemessen und angenehm ist.
- Hören Sie auf ihren Körper. Bei Beschwerden oder Schmerzen führen Sie die Übung so aus, dass Sie beschwerdefrei sind.

Sie starten mit einer aufrechten Körperhaltung. Die Füße stehen hüftbreit, die Knie sind leicht gebeugt und das Brustbein ist angehoben. Führen Sie die Arme bei der Einatmung nach oben. Die Arme bleiben oben und Sie begeben sich in den Baum. Der rechte Fuß ist unterhalb des linken Knies. Das rechte Knie zeigt nach außen.



Begeben Sie sich in die Position des Krieger 1. Sie stehen in einer großen Schrittstellung. Beide Füße sind gerade ausgerichtet. Vom hinteren Fuß ist der Hacken von der Unterlage gelöst. Das vordere Knie ist gebeugt und das hintere Bein ist gestreckt. Versuchen Sie das Becken aufzurichten und die Arme nach oben zu führen. Sie atmen tief in den Brustkorb ein und halten diese Position eine kurze Zeit.



Vom Krieger 1 begeben Sie sich in den Krieger 2. Das rechte Knie ist gebeugt, das linke Bein ist gestreckt. Die Arme sind seitlich angehoben. Versuchen Sie das Becken aufzurichten.



Begeben Sie sich in die Flankendehnung. Der linke Arm geht zum gestreckten Bein und der rechte Arm zieht über die Seite nach links. Atmen Sie tief in den rechten Brustkorb ein. Bei der Ausatmung rutscht die linke Hand immer weiter am linken Bein in Richtung Fuß.



Legen Sie nun den rechten Unterarm leicht auf den rechten Oberschenkel und schieben sie den linken Arm in Verlängerung zum linken Bein nach oben an die Decke. Atmen Sie tief ein, während Sie in der Streckung der linken Seite sind.



Begeben Sie sich vom Krieger 1 in den Kniestand. Achten Sie auf die Ausrichtung, dass das Kniegelenk über dem Sprunggelenk angeordnet ist. Begeben Sie sich auch hier in die Flankenatmung. Der rechte Arm geht in Richtung Boden und der linke Arm zieht über die Seite nach rechts. Atmen Sie in die rechte Seite ein.



Nun begeben Sie sich auf die andere Seite in Richtung Boden. Beide Hände sind am Boden der linken Seite und machen Sie Ihren Rücken rund. Der Blick ist in Richtung Boden. Atmen Sie tief ein und strecken den rechten Arm nach oben an die Decke und schieben Sie ihr Becken nach vorne.



Begeben Sie sich in den 4 Füßler Stand. Achten Sie auf die Ausrichtung. Die Handgelenke befinden sich unter dem Schultergelenk und die Knie unter den Hüftgelenken. Gehen Sie in die Positionen , Katze und Kuh. Machen Sie Ihren Rücken rund und begeben Sie sich danach ins Hohlkreuz.



Gehen Sie nun in die Übungsreihenfolge, Hund , Brett, Kobra.
Beim Hund strecken Sie die Beine und versuchen Ihren Rücken
lang zu machen. Schieben Sie Ihre Fersen in Richtung Boden.



Das Brett, begeben Sie sich mit dem Becken zum Boden.



Die Kobra, senken Sie die Knie ab und gehen Sie in den Unterarmstütz. Lassen Sie dabei den Rücken ganz locker. Der Blick ist nach vorne gerichtet.



Begeben Sie sich nun in den Langsitz. Stellen Sie den linken Fuß über das rechte Bein. Halten Sie mit der rechten Hand das linke Knie fest und drehen Sie sich mit dem linken Arm nach oben zeigend, nach links. Atmen Sie tief in die linke Seite ein.



Lassen Sie nun das linke Bein fallen und gehen Sie nach vorne vom ausgestreckten Bein. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Dehnung.



Begeben Sie sich in die Rückenlage und stellen Sie die Füße auf und breiten die Arme seitlich aus. Lassen Sie die Beine nach rechts fallen und strecken Sie das oben liegende Bein nach vorne weg. Den Kopf drehen Sie zur anderen gegenüberliegenden Seite.

