

BEATE EGGER PHILIPP MOSER

YOGA AUF DEM SUP



stemax-boarding.com



DELIUS KLASING



DELIUS KLASING



BEATE EGGER PHILIPP MOSER

**YOGA
AUF DEM
SUP**

Delius Klasing Verlag

Inhalt

EINLEITUNG

Was ist Yoga?

Warum Yoga praktizieren?

Warum Yoga auf dem SUP?

WISSENSWERTES

Vorbereitung

Das SUP-Board

Paddeltechnik

Gewässerkunde

SICHERHEITSHINWEISE

SANFTES AUFWÄRMEN

Die Atmung

Aufwärmende Übungen für Muskeln und Gelenke

Sanfter Flow auf dem SUP-Board

DIE ASANAS

Anfänger / Fortgeschrittene

Der Delfin

Der Kopfstand

Der Schulterstand
Der Pflug
Die Brücke bzw. das Rad
Der halbe Drehsitz
Schiefe Ebene
Die Krähe
Die Kobra
Der Bogen
Die Taube
Herabschauender Hund
Gedrehte seitliche Winkelhaltung
Krieger 2
Das Dreieck
Die sitzende Vorwärtsbeuge

ENTSPANNUNGSPHASE

Savasana
Das besondere Extra

ÜBUNGSREIHEN

Übungsfolge für Anfänger
Übungsfolge für Fortgeschrittene

Autoren
Impressum











Beates Yogagedanken

Für mich ist Yoga wie die Reise zu einem selbst: eine Reise, auf der du dich besser kennenlernst und verstehen lernst, du genauer hinsiehst und auch versuchst, über dich hinauszuwachsen. Du gehst neue Wege und erkennst aber auch, wie wichtig es ist, sich selbst zu akzeptieren – und manchmal auch über sich selbst schmunzeln zu dürfen. SUP YOGA ist eine schöne Gelegenheit, sich auf diese Reise zu begeben. Der bezaubernde Klang des Wassers, die beruhigende Wirkung der sanften Wellen und die Kraft der Natur sind dafür die perfekten Voraussetzungen.





EINLEITUNG

WAS IST YOGA?

Yoga ist eine jahrhundertalte Tradition und Lehre aus Indien. Der Begriff »Yoga« bedeutet »Vereinigung« oder »Integration« von Körper und Geist.

Körperliche Yogaübungen werden als »Asanas« oder »Yogasanas« bezeichnet und beinhalten einen angemessenen Wechsel an Anspannung (Kräftigung und Mobilisierung) und Entspannung. Begriffe wie »Yoga«, »Asanas«, »Pranayama« und viele weitere Bezeichnungen der Übungen stammen aus dem Sanskrit, der Sprache der indischen Gelehrten, die 3.500 Jahre zurückverfolgt werden kann.

Die Atemübungen beziehungsweise Pranayama sind ein wesentlicher Teil jeder Yogaeinheit und eines jeden Yogastils. Die bewusste und achtsame Atmung lässt die Energie im Körper wieder fließen und dadurch wird das Regulieren des Atemrhythmus erlernt. Denn umso ruhiger der Atem, desto ruhiger der Geist.







Weitere wichtige Elemente aus dem Yoga sind die Meditation und die Entspannung, auch »Savasana« genannt. Meditation ist eine Konzentrationsübung, um sich seiner Gedanken bewusst zu werden und tiefe Entspannung, aber auch Stille zu erlangen. Savasana bezeichnet die Entspannungsphase insbesondere nach den Yogaübungen.

Damit wird dem Körper nach der Anstrengung eine Extraportion Erholung gegönnt.

DAS KLASSISCHE YOGA BESTEHT AUS FÜNF ELEMENTEN:

- __ Körperübungen (Asanas)**
- __ Atemübungen (Pranayamas)**
- __ Ernährungsempfehlungen**
- __ Innere Reflexion und Konzentration (Meditation)**
- __ Entspannung (Savasana)**

Es gibt viele verschiedene Yogastile und -richtungen. Manche sind sehr alte klassische Traditionen, wie Hatha-Yoga oder Yin-Yoga, die auch hier in diesem Buch angeführt sind. Daneben existieren viele Zweige: Zu den jüngeren Stilen, die ebenfalls an das traditionelle Yoga anknüpfen, zählen beispielsweise das Bikram-Yoga (geübt wird bei einer Raumtemperatur von 40 °C) oder das Jivamukti-Yoga (kraftvoller, dynamischer Yogaflow). Zudem gibt es, vermehrt in den westlichen Erdteilen, trendige Yogaversionen wie Acro-Yoga (Partner-Yoga), Yoga mit Tieren und eben auch SUP YOGA.

Alle Yogastile greifen auf 84 Körperübungen zurück. Dabei setzt jeder Stil einen eigenen Schwerpunkt, schafft Varianten und variiert auch die Abfolge. Es gibt also eine große Bandbreite und viele Auswahlmöglichkeiten. So findet sicherlich jeder den Stil, der am besten zu ihm passt.

In diesem Buch werden klassische Yogatechniken aus dem Hath-Yoga und dem Yin-Yoga gezeigt. Diese Techniken umfassen eine Kombination von Atem-, Bewegungs- und

Entspannungsübungen, welche wesentliche Elemente des traditionellen indischen Yogas sind.

WARUM YOGA PRAKTIZIEREN?

Die vielen positiven Auswirkungen von Yoga auf den Körper und auf die Psyche sind über viele Jahrhunderte erprobt. Wer Yoga praktiziert, kann sich in Einklang mit sich selbst bringen und mehr Harmonie im Leben finden. Yoga ist auch in der westlichen Kultur schon lange nicht mehr nur ein Trend. Es hat sich hierzulande ebenfalls schon etliche Jahre bewährt und findet großen Zulauf.

Viele Zivilisationskrankheiten entstehen durch Stress, schlechte und schnelle Ernährung und zu wenig Bewegung. Symptome wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Rückenbeschwerden und Übergewicht lassen sich häufig auf diesen Lebenswandel zurückführen. Viele Menschen befinden sich in einer negativen Gedankenwelt, weil sie den Alltag als stressig empfinden. Das erzeugt Depressionen, Existenzängste und führt dazu, dass viele über Burn-out klagen.





Durch wissenschaftliche Tests* und viele persönliche Erfahrungen von Yogapraktizierenden wurde nachgewiesen, dass Yoga Beschwerden wie die oben beschriebenen und Dysbalancen im Körper und Geist lindern kann.

* Forschungen von Prof. Dr. med. Andreas Michalsen im Immanuel Krankenhaus Berlin

YOGA WIRKT AUF KÖRPER UND GEIST

__ **Physiologische Wirkung:** Bewegungs- und Atemübungen wirken sich ausgleichend auf den Körper aus. Die Muskeln werden gekräftigt und gelockert, Verspannungen lösen sich, Haltungsmuster verändern sich zum Positiven.

__ **Psychische Wirkung:** Das vegetative Nervensystem wird mithilfe von Atem- und Entspannungselementen stimuliert, gezielte Übungen beruhigen und bringen den Körper wieder in Balance. Wirksam wird dieser Benefit durch den Ausgleich von Sympathikus und Parasympathikus: Diese beiden Teile des vegetativen Nervensystems steuern unsere unwillkürlichen Vorgänge im Körper. Der Parasympathikus senkt unter anderem den Herzrhythmus, die Atemfrequenz und die Ausschüttung von Stresshormonen.

Weitere positive Wirkungen hat Yoga unter anderem auf die Beweglichkeit, Kräftigung der Stütz Muskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden. Kombiniert mit Meditation und Entspannung wirkt Yoga außerdem positiv bei stressassoziierten Symptomen wie Übergewicht und Schmerzen bei Rückenbeschwerden oder Migräne. Ein weiterer Vorzug: Yoga ist für alle Altersgruppen geeignet und bietet - mit entsprechendem Fokus - in jeder Lebenssituation die Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und die Lebensqualität zu verbessern.

YOGA WIRKT:

__ **entspannend**

__ **mobilisierend**

- __ **kräftigend**
- __ **ausgleichend**
- __ **durchblutungsfördernd**
- __ **konzentrationsfördernd**
- __ **belebend**
- __ **ganzheitlich**

YOGA ZUR LINDERUNG VON ZIVILISATIONSKRANKHEITEN

Viele Yogatechniken sind schulmedizinisch in mehrfacher Hinsicht förderlich und können so ergänzend zur medizinischen Behandlung auch therapeutisch eingesetzt werden. Das Praktizieren von Yoga kann vor allem bei nachstehenden Krankheitsbildern Linderung bringen:

__ **Asthma:** Aufgrund der beim Yoga praktizierten Atemübungen und der Mobilisation von Brustwirbelsäule und Brustkorb wirkt sich bei Menschen mit Asthmaerkrankungen Yoga positiv aus. Es verändert das Atemverhalten, die Atmung wird tiefer und langsamer. Das vegetative Nervensystem wird beruhigt und Ängste gelindert.

__ **Bluthochdruck:** Gezielte Yogaübungen führen auch hier zu einer positiven Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Studien haben gezeigt, dass vor allem Hatha-Yoga bei hohem Blutdruck bereits nach vier Wochen zu entscheidenden Verbesserungen führt. Yoga wirkt sich zwar nicht auf die Ausdauerleistungen aus, doch können entsprechende Körper- und Atemübungen das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und die Durchblutung

innerer Organe fördern. Entspannungsübungen unterstützen dabei, das System wieder zu beruhigen.

__ Stoffwechsel & Körpergewicht: Eine Senkung des Blutzuckerspiegels bei Diabetes ist, gemäß wissenschaftlichen Studien, bereits nach sechs Monaten möglich. Außerdem hat sich gezeigt, dass Menschen mit Übergewicht durch regelmäßiges Training an Gewicht verlieren. Einige Yogastile haben zwar keinen direkten Einfluss auf den Abbau von Fett, doch einzelne dynamische Yogarichtungen wie das Ashtanga-Yoga sind bewegungsintensiv und damit auch als Fitnesstraining zum Fettabbau geeignet.

__ Kopfschmerzen: Vor allem die ruhigen Elemente (Meditation, Atmung, Entspannung) des Yoga wirken sich bei Migräne positiv aus. Meist gehen chronische Kopfschmerzen mit Muskelverspannungen (vor allem im Nackenbereich) einher, hier kann Yoga wesentlich zu einer Lockerung der Muskeln beitragen.

__ Rückenprobleme & Gelenksbeschwerden: Mithilfe korrekt durchgeführter Körperübungen (Asanas) wird der gesamte Bewegungsapparat gelenkiger und mobiler. Hinzu kommt, dass Yogaübungen Gelenke, Sehnen und Bänder nicht belasten, die Elastizität jedoch sanft fördern. Daher eignet sich Yoga ideal bei Rückenschmerzen oder Gelenkproblemen. Ziel ist es, überlastete Regionen wie die Lendenwirbelsäule zu stützen und zu kräftigen, während weniger dynamische Regionen gezielt mobilisiert werden (zum Beispiel die Hüften).

Yoga ist ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Das gilt auch für das SUP YOGA. Deshalb haben wir – je nach Lebensalter und Beschwerden – unterschiedliche Atem- und Bewegungsübungen ausgewählt. Die beschriebenen

Yogaübungen sind jedoch nicht auf einzelne Symptome ausgerichtet, sondern sie behandeln den Menschen in seiner Ganzheit. So etwa können einzelne klassische Körperübungen wie der Krieger, die Brücke und der Drehsitz bei Problemen mit dem Bewegungsapparat, insbesondere der Wirbelsäule, sinnvoll sein und sind dann Teil des individuellen Konzepts.

In diesem Buch wird ein ganzheitliches Konzept angeboten und bei den einzelnen Übungen darauf hingewiesen, welche sich positiv auf die verschiedenen Krankheiten auswirken und welche eventuell nicht zu empfehlen sind.

