

YOGA-VIDYA HORMONYOGAREIHE - KURZVERSION

Einführung

Die Yoga-Vidya Hormonyogareihe basiert auf dem von Dinah Rodrigues entwickelten Ansatz des Hormonyoga. Im Rahmen von Workshops, Unterrichtsreihen und nach Rückmeldungen von Teilnehmerinnen wurden die Übungen um die grundlegenden positiven Wirkungen der Yoga-Vidya-Grundreihe ergänzt, umgestellt und angepasst. Folgende Ziele waren hiermit verbunden:

1. Die Vorteile der Yoga-Vidya-Grundreihe sollen auch beim Praktizieren von Hormonyoga wirksam werden.
2. Dem wachsenden Bedürfnis nach einem Hormonyoga-Angebot im Rahmen von Yoga-Vidya soll Rechnung getragen werden.
3. Die hochwirksamen Hormonyogaübungen sollen die Palette der Yoga-Vidya-Angebote sinnvoll ergänzen.
4. Die Yoga-Vidya-Hormonyogareihe soll als Hilfestellung für Frauen möglichst schnell, z.B. über die Yoga-Vidya-Internetseiten, zur Verfügung stehen.

In der Kurzversion sind einige Übungen weggelassen. Sie ist so angelegt, dass der Grundrhythmus der Yoga-Vidya-Grundreihe erhalten bleibt, die Abfolge mit etwas Übung aber in ca. 45 min praktiziert werden kann.

Shavasana- Kurze Anfangsentspannung (ca. 3 min)

Lege dich mit geschlossenen Augen auf den Rücken. Die Beine mindestens hüftbreit auseinander, die Zehen fallen locker nach außen. Einatmend die Zehen anziehen, Kraft auf die Beine, Fäuste machen mit den Händen, die Arme leicht abheben und Kraft auf die Arme geben, ein kleines, hutzeliges Gesicht machen, alle Muskeln zur Nasenspitze ziehen. Ausatmend alle Muskeln des Körpers entspannen, Arme senken, die Handflächen fallen nach oben. Ziehe die Schultern zu den Ohren, der Decke und zu den Füßen, ausatmend entspannen. Drehe den Kopf sanft nach rechts, nach links, ziehe das Kinn zum Brustbein, entspanne die Nackenmuskeln und den Kopf, finde eine angenehme Position. Setze dich in Gedanken auf die Nasenspitze. Beobachte deinen Atem, ohne ihn zu beeinflussen. Spüre, wie die Luft beim Einatmen durch die Nase einströmt, die Lungen ausdehnt. Spüre, wie sich beim Ausatmen die Lungen zusammenziehen und die Luft warm durch die Nasenlöcher ausströmt. Konzentriere den Geist im Punkt zwischen den Augenbrauen.

Wirkungen:

Entspannung der Muskulatur, Harmonisierung der Energien im Körper, Beruhigung des Geistes.

Pranayama:

3 x Kapalabhati

Atme tief und vollständig ein und aus, dann stoßweise ausatmen (durch die Nase), dabei wird der Bauch nach hinten oben an die Wirbelsäule gezogen. Das Einatmen (ebenfalls durch die Nase) erfolgt passiv, indem sich der Bauch wieder entspannt. Die Betonung der Atmung liegt auf dem Ausatmen. Tief ein- und ausatmen, die Luft zwischen den Runden 45 bis 60 sec anhalten. In jeder Runde 20 Ausatmungen mehr, beginnend mit 40 Ausatmungen.

Wirkungen:

Aktivierung der Energie, Reinigung der Lungen und Stärkung der inneren Organe

5 x Anuloma Viloma

Vishnu-Mudra, Daumen und Ringfinger der rechten Hand, alle anderen Finger sind eingeknickt. Atme tief ein und aus, schließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch kurz oberhalb des Nasenflügels, atme links 4 sec ein, schließe mit dem Ringfinger das linke Nasenloch, halte die Luft 16 sec an, öffne das rechte Nasenloch, atme 8 sec aus. Links 4 sec einatmen, 16 sec anhalten, 8 sec links ausatmen. Wiederhole diese Runde noch 4 mal
Konzentration im Muladhara-Chakra.

Wirkungen:

Harmonisierung der Energien im Körper, Reinigung der feinstofflichen Energiekanäle im Körper, Aktivierung der Chakren, insbesondere Wurzelchakra

Aktivierungsatmung

Gleichmäßige Betonung von Ein- und Ausatmen, etwas intensiveres Ein- und Ausatmen wie normal. Beim Ausatmen Bauch nach hinten oben an die Wirbelsäule pressen, beim Einatmen Bauch entspannen.

Nach 7 Atemzügen: Konzentration auf der Nasenspitze, Einrollen der Zunge mit Zungenspitze an den weichen Teil des Gaumens, Luft anhalten, Muhlā Bandha. Ausatmen Energie zu den Eierstöcken (oder anderem gewünschten Körperteil) lenken

Wirkung:

Energie aktivierende Übung, Konzentrationsübung, Lenkung der Aufmerksamkeit im Körper, Lenkung der Energie im Körper, Einübung der Atemtechnik für die Hormonyogaübungen. Fortgeschrittene können intensiver atmen.

Aufwärmübungen

Zur Auswahl: Klassische Schulter- und Nackenübungen; Übungen zur Beindehnung, Vorwärtsbeuge, Katze o.ä.

Wirkungen:

Lockerung der oft verspannten Hals- und Nackenmuskeln, Lockerung der Beine, Flexibilisierung der Wirbelsäule

Stuhl

Beine hüftbreit auseinander, Arme gerade nach oben heben, Schultern weg von den Ohren, den ganzen Rücken lang machen. Mit geradem Rücken in die Tischhaltung kommen, einen tiefen Atemzug halten. Dann in dieser Position in die Knie gehen, Rückengerade lassen. Mit den Händen zwischen die Beine fassen, Hände um die Fersen legen oder flach hinter den Fersen absetzen. In dieser Haltung 7 x Aktivierungsatmung

Energielenkung in die Hüften. Dann die Hände und Arme wieder nach vorne ausstrecken und mit geradem Rücken nach oben kommen

Wirkung:

Stärkt die Bein- und Rückenmuskeln, Öffnet die Hüften, lockert Spannungen im Unterleib.

Surya Namaskar – Sonnengruß

4 Runden mit Konzentration auf den Bewegungen, 2 Runden mit Konzentration auf den Chakren.

Wirkung:

Aktivierung aller Muskeln im Körper, wärmt die Körpermuskulatur auf, Flexibilisierung, Lösung von Energieblockaden, Fixierung der Konzentration und des Körpergefühls in den Chakren, Aktivierung der Chakren, Konzentration des Geistes

5 Prana- Wellen

1. Welle:

Beine anwinkeln, Arme unter den Knien verschränken. 7 Aktivierungsatmungen, Energielenkung ins Gesicht, zur Kopfhaut, zu den Haaren.

2. + 3. Welle:

Beine anwinkeln, Arme lang machen, Hände unter das Gesäß. 7 Aktivierungsatmungen, mit

der Einatmung in der 2. Welle rechtes Bein über den Boden ausstrecken, einatmend Knie beugen und linkes Bein ausstrecken; in der 3. Welle mit dem linken Fuß beginnen. Energielenkung jeweils ins Gesicht, zur Kopfhaut, zu den Haaren. Hände für die folgenden Wellen unter dem Gesäß halten.

4. + 5. Welle:

Knie angewinkelt lassen, 7 Aktivierungsatmungen, beginnend mit der rechten Ferse mit jedem Ausatmen Fersen ans Gesäß schlagen, einatmen entspannen, in der 5. Welle mit dem linken Fuß beginnen; Energielenkung ins Gesicht, zur Kopfhaut, zu den Haaren.

Wirkungen:

*Trainiert die Bauchmuskeln, stärkt die Beinmuskeln, fördert die Durchblutung der Gesichtshaut, energetisiert die Gesichtshaut und die Kopfhaut, mildert Falten, stärkt die Haare, fördert ein frisches Aussehen, fördert das allgemeine Wohlbefinden
Für Ungeübte anfangs sehr anstrengend, dann zwischendurch für einen tiefen Atemzug absetzen, Hände aber unter dem Gesäß lassen.*

Parvatasana – Hund (auch Berghaltung genannt)

Shirshasana – Kopfstand (für Fortgeschrittene)

Hund: Beine und Oberkörper mit den Armen bilden ein Dreieck, Hände und Füße sind flach auf dem Boden abgestellt, Kopf ruht zwischen den Armen, Blick zum Knie.

Kopfstand: Hände um die Ellenbogen, Ellenbogen unter den Schultern aufsetzen, Hände vor dem Kopf auf dem Boden falten, Kopf auf den Scheitel, Hinterkopf in die gefalteten Hände, auf die Zehen stellen, nach vorne laufen, bis der Rücken gerade über dem Kopf aufgerichtet

ist, Unterschenkel anwinkeln, Oberschenkel mit angewinkelten Unterschenkeln heben, Unterschenkel ausstrecken.

Für beide Asanas: Ruhige Haltung und 3 x Aktivierungsatmung, Energielenkung ins Zentrum des Kopfes (Hypophyse)

Wirkungen:

Aktivierung der Gehirnfunktionen, der Hypophyse, Förderung der geistigen Kraft und Konzentration

Viparita 2 – 3 Variationen nach Wahl

Dynamische Version des Schulterstandes, Beine leicht abgewinkelt, Daumen in oberhalb der Beckenknochen, Finger Richtung Rücken. Dann in den verschiedenen Haltungen jeweils 7 Aktivierungsatmungen mit der Energielenkung zur Schilddrüse und dann zur Hypophyse.

1. ruhige Haltung, 7x Aktivierungsatmung und Energielenkung
2. linkes Knie neben das Ohr, 7x Aktivierungsatmung und Energielenkung
3. rechtes Knie neben das Ohr, 7x Aktivierungsatmung und Energielenkung
4. Beine gekrätscht, 7x Aktivierungsatmung und Energielenkung
5. abwechselnd rechter und linker Fuß anziehen und strecken, dabei 7x Aktivierungsatmung und Energielenkung
6. abwechselnd das rechte und das linke Bein hinter den Kopf auf den Boden geben, dabei 7x Aktivierungsatmung und Energielenkung

Darmstadt:

mobil: 0176 630 57 57 5,

Tulpenweg 18, 64291 Darmstadt Tel. 06151 – 599 302,
@: Darmstadt@Yoga-Vidya.de

Wirkungen:

*Klassische Wirkungen von Savangasana, außerdem in dieser Form:
Kräftigung der Haare und der Haut
Hilfe bei Migräne, Reizbarkeit und Depression
Harmonisierung des Hormonsystems
Energetisches Auftanken.*

Supta Vajrasana – Diamantschlaf (alternativ Fisch)

Zwischen die Fersen setzen, über die Ellenbogen nach unten kommen und flach ablegen. Arme gestreckt nach hinten geben, 15 x Aktivierungsatmung, Energielenkung zu den Eierstöcken.

Abschließend Arme nach unten, ein tiefer Atemzug, mit leeren Lungen die Arme nach oben und die passive Bauchmuskelkontraktion genießen.

Wirkung:

Aktivierung der Eierstöcke

Surya Bedhana

Gerade auf dem Rücken liegen. Beine anstellen. Rechten Fuß zum Gesäß schieben, rechtes Knie auf den Boden. Linker Fuß auf das rechte Knie. Arme nach hinten über den Kopf legen. Linkes Nasenloch mit dem Mittelfinger der linken Hand schließen. 3 x je 7

Aktivierungsatmungen, Energielenkung zum rechten Eierstock. Abschließend eine Bauchkontraktion, d.h. die Arme nach unten nehmen, einen tiefen Atemzug nehmen, mit leeren Lungen die Arme nach hinten hinter den Kopf legen, einatmend Arme wieder über den Bauch senken.

Wiederholung mit der anderen Seite.

Wirkungen:

Aktivierung der Eierstöcke, Aktivierung des Stoffwechsels

Muslimische Gebetshaltung

Auf die Fersen setzen, das linke Bein nach hinten ausstrecken, über das rechte Knie mit ausgestreckten Armen nach vorne beugen. 3 x 7 Aktivierungsatmungen machen, Energielenkung in den rechten Eierstock.

Die Übung über dem linken Knie wiederholen.

Wirkungen:

Aktivierung der Eierstöcke, sehr angenehme Haltung, die auch die Hüften dehnt. Für Fortgeschrittene kann die Hüftdehnung durch das nach oben Ziehen des vorderen Fußes und Unterschenkels intensiviert werden (Unterschenkel und Oberschenkel bilden in der Endhaltung einen rechten Winkel); ggfl. jede Seite einmal mit, einmal ohne intensive Hüftdehnung.

Purvotthasana - Schiefe Ebene

Ausführung als Tisch mit angewinkelten Beinen: mit angewinkelten Beinen hinsetzen, Hände hinter dem Rücken aufstellen. Einatmend das Becken heben, Kopf hängen lassen oder Kopf zum Brustbein ziehen.

Quadratische Atmung im Rhythmus 3 - 3 - 6 - 6

Wirkungen:

Stark entspannend und erfrischend

Bhujangasana

Auf dem Bauch liegen, Beine sind geschlossen, Hände unter den Schultern, Finger nach vorne, Ellenbogen eng am Körper, Kopf ruht auf der Stirn. Einatmend Kopf und Oberkörper heben, Hüften und Beine auf die Matte drücken, Schultern nach hinten unten ziehen. In der Kobra Sitali oder Sitkari

Wirkungen:

Kühlend, gut gegen Hitzewallung, stärkt die obere Rückenmuskulatur, fördert die emotionale Stabilisierung.

Ardha Matsyendrasana – Drehsitz

Stufenweise intensivieren, Ausführung mit gestreckten Beinen

1. Rechtes Bein anwinkeln, Fuß neben das linke Knie, rechtes Knie in der linken Ellenbogenbeuge, Drehung nach rechts, 7 x Aktivierungsatmung, Energielenkung zum rechten Eierstock.

Rechten Fuß über das linke Knie stellen, 7 x Aktivierungsatmung, Energielenkung zum rechten Eierstock.

Linker Ellenbogen an die Außenseite des rechten Knies, 7 x Aktivierungsatmung, Energielenkung zum rechten Eierstock.

2. Linkes Bein anwinkeln und alle Stufen der Drehung mit Atmung, Energielenkung jeweils zum linken Eierstock

Wirkungen:

Aktivierung der Eierstöcke, aller Chakren

Shavasana – Tiefenentspannung (ca. 5 min)

Muskelanspannung / -entspannung wie in der Anfangsentspannung

Konzentriere dich jetzt auf dein linkes Hüftgelenk. Spüre das Gelenk. Nimm beim Einatmen bewusst Energie durch den Bauchnabel auf und atme ganz bewusst und langsam von der linken Hüfte über den linken Oberschenkel, das linke Knie, den linken Unterschenkel in den linken Fuß aus. Atme wieder Energie über den Bauchnabel ein und atme konzentriert über das linke Bein hinunter bis zum Fuß aus. Spüre dabei, wie eine Entspannungswelle durch das linke Bein läuft.

Wiederhole diese Konzentration auf die Entspannung des linken Beines insgesamt 3 Mal. Spüre die Entspannung, wiederhole im Geiste: "Mein linkes Bein ist ganz entspannt und schwer."

Wiederhole diese Konzentration mit dem rechten Bein.

Konzentriere dich jetzt auf das linke Schultergelenk. Spüre das Gelenk. Nimm beim Einatmen bewusst Energie durch den Bauchnabel auf und atme ganz bewusst und langsam von der linken Schulter über den linken Oberarm, den linken Ellenbogen, den linken Unterarm in die linke Hand aus. Atme wieder Energie über den Bauchnabel ein und atme konzentriert über den linken Arm hinunter bis zur Hand aus. Spüre dabei, wie eine Entspannungswelle durch den linken Arm läuft. Wiederhole diese Konzentration auf die Entspannung des linken Armes insgesamt 3 Mal. Spüre die Entspannung, wiederhole im Geiste: "Mein linker Arm ist ganz entspannt und schwer."

Wiederhole diese Konzentration mit dem rechten Arm.

Konzentriere dich jetzt auf das Kronen-Chakra. Atme durch das Kronen-Chakra ganz bewusst ein, vertiefe dabei den Atem etwas. Atme ganz langsam aus und spüre eine Entspannungswelle durch den ganzen Körper gehen: Entspanne ausatmend Kopfhaut, Gesicht, Hals, Oberkörper und Arme, Taille, Bauch, Rücken, Oberschenkel, Unterschenkel und Füße. Atme mit dieser Konzentration noch 2 tiefe Atemzüge. Spüre nun die Entspannung, wiederhole im Geiste: "Mein ganzer Körper ist vollständig entspannt und schwer."

Lass den Atmen jetzt ganz sanft werden, stell dir vor, vom Kronen-Chakra geht ein Strom von Energie wie belebender Regen durch ganzen Körper. Die Energie durchströmt den ganzen Körper und hüllt ihn vollständig ein. Die Energie strahl weit aus, erfüllt den ganzen Raum und bringt ihn zum Strahlen. Der Körper badet in Licht. Diese Vorstellung fühlen und genießen.