

EUTB-Schulungsveranstaltung „YOGA barrierefrei“

Berlin, 28. September 2021 (Livestream im Tagungswerk)

15:50 – 16:20

Begrüßung

Ich heiße Sie herzlich willkommen zu unserer Yoga-Session und freue mich, dass wir uns nun gemeinsam etwas bewegen werden.

Wir haben heute eine neue Ausnahmesituation mit dem Livestream und einer großen Gruppe. Bitte achten Sie auf sich und Ihren Körper und führen Sie nur Bewegungen durch, die Ihnen gut tun und nicht unangenehm sind.

Und ganz wichtig: Nutzen Sie bitte einen stabilen Stuhl, ohne Rollen, beziehungsweise stellen Sie die Bremsen Ihres Rollstuhls fest.

Jede Übung, die ich ansage, können Sie für Ihren Körper anpassen. Führen Sie Bewegungen z.B. nur mit dem Rumpf durch, wenn Sie Ihre Arme nicht nutzen können oder es schmerzhaft ist. Lassen Sie einzelne Elemente weg oder wandeln Sie diese für sich ab. Es kommt im Yoga nicht auf die Größe der Bewegung an, sondern auf den achtsamen Umgang mit unserem Körper und die Konzentration auf unsere Atmung.

Schultern und Nacken:

- Kreisen Sie Ihre Schultern zuerst ein paar Mal nach hinten und dann nach vorne. Atmen Sie dabei ganz ruhig weiter.
- Kreisen Sie nun die Schultern abwechselnd nach hinten, zuerst die rechte, dann die linke. Und dann abwechselnd nach vorne.
- Legen Sie den Kopf mit der Einatmung in den Nacken und bringen Sie mit der Ausatmung das Kinn Richtung Brustbein. Wiederholen Sie diese Bewegung mit Ihrer Atmung zusammen. Machen Sie die Bewegung nur so groß, wie es angenehm für Ihren Nacken ist.
- Bringen Sie den Kopf zurück zur Mitte, atmen Sie ein und drehen Sie den Kopf mit der Ausatmung nach links, „einatmen“ zurück zur Mitte und „ausatmen“ nach rechts. Wiederholen Sie auch hier die Bewegung mit Ihrer Atmung zusammen.
- Bringen Sie den Kopf zurück zur Mitte und neigen Sie diesen nach links, sodass das linke Ohr sich Ihrer linken Schulter nähert. Spüren Sie die Dehnung an der rechten Nackenseite und bleiben Sie hier für einen Moment.
Dann bewegen Sie den Kopf langsam zur anderen Seite, das rechte Ohr zeigt zur rechten Schulter und bleiben Sie auch hier wieder.



Bringen Sie am Ende den Kopf ganz vorsichtig wieder zurück zur Mitte.

- Bewegen Sie als nächstes Ihren Unterkiefer von rechts nach links, und dann von vorne nach hinten – soweit hier Bewegung möglich ist.
- Dann bewegen Sie Ihre Zunge zwischen den Zähnen und Lippen entlang in einem großen Bogen. Reiben Sie von außen über Ihre kompletten Zahnreihen. Wechseln Sie nach einer Weile die Bewegungsrichtung der Zunge.
- Massieren Sie mit beiden Händen oder mit einer Hand die Kaumuskulatur in Ihrem Unterkiefer mit kleinen kreisenden Bewegungen. Oder lassen Sie alternativ den Unterkiefer ganz locker hängen und legen Sie die Zunge schwer nach unten in den Unterkiefer und entspannen Sie so einen kurzen Moment.
- Zum Abschluss der Nacken- und Gesichtsübungen machen wir das Zitronen- und Löwengesicht. Viele von Ihnen kennen diese schöne Übung vielleicht schon. Machen Sie für das Zitronengesicht Ihr Gesicht ganz klein, ziehen Sie alles zusammen, als hätten Sie in eine saure Zitrone gebissen und halten Sie hier. Als Gegenbewegung machen Sie Ihr Gesicht ganz groß, öffnen Sie den Mund soweit es geht, strecken Sie die Zunge raus und legen Sie Ihre Stirn nach oben in Falten. Auch hier wieder halten. Und dann langsam entspannen, Augen kurz schließen und der Wirkung nachspüren.

Atemübungen:

Die Atmung spielt eine große Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Entspannung und ist im Yoga sehr wichtig. Daher möchte ich auch ein paar Atemübungen mit Ihnen machen.

- Wir beginnen mit einer ruhigen „Bauchatmung“, die besonders entspannend ist. Legen Sie dazu, wenn Sie möchten, eine Hand auf Ihren Unterbauch und lassen Sie die Einatmung ruhig und tief bis in Ihren Bauch fließen, sodass sich die Bauchdecke und Hand bei der Einatmung von Ihnen wegbewegen. Bei der Ausatmung geht der Bauch wieder zurück in Richtung Wirbelsäule. Achten Sie darauf, dass der Brustkorb dabei ganz entspannt aber aufrecht bleibt. Wiederholen Sie das für ein paar Atemzüge, gerne mit geschlossenen Augen.
- Mit der nächsten Übung, dem „Gorilla“, bringen wir etwas mehr Aktion in unsere Atmung. Atmen Sie tief ein, halten Sie den Atem an und trommeln Sie mit Ihren Händen auf Ihrem Brustkorb. Wenn das Trommeln auf dem Brustkorb für Sie schwierig ist, lassen Sie dieses Element weg und nehmen Sie nur die Atmung mit. Beugen Sie sich dann nach vorne, atmen Sie komplett aus und halten nach der Ausatmung auch wieder den Atem für einen kurzen Moment an.



Alle, die möchten, können hier zusätzlich die Bauchdecke ganz fest einziehen. Dann entspannen Sie den Bauch wieder, richten sich auf und atmen tief ein. Und wir machen von dieser Übung noch eine zweite Runde.

- Die dritte und letzte Atemübung ist die „Wechselatmung“, bei der wir nur durch ein Nasenloch ein- und ausatmen und uns das jeweils andere zuhalten. Bringen Sie dazu wenn möglich eine Hand zur Nase. Falls das nicht gehen sollte oder zu anstrengend ist, atmen Sie jeweils nur mit der Kraft Ihrer Vorstellung durch ein Nasenloch ein, ohne die Hand dazu zur Hilfe zu nehmen.
Schließen Sie das rechte Nasenloch und atmen Sie durch das linke zügig und tief ein, dann schließen Sie beide Nasenlöcher und halten den Atem an. Öffnen Sie das rechte Nasenloch und atmen Sie über rechts gleichmäßig aus. Nun beginnen wir wieder rechts. Einatmen für 2 Sekunden. Nase schließen für 2 Sekunden. Links ausatmen für 4 Sekunden. Das Ganze wiederholen wir noch einmal.

Beweglichkeit Wirbelsäule:

- Für mehr Beweglichkeit in der Wirbelsäule machen wir die Übung „Kuh-Katze“. Bringen Sie mit der Einatmung den Rücken in eine leichte Rückbeuge, ein geführtes Hohlkreuz wie bei einer Kuh. Machen Sie mit der Ausatmung den Rücken ganz rund wie bei einem Katzenbuckel. Fließen Sie nun zusammen mit Ihrer Atmung durch diese Bewegung. Wenn Sie möchten, können Sie die Arme hier noch dazu nehmen.
- Für die Kräftigung und Stabilisierung unseres Rumpfes machen wir das Boot. Heben Sie dazu Ihre gestreckten oder gebeugten Beine ein paar Zentimeter vom Boden ab. Lehnen Sie sich mit geradem Oberkörper nach hinten und bringen Sie die Arme nach vorne gestreckt parallel zum Boden. Halten Sie hier, aber atmen Sie unbedingt weiter. Sollten Sie Ihre Beine nicht nutzen können, lehnen Sie sich nach hinten an die Rückenlehne an und drücken Sie den unteren Rücken so fest wie möglich in die Lehne. So muss der Bauch ganz aktiv werden. Halten Sie diese Spannung möglichst bis zum Ende der Übung.
- Zur Dehnung unserer seitlichen Rumpfmuskulatur machen wir eine Seitneigung. Bringen Sie dazu mit der Einatmung den rechten Arm gestreckt zur Decke und lehnen Sie sich mit der Ausatmung nach links. Sie können sich dabei mit dem linken Arm auf Ihrem Stuhl abstützen. Atmen Sie ein und wechseln Sie den Arm. Atmen Sie aus und neigen Sie sich nach rechts. Sollte die Bewegung der Arme nicht möglich sein, führen Sie die Seitneigung mit dem Oberkörper durch und lassen Sie die Arme locker. Die Übungen wiederholen wir nun ein paar Mal im Atemrhythmus.
- Mit der „Kobra“ können wir unsere Rückenmuskulatur stärken. Lehnen Sie sich dazu mit geradem Rücken leicht nach vorne und



bringen Sie die Hände direkt vor Ihre Schultern. Die Handinnenflächen zeigen dabei von Ihnen weg. Ziehen Sie die Schulterblätter aktiv zusammen und die Schultern weit weg von den Ohren und bleiben Sie hier einen Moment. Machen Sie die Bewegung nur mit dem Rücken und lassen Sie die Hände locker, falls dieser Part zu anstrengend sein sollte.

Dann atmen Sie ein, richten sich auf und bei der Ausatmung entspannen Sie.

- Wir machen noch eine „Kobra“-Variation. Kommen Sie dazu wieder mit geradem Rücken in eine Schräge nach vorne. Machen Sie hinter Ihrem Rücken eine Faust bzw. halten Sie sich mit den Händen hinten am Stuhl fest. Strecken Sie die Arme und machen Sie Ihren Brustkorb ganz weit. Atmen Sie hier ein paar Mal tief durch. Dann atmen Sie ein, richten sich auf und bei der Ausatmung entspannen Sie.
- Bringen Sie für die nächste Übung Ihren linken Ellenbogen auf das linke Knie, atmen Sie ein und strecken Sie den rechten Arm gerade nach oben zur Decke. Bleiben Sie entweder hier oder strecken Sie mit der Ausatmung den rechten Arm am Ohr vorbei nach schräg links vorne. Sollte das Abstützen mit dem Ellbogen oder der Hand nicht gut gehen, bleiben Sie aufgerichtet und drehen Sie sich mit dem Oberkörper nach rechts. Halten Sie die Stellung für einen kurzen Moment und atmen Sie – auch wenn es anstrengend wird – weiter. Atmen Sie ein und bringen Sie Ihren Oberkörper wieder nach oben bzw. zur Mitte. Ausatmen und entspannen. Und das Gleiche machen wir auch noch auf der anderen Seite.
- Nach diesen aktivierenden Übungen kommen wir jetzt zu etwas Entspannterem mit der „Vorwärtsbeuge“. Bringen Sie dazu Ihren Oberkörper ganz locker nach vorne, lassen Sie die Arme hängen. Es ist dabei völlig unwichtig, ob Ihre Hände den Boden berühren oder nicht. Lassen Sie den Kopf und die Schultern ganz locker und atmen Sie hier ruhig und tief in den Bauch. Sollten Sie Bandscheibenprobleme haben, lassen Sie den Rücken eher gerade und stützen Sie sich mit den Ellenbogen auf beiden Oberschenkeln ab für die Kutscher-Haltung.
- Als letzte Bewegungsrichtung machen wir die „Rotation“, die Drehung der Wirbelsäule. Atmen Sie dazu ein und bringen Sie beide Arme gestreckt zur Decke, atmen Sie aus und drehen Sie sich mit dem Oberkörper nach rechts, bringen Sie die rechte Hand nach hinten an die Sitzfläche und die linke Hand von außen an das rechte Knie. Strecken Sie die Wirbelsäule trotzdem ganz aktiv nach oben und nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge hier. Die Armbewegung ist hier nur unterstützend, Sie können die Drehung auch ohne die Position der Arme durchführen.



Dann atmen Sie ein und strecken die Arme wieder parallel zur Decke, atmen Sie aus und entspannen sich. Und auch hier machen wir natürlich auch die andere Seite.

- Zum lockeren Ausschwingen bringen Sie beide Hände jeweils auf die Schultern oder legen Sie diese auf das Brustbein. Beginnen Sie ganz sanft und locker, von Seite zu Seite zu schwingen. Beenden Sie die Bewegung, indem Sie entspannt ausschwingen und die Bewegung immer kleiner werden lassen. Auch hier können alternativ die Arme weggelassen werden.

Entspannung:

- Es ist Zeit für „Savasana“, die Endentspannung. Setzen Sie sich ganz bequem hin, lehnen Sie sich an und entspannen Sie möglichst den ganzen Körper. Die Atmung fließt ganz ruhig und gleichmäßig weiter. Achten Sie genau auf Ihr Körpergefühl und das beruhigende Kommen und Gehen des Atems. Bleiben Sie hier ganz fokussiert noch einen kurzen Moment in Stille.

Abschluss:

- Zum Abschluss atmen wir gemeinsam noch dreimal tief ein und aus und machen große Armkreise. Einatmen, die Arme weit über die Seiten nach oben bewegen, die Handflächen berühren sich über dem Kopf. Ausatmen, bringen Sie die Hände zum Herzen. Das wiederholen wir noch zweimal. Dann lassen Sie Ihre Handflächen vor Ihrem Herzen, danken Sie sich selbst für diese kurze Auszeit, die Sie sich gönnt haben.

Und ich danke Ihnen ganz herzlich fürs Mitmachen. Ich hoffe, es hat Ihnen Spaß gemacht und gut getan. Falls ja, melden Sie sich gerne bei mir. Alle Infos finden Sie im Internet unter yoga-barrierfrei.de. „Yoga barrierefrei“ findet mittlerweile auch deutschlandweit über „Zoom“ statt. Ich wünsche Ihnen alles Gute und noch viel Spaß heute.