



Luna Yoga®

„Körperkunst und Heilweise“, basierend auf den traditionellen Übungen des Hatha Yogas

Vorbemerkungen/Ziele

Luna Yoga® ist eine besondere Form des Yogas. Balance und die ganzheitliche Entspannung von Körper, Geist und Seele stehen im Mittelpunkt der Übungspraxis. Die Synchronisation von Atem und Bewegung fördert nachweislich eine achtsame Körperwahrnehmung und kann die Funktionen des vegetativen Nervensystems und des Hormonsystems ausbalancieren – das ist Yoga. Luna Yoga® will noch ein Schrittlchen weiter – es geht nicht nur darum, einer von außen vorgegebenen Form zu genügen, sondern wichtiger ist es, die eigene Form zu finden sowie Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für das eigene Selbst zu entwickeln und zu fördern. Im Einklang zu sein, mit sich, dem eigenen Körper, den Befindlichkeiten und Möglichkeiten und der Welt – vielleicht nicht immer, doch immer öfter. Harmonie in Bewegung, in der Verbindung von Mensch und Natur, von Mond und Gestirnen, von Anspannung zur Entspannung und unter Berücksichtigung von Rhythmen und Zyklen – das ist Luna Yoga®.

Wichtiger Hinweis:

Nicht jede bzw. jeder Yogalehrende darf und kann auch Luna Yoga® unterrichten! Es bedarf einer besonderen Ausbildung, Weisheit und Authentizität.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–20 Minuten)

- Luna Yoga®
- Die TN richten sich auf ihrer Matte ein.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN und auch die TN stellen sich in einer Begrüßungsrunde vor.

Die ÜL informiert über den Ablauf der Luna Yoga®-Stunde sowie über Yoga, Meditation und Entspannung. Sie erläutert Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Luna Yoga® und Hatha Yoga, informiert über das Zusammenspiel und die Auswirkungen von Bewegung und Atem, über das bewusste Einüben von Entspannung und über Auswirkungen auf das Nerven- und Hormonsystem.

● Körperwahrnehmung und Atemanbeobachtung

- Die TN sitzen oder liegen auf ihrer Matte, schließen die Augen oder lassen den Blick auf einer Kerze oder einem fiktiven Punkt ruhen.

Körperwahrnehmung

Die ÜL leitet eine Abfolge von Wahrnehmungsübungen an, um die Aufmerksamkeit der TN auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule, auf die Befindlichkeit von Kopf, Hals und Kiefermuskulatur zu lenken.

Atemanbeobachtung

Rhythmus und die Qualität des eigenen Atems erkunden

Einstimmung Atemfluss

Einfach nur einatmen und ausatmen



Rahmenbedingungen

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene

Der Schwerpunkt dieses Luna Yoga®-Stundenbeispiels liegt im körperlichen Bereich und kann ein Einstieg für Anfänger/-innen und Interessierte sein.

Material:

Matten, Decken, Kissen, Duft, Musik und Klang

Ort:

Gymnastikraum, Yogaraum, ruhiger Raum oder Ort im Freien

Luna Yoga®-Lehrende findet man im

Luna Yoga®-Netz unter www.luna-yoga-netz.eu

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung und Ankommen im Raum und in der Gruppe, Einstimmung auf das Stundenthema, Abstand vom Alltag gewinnen
- ⊙ Abfrage von Befindlichkeiten und Einschränkungen
- ✔ Informationen zu Yoga/LunaYoga® findet man unter: <https://luna-yoga.com/>
- ⊙ Einstimmung auf Körper und Atem, Beobachten der eigenen Befindlichkeit, des eigenen momentanen Atemrhythmus
- ✔ Körperwahrnehmung sitzend in aufrechter Sitzposition: Wie sitze ich? – aufrecht, gerade und doch entspannt
- ✔ Der Einsatz von Musik kann hilfreich sein, um von der Alltagsenergie in die Yogaenergie zu wechseln – Vorerfahrungen der TN berücksichtigen.
- ✔ Eine langsame Anleitung erleichtert den TN das Hinspüren.

Körper-
wahrnehmung
und Entspannung
12.2018

Stundenverlauf und Inhalte

● Entspannung – Meditation – Beruhigung

- Die TN sitzen in Meditationshaltung (Oberkörper aufrecht, Bauchmuskeln entspannt, Hände auf den Knien oder im Schoß) auf ihren Matten, Kissen oder Hockern oder liegen auf der Matte.

Den TN ermöglichen, Stille zu spüren und ihren Atem zu beobachten.

- „Wie lange dauert die Phase der Ein- und Ausatmung sowie der Atempausen?“
- „Ist der Atem langsam oder schnell? Flach oder tief? Stockend oder flüssig?“

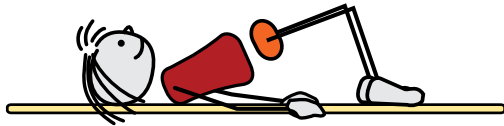
Die TN beobachten sich und den Atem – in der Stille.

SCHWERPUNKT (20–40 Minuten)

● Aufwärm- und Vorbereitungsübung: Kleine Beckenschaukel

- Die TN kommen vom Sitzen zum Liegen und richten sich in der Rückenlage ein.

Die Füße hinter dem Gesäß aufstellen und das Becken langsam hochrollen und wieder abrollen. Den Beckenboden berücksichtigen und den Atem frei fließen lassen oder Atem und Bewegung verbinden.



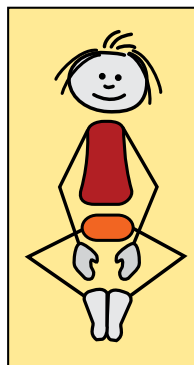
● Käfer, Schmetterling und Vogelflug

Käfer

In der Rückenlage alle vier Gliedmaßen nacheinander hoch zur Decke strecken – erst dehnen und dann alle gleichzeitig schütteln.

Schmetterling

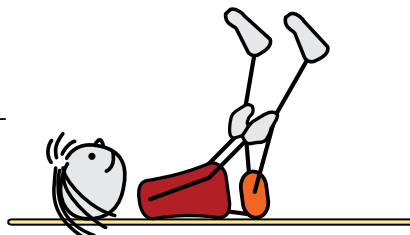
In der Rückenlage zeigen die Füße zueinander und die Knie nach außen. Die Hände zu den Füßen führen, den Rücken runden und den Kopf anheben.



Vogelflug

In Rückenlage die Beine zur Brust heranziehen und die Hände auf die Knie legen. Die Knie seitlich öffnen und dann die Beine seitlich ausstrecken.

Erst die Fersen zueinander führen und dann die Fußseiten. Die Beine schließen, die Zehen zur Decke strecken und zuletzt die Beine wieder zur Brust heranziehen.



Absichten und Hinweise

- ◎ Beobachten der eigenen Befindlichkeit und des eigenen momentanen Atemrhythmus, Zeit in der Stille
- ✔ Die ÜL beobachtet, wie leicht oder schwer „nur“ Sitzen sein kann. Die „Sitzzeit“ wird der Befindlichkeit und Vorerfahrung der TN angepasst.

- ◎ Aufwärm- und Vorbereitungsübung
Der Körper wird sanft gedehnt und angeregt. Verspannungen können sich lösen. Entlastungsübung

- ✔ Die Übung langsam erarbeiten und anleiten
- ✔ Maximal 3 Mal wiederholen
- ✔ Die Aufmerksamkeit der TN auf den Beckenboden und den Atemfluss lenken
- ✔ Nachspürphasen einplanen

- ◎ Kräftigung und Dehnung der Arme und Beine in Kombination mit Koordination

- ✔ Bewegungsabläufe (Asanas) erarbeiten, langsam anleiten und maximal 3 Mal wiederholen
- ✔ Die Aufmerksamkeit der TN auf Anspannung und Entspannung der Muskulatur lenken
- ✔ Bei den Übungen den Atem frei fließen lassen oder Atem und Bewegung verbinden
- ✔ Nachspürphasen einplanen

Foto:
Susanne
Prothmann

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

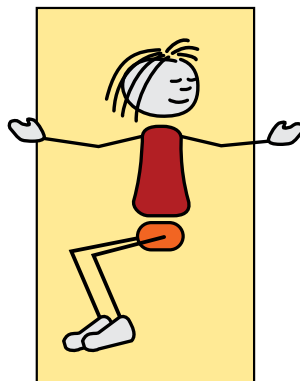
● Krokodil

In der Rückenlage die Arme weit zur Seite ausbreiten.

Den Kopf zu einer Seite drehen und die Beine entgegengesetzt zur anderen Seite ablegen. Die Beinposition ist variabel. Die Aufmerksamkeit der TN auf den freien Atemfluss lenken und in die Dehnungspositionen des Rumpfes und der Schultern „hineinschmelzen“.

Beinpositionen:

Je nach Bedürfnis der TN die Übung mit aufgestellten, ausgestreckten oder über- und aufeinander gelegten Beinen ausführen.



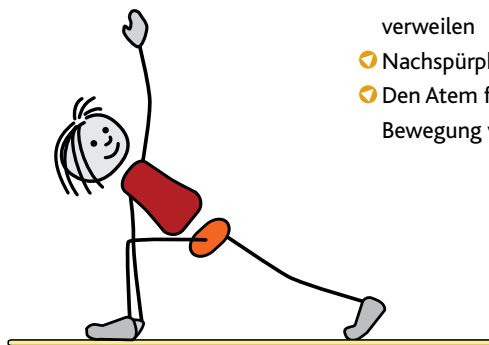
● Die Mondblume und Glücklicher Hund

○ Die TN begeben sich aus der Rückenlage in den Vierfüßlerstand auf der Matte.

Im Vierfüßlerstand befinden sich die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule, der Rücken ist gerade und der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen.

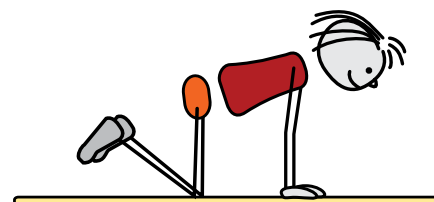
Mondblume

Das linke Bein vorstellen, so dass sich der Fuß neben der Innenseite der linken Hand (Arm) befindet. Zuerst den linken Arm zu Decke strecken, dann den linken Arm zurücksetzen, das Gewicht befindet sich auf Hand und Fuß links und nach einer Drehbewegung nach rechts den rechten Arm weit nach oben anheben. Die Übungen mit Seitenwechsel zur anderen Seite ausführen.



Glücklicher Hund

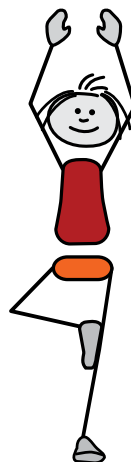
Im Vierfüßlerstand mit geradem Rücken befinden sich die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Die Beine anwinkeln sowie Füße und Unterschenkel anheben und links-rechts „wedeln“ (= „Der Hund wedelt mit dem Schwanz.“).



● Berg und Baum

○ Die TN kommen aus dem Vierfüßlerstand in den aufrechten Stand auf der Matte.

Die TN stehen in der „Berghaltung“: hüftbreiter, aufrechter und stabiler Stand, wobei die Füße auf den Innen- und Außenkanten belastet werden. Die TN schließen die Augen und legen die Hände nacheinander auf unterschiedliche Körperstellen. Den Körper und Atem wahrnehmen. Die Beckenkraft kommt aus der Mitte. Die Schultern zurückziehen und den hinteren Scheitelpunkt des Kopfes zur Decke führen. Aus der „Berghaltung“ das Gewicht auf das rechte Bein verlagern (Standbein) und das Gleichgewicht halten. Den linken Fuß an den rechten Knöchel, Knie oder an die Innenseite des rechten Oberschenkels anlegen. Die Arme über den Kopf führen. Der Atem ist frei.



Absichten und Hinweise

◎ Dehnen und Entspannen, Rumpfdrehungen, Arm-Schulter-Nackendrehung zur Lösung von Verspannungen und zur Förderung der Beweglichkeit

- ✔ Langsam die einzelnen Bewegungsabläufe der Asanas erarbeiten, anleiten und maximal 3 Mal wiederholen
- ✔ Zunächst den Atem frei fließen lassen, später Atem und Bewegung verbinden
- ✔ Nachspürphasen einplanen

◎ Kräftigung, Rumpfdrehung, Flexibilität im Schultergürtel und Lendenwirbelsäulenbereich, Förderung des Anspannens und Entspannens des Beckenbodens

- ✔ Die Bewegungsabläufe (Asanas) erarbeiten und langsam anleiten
- ✔ In den Drehbewegungen einige Atemzüge verweilen
- ✔ Nachspürphasen einplanen
- ✔ Den Atem frei fließen lassen, später Atem und Bewegung verbinden.

◎ Förderung von Stabilität und Gleichgewicht, Förderung der Selbstwahrnehmung und Körpersensibilität

- ✔ Langsam anleiten und wiederholen
- ✔ Variationen mit Armen und Beinen möglich

Stundenverlauf und Inhalte

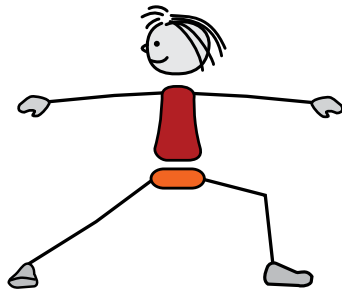
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–20 MINUTEN)

● Amazone oder Stehende Heldin

- Die TN stehen hüftbreit auf der Matte.

Aus dem hüftbreiten Stand die Beine weit auseinanderstellen (Grätschstand) und die Hände vor der Brust zusammenführen. Dann die Arme seitlich öffnen, den rechten Fuß ganz nach rechts und den linken Fuß nach halb rechts drehen. Das Becken bleibt in der Position. Den Kopf nun ebenso nach rechts ausrichten. Das rechte Bein im Knie beugen (Knie über Knöchel) und den Kopf auch nach rechts drehen. Diese Position halten und atmen. Zurück in die Ausgangsposition kommen und die Übung mit Seitenwechsel durchführen.

Die Übung kann mit Variationen der Arme und Beine sowie Vor- und Rückbeugen durchgeführt werden.



● Übungsfolge Planetengruß

- Die TN stehen im hüftbreiten Stand auf der Matte.

Im Stand die Arme zur Seite ausbreiten, dann wieder zusammenführen und die Hände vor der Brust falten.

Die Arme hoch zum Himmel strecken und eine leichte Rückbeuge und dann eine Vorbeuge ausführen – das Gewicht bleibt auf den Füßen. Der Oberkörper hängt entspannt nach unten und die Knie sind gebeugt. Die Hände und Arme formen einen Vollmond. Die Arme seitlich führend, mit rundem Rücken wieder aufrichten – die Kraft kommt aus den Oberschenkeln.

Im hüftbreiten Stand eine leichte Seitbeuge nach rechts und links ausführen. Dabei folgen die Arme über dem Kopf sanft gegengleich zum Becken nach links und rechts. Zur Mitte zurück finden.

Aus der Aufrichtung und mit leicht gebeugten Knien, die Arme bleiben oben, eine Drehung nach links hinten, zurück zur Mitte und dann nach rechts hinten ausführen. Dabei folgt der Blick in die Drehrichtung. Dann die Arme senken.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Tiefenentspannung

- Die TN begeben sich in Rückenlage auf die Matte und machen es sich dort bequem.

Die Tiefenentspannung ist der abschließende Bestandteil jeder Yogastunde. Die ÜL leitet die Körperentspannung an – gerne mit entspannenden Formulierungen. Die TN entspannen systematisch alle Teile ihres Körpers und schließlich auch den Geist. Kurzes „Schlummern“ ist auch möglich.

● Zurück ins „Hier und Jetzt“ – Von der Ruhe in die Kraft

In der Rückenlage nachspüren und nachsinnen. Dann werden die einzelnen Körperteile (Finger, Arme, Beine, Gelenke) bewegt und belebt. Abschließend langsames Aufrichten in den Sitz.

● Verabschiedung

- Die TN sitzen auf der Matte.

Die ÜL fragt die TN nach ihrer Befindlichkeit nach der Stunde und verabschiedet die TN.

- = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ◊ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der Selbstwahrnehmung, Kraft und Flexibilität, Kraftvolles Dehnen und Beugen

- ⊙ Die Koordination verschiedener Körperteile lassen einen verstärkten Atemimpuls entstehen – die Atmung breitet sich hilfreich im Körper aus.

- ⊙ Erleben von Kraft und Ausrichtung
Die Auf- und Ausrichtung fallen leichter und der/die TN erlebt sich fokussiert, beweglich und lebendig.

- ◊ Die Vermittlung durch eine bildhafte Sprache erleichtert es den TN, in die Übung hineinzufinden.

- ⊙ Abschluss im Stehen
Verbesserung der Beweglichkeit – der ganze Körper wird belebt
Gedehnte Bereiche werden als gelöster, intensiver und freier erlebt.
Förderung der Entspannungsfähigkeit in der Bewegung

- ◊ Die Vermittlung durch eine bildhafte Sprache erleichtert es den TN, in die Übung hineinzufinden.

- ◊ Der Atem ist frei.

- ⊙ Förderung der Körpersensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit,
Förderung der Entspannungsfähigkeit,
Abschlussentspannung

- ⊙ Förderung der Körpersensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit, Verbesserung der Beweglichkeit
◊ Die ÜL leitet die Körperertüchtigung an – gerne mit blumigen, sonnigen, positiven Formulierungen.

- ⊙ Befindlichkeit nach der Stunde abfragen,
Hinweis, das Erlernte im Alltag zu erproben,
Verabschiedung der TN

