



PILO(W)GA

GYMNASTIKPROGRAMM



von Manuela Böhme



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einführung	3
Was ist eine Emotion?	4
Der Umgang mit emotionaler Intelligenz in der Praxis	5
Die Pilo(w)ga Stunde	6
Die AIREX[®] PilatesYoga 190-Matte	7
Der erste Teil der Stunde: Pilates-Übungen	8
Grundprinzipien des Pilates-Trainings	9
Übungsreihe: Pilates	10
Übungen 1 – 10	11 – 20
Worauf muss der Trainer im Pilates-Teil besonders achten?	21
Der zweite Teil der Stunde: Low impact Aerobic	22
Übungsreihe Aerobic: Übungen 1 – 10	24 -33
Worauf muss der Trainer im Aerobic-Teil besonders achten?	34
Der dritte Teil der Stunde: Yoga	35
Übungsreihe Yoga: Übungen 1 – 10	37 – 46
Übungsanweisung für die 3teilige Atmung	47
Worauf muss der Trainer in der 3teiligen Atmung besonders achten?	50
Bei den Hatha-Übungen ist folgendes zu beachten	51
Adressen / Bezugsquellen	52

Einführung

Bewegungsmuster und Denkmuster hängen eng zusammen.

Im Laufe eines Lebens baut jeder Mensch Denk- und Bewegungsgewohnheiten auf oder übernimmt sie von Vorbildern.

Diese Gewohnheiten sind nicht immer zum eigenen Besten. Sie können Freude und Leid bringen. So können zum Beispiel schlechte Bewegungsgewohnheiten zu Abnutzung im Bewegungsapparat führen, Schmerzen verursachen und unbeweglich machen. Schlechte oder trübe Gedanken beeinflussen unsere Stimmung negativ und können sich in Depressionen ausdrücken.

Es lohnt sich also, Denk- und Bewegungsmuster zu verändern oder abzuschaffen, die uns physische und/oder psychische Schmerzen bereiten.

Dies ist nicht immer leicht und oft mit Geduld und Disziplin verbunden. Um überhaupt eine Veränderung zu bewirken gibt es eine Grundvoraussetzung: die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung. Dazu muss man sich selbst gut kennen und beobachten können, denn nur so werden schlechte Gewohnheiten aufgedeckt, verändert oder beseitigt.

Durch angeleitete Bewegung können Menschen die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung entwickeln. Das fängt mit ganz einfachen Dingen an, wie zum Beispiel die Erfahrung von wie fühlt sich ein gestreckter Arm im Gegensatz zu einem gebeugten Arm an. Zu spüren wie stark das Herz bei unterschiedlicher Bewegungsbelastung klopft, ist ebenfalls eine Form von Selbstwahrnehmung. Gleichzeitig zu diesen einfachen physisch spürbaren Veränderungen, können wir in der Bewegung auch die emotionale Ausdrucksfähigkeit schulen.

Emotional intelligente Menschen sind in der Regel erfolgreicher, leistungsstärker und gesünder. Zahlreiche Studien belegen dies. Die Diskussion um emotionale Intelligenz wurde durch das gleichnamige Buch von Daniel Goleman aus dem Jahr 1997 losgetreten. Während Menschen fürs Berufsleben früher ausschließlich über die intellektuelle Intelligenz bewertet wurden - den IQ -, werden heute auch die Intelligenz des Herzens - EQ - und die soziale Kompetenz immer mehr für Personalentscheidungen in Betracht gezogen.

Die fachliche, intellektuelle Ausbildung ist bei vielen Menschen sehr gut und oft durch außerordentliche Abschlussnoten belegt. Dennoch sind viele langfristig nicht erfolgreich in ihrem Job und scheitern an den so genannten "menschlichen" Qualitäten". Ihnen fehlt emotionale Intelligenz. Ihnen fehlt der Zugang zur eigenen Gefühlswelt.

Was ist eine Emotion?

Die Brockhaus Enzyklopädie stellt folgende Definition zur Verfügung:

„... Ein besonders intensiv erlebtes Gefühl mit auffallenden körperlichen Begleiterscheinungen. Gemeinsam ist allen Affektzuständen (Freude, Angst, Wut, Trauer, Scham, Entrüstung, Ärger, Hass, Begeisterung, u. a.) ein tiefes Ergriffensein, Bewusstseinsengung auf das Affekterlebnis und Einschränkung der Willenskontrolle und des Kritikvermögens. Bei starker Affekterregung sind unüberlegte, unbeherrschte Affekthandlungen, doch auch positive Handlungsimpulse möglich ...“

Man kann auch sagen, dass E-motion eine Bewegung nach außen ist, die im Inneren eines Menschen entsteht und ihn in Verbindung mit seiner Umwelt setzt.

Die emotionale Intelligenz ist die Wahrnehmungsfähigkeit für Emotionen und die Fähigkeit, unverfälschte Gefühle zu entwickeln. Die soziale Kompetenz ist Empathie für andere zu empfinden und die emotionale Intelligenz im Umgang mit anderen einzusetzen.

Man unterscheidet 5 Emotionen:

- Wut
- Angst
- Traurigkeit
- Freude
- Ekel.

Emotionen müssen ihren freien Lauf haben, um die Gesundheit nicht zu gefährden. Damit ist gemeint, dass man seine Emotionen spüren muss, man muss sie wahrnehmen und dann entsprechend damit umgehen. Der Begriff Management der Emotionen ist für diese Fähigkeit sehr treffend. Leider ist es so, dass Emotionen Angst machen. So neigt man oftmals dazu, kurz auftretende Gefühle zu unterdrücken und lieber nichts spüren zu wollen, als durch die Emotionen aus dem Gleichgewicht zu geraten. Je öfter Gefühle jedoch zugelassen werden und erlebt werden, desto weniger angsteinflößend sind sie. Erlebt man sich selbst in seinen Emotionen, lernt man sich selbst sehr gut kennen.

Der Umgang mit emotionaler Intelligenz in der Praxis

Die Bewegungsstunde bietet einen sicheren Rahmen, um Emotionen in spielerischer Atmosphäre zu erleben. Ja, das ist ungewöhnlich. Hat es doch sehr viel von kindlichem Rollenspiel. Aber genau darin liegt auch die Chance.

Den Teilnehmern körperliche Ausdrucksmöglichkeiten zu bieten, macht sie wacher für "echt" erlebte Emotionen außerhalb des Trainings. Es bietet ihnen die Chance, sich auszuprobieren und sich auf ihr Verhalten in emotionalen Situationen zu überprüfen. Wenn Emotionen im Alltag nicht wahrgenommen werden, verdrängt werden, sie klein geredet werden, dann macht sich dies negativ im Körper bemerkbar und führt zu Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und schlussendlich zu einer verminderten Lebensqualität.

Visualisierung ist ein bekanntes Instrument um Stress zu mindern. Dieselbe Technik hilft uns beim Erleben von Emotionen in einem Bewegungstraining.

Das Stundenbild **Pilo(w)ga** ist in drei Bewegungsabschnitte unterteilt:

20 Minuten **pilatesorientierte** Übungen, 20 Minuten **low impact Aerobic**, 20 Minuten **Yoga**.

Im aerobischen Teil wird die Visualisierung benutzt, um Emotionen hervorzurufen. Die Reise geht durch Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter. Die Bewegungen sind auf die Jahreszeiten abgestimmt. Da gibt es zum Beispiel Schneeflocken fangen, Eislaufen, frieren, Beeren pflücken, die Sonne genießen, Kanu fahren, etc.

Die Pilo(w)ga Stunde

Die Pilo(w)ga Stunde besteht aus drei Bewegungseinheiten à 20 Minuten:

- 01. Anfang: Pilates**
- 02. Mittelteil: Aerobic**
- 03. Ende: Yoga**

Die AIREX® PilatesYoga 190 Matte gibt diesen drei Bewegungseinheiten den jeweiligen Bezugspunkt im Raum. Sie bestimmt die Art der Bewegungen.

Von Vorteil ist, dass selbst im aerobischen Teil nicht mehr Platz benötigt wird, als die AIREX® PilatesYoga 190 Matte vorgibt. Selbst in kleinen Räumen ist diese Stunde gut durchzuführen.

Auch in den allen Teilen gleich: einfache Bewegungen, viele Wiederholungen, unkomplizierte Schrittkombinationen.

Pilo(w)ga ist eine Stunde, die

- ◆ die Muskulatur kräftigt,
- ◆ das Herz trainiert und
- ◆ für Entspannung sorgt.

Die AIREX® PilatesYoga 190-Matte

Pilo(w)ga wird auf und mit der AIREX® PilatesYoga 190-Matte gemacht, weil sie sich durch folgende Merkmale auszeichnet:

- ◆ sie ist weich, aber gleichzeitig hart genug, um präzise Bewegungsabläufe optimal zu unterstützen
- ◆ die im Vergleich zu herkömmlichen PE- oder EVA-Matten deutlich höhere Rohdichte der PilatesYoga 190-Matte beugt einer Überbelastung der Handgelenke vor
- ◆ sie gewährleistet den wichtigen Support der feinen Hand- und Fussknochen und erlaubt dennoch präzise Stabilität
- ◆ die geschmeidig-feine Oberfläche sorgt für ein ausgeprägtes Wohlgefühl
- ◆ die neue Länge von 190 cm bringt noch höhere Bewegungsfreiheit
- ◆ zwei weiche Farbtöne wirken sympathisch und dezent
- ◆ hautfreundlich und körperwarm hygienisch durch *Sanitized®*-Ausrüstung
- ◆ strapazierfähig und langlebig
- ◆ leicht, handlich und problemlos einrollbar
- ◆ rutschfest und planliegend
- ◆ geschlossenzellig, nehmen weder Schmutz noch Feuchtigkeit auf
- ◆ multifunktionell einsetzbar
- ◆ CE-konform (93/42/EWg)
- ◆ beidseitig verwendbar (auch im Freien) und problemlos zu reinigen



Länge ca.:	190 cm
Breite ca.:	60 cm
Dicke ca.:	8 mm
Farbe:	lila, anthrazit
Gewicht ca.:	1,4 kg
Anwendung:	Pilates, Yoga, Fitness

Der erste Teil der Stunde: Pilates-Übungen.

Pilates-Training ist eine ganzheitliche Methode, bei der sich alle Übungen ergänzen. Die Körperkontrolle wird durch mentales Training erlangt, die Atmung wird bewusst eingesetzt.

Die Übungen konzentrieren sich auf die wichtigsten Haltungsmuskeln, die Rumpfstabilitätsmuskeln werden aktiviert. Schwache Muskeln werden gekräftigt, verkürzte Muskeln werden gedehnt.

Die Stellungen sind natürlich und leicht einzunehmen, jede Bewegung wird langsam und fließend ausgeführt. Vor jeder Übung wird zunächst die richtige Körperhaltung eingenommen, so dass eine erhöhte Körperwahrnehmung erreicht wird.

Das traditionelle Pilates-Training besteht aus klassischen Übungen, die genau festgelegt sind. Während noch vor einigen Jahren fast ausschließlich Tänzern die Pilates-Methode bekannt war, ist aufgrund der Medien Pilates in aller Munde. Spätestens seitdem Hollywoods Stars sich zum Pilates-Training bekennen, boomt diese Bewegungsform auch bei uns in den Sportstudios. Pilates-Klassiker werden heute durch neue Übungen - nach denselben Prinzipien gelehrt - ergänzt.

So ist das auch bei **Pilo(w)ga**. Die Übungen müssen keine Pilates-Klassiker sein. Sie müssen aber die Grundprinzipien des Pilates-Trainings respektieren.

Wer war Joseph Pilates?

Joseph Pilates wurde 1880 in Deutschland geboren und ist 1967 in New York gestorben. Als Kind war er eher zart und oft krank. Um seine körperliche Schwäche als Erwachsener zu überwinden, entwickelte er in den 20er Jahren ein eigenes Trainingsprogramm. Die einzelnen Übungen bezogen sowohl den Geist als auch den Körper mit ein. Sein Ziel war es, starke und flexible Muskeln zu erhalten, ohne dabei "klumpig" zu erscheinen. Das Bild von einer geschmeidigen Katze mit ihrer Leichtigkeit in den Bewegungen war stets sein Vorbild. Um den Körper vor Abnutzungserscheinungen und Verletzungen zu schützen, legte er Wert auf Körperbewusstheit, eine starke Mitte, Beweglichkeit und gezielt eingesetzte Atmung.

Grundprinzipien des Pilates-Trainings

Bei jeder Übungsausführung gelten die folgenden Grundprinzipien:

Entspannung

Jede Übung wird mit Anspannung, aber ohne Verspannung ausgeführt.

Konzentration

Um Kontrolle zu bewahren, muss man sich auf das, was man tun will, konzentrieren. Bildhaftes Denken verhilft zur richtigen Bewegung.

Präzision

Die Konzentration fördert die Genauigkeit der Bewegung. Durch diese Präzision werden alle kinästhetischen Reize ebenso genaue Bewegungen umgesetzt. Präzision ist nur möglich mit absoluter Konzentration und dauernder Kontrolle.

Koordination

Besseres Körperbewusstsein bedeutet bessere Koordination. Durch Wiederholung werden die Bewegungen verfeinert.

Atmung

Zur Vorbereitung einatmen, zur Bewegungsausführung ausatmen. Seitliches Brustkorbatmen verbessert die Qualität und Leistungsfähigkeit der Atmung.

Bewegung

Fließende, ruhige und langsame Bewegungen; vom Zentrum aus strecken.

Zentrieren

Starkes Zentrum (Powerhouse); Nabel zur Wirbelsäule vor jeder Bewegung. "Stell Dir vor, Dein Bauchnabel ist ein Fahrstuhl und der Fahrstuhl fährt nach oben". Durch das Hochziehen, wird der Beckenboden aktiviert.

Kondition

Ausdauer und Kraft langsam ausbilden, nicht zu hart rangehen.

Übungsreihe: Pilates

Die Stunde beginnt im Liegen oder Sitzen auf der PilatesYoga 190-Matte.

Start: Liegend. Die Schulter ziehen weg von den Ohren, das Kinn zieht in Richtung Kehlkopf, der Nacken ist lang.



Falsch: Schultern sind zu weit oben.

Richtige Schulterposition:
beide ziehen nach hinten unten.



Falsch: Kopf wird in den Nacken gelegt.

Richtig: Kinn zieht in Richtung Kehlkopf.



Übung 1

Wahrnehmungsübung für die Aktivierung des Powerhouses.



Einatmen und in der Ausatmung den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Zur Unterstützung können die Hände auf den Bauch gelegt werden und bei der Ausatmung ein leichter Druck nach unten ausgeübt werden.

Übung 2



Einatmen und mit der Ausatmung das rechte Bein beugen.



Ruhig weiteratmen, das rechte Bein strecken,

wieder beugen und



ablegen.



Gleiche Übung mit links.



Übung 3



Zur Vorbereitung einatmen, mit der Ausatmung beide Beine beugen,



auf 90 Grad anheben,



beide Beine nach oben strecken,



beide Beine wieder auf 90 Grad senken, beide Füße zurück zur PilatesYoga 190-Matte, Beine gebeugt,



beide Beine am Boden ausstrecken.

Übung 4



Zur Vorbereitung einatmen,
mit der Ausatmung



das rechte Bein anwinkeln,
Knie zeigt nach außen,



das Bein wieder strecken.

Gleiche Übung mit links.

Übung 5



Zur Vorbereitung einatmen,
mit der Ausatmung



das rechte Bein anwinkeln,
Knie zeigt nach aussen



das rechte Bein nach außen strecken,



das rechte Bein anwinkeln,
Knie zeigt nach aussen



Bein wieder ablegen.

Gleiche Übung mit links.

Übung 6



Zur Vorbereitung einatmen,
mit der Ausatmung



beide Beine anwinkeln,
Knie zeigen nach außen,



beide Beine nach außen strecken,



beide Beine wieder beugen,



am Boden die Beine wieder strecken.

Übung 7



In Seitlage, eine Linie im Körper, obere Hand stützt vorne ab. Einatmen und mit der Ausatmung das rechte Bein nach vorne führen, zweimal kicken mit Dorsalextension (Fuß flex im Tanz), den Fuß strecken und das Bein zurück zur Ausgangsstellung führen.



Gleiche Übung mit links



Übung 8



In Rückenlage,
beide Beine angewinkelt 90 Grad.
Zur Vorbereitung einatmen



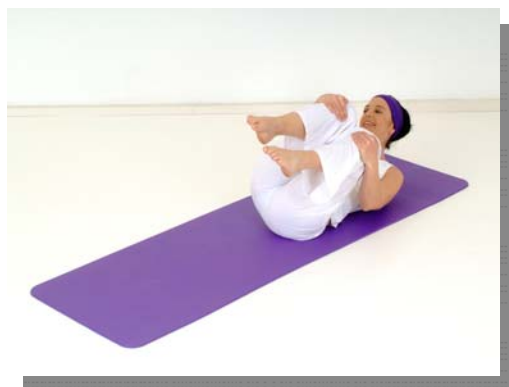
mit der Ausatmung Oberkörper
anheben, Beine umfassen,



Gewicht nach rechts verlagern



zurück zur Mitte,



Gewicht nach links verlagern



zurück zur Mitte.

Übung 9



in Rückenlage, beide Füße aufgestellt,
beide Arme liegen gestreckt
hinter dem Kopf.
Einatmen, mit der Ausatmung



den Oberkörper anheben und
die Arme nach vorne strecken



Oberkörper senken,
Arme neben den Körper legen



Becken anheben Wirbel für Wirbel
und gleichzeitig beide Arme gestreckt
hinter den Kopf führen,



Becken wieder senken.

Übung 10



in Rückenlage, beide Füße aufgestellt, beide Arme liegen gestreckt hinter dem Kopf. Einatmen, mit der Ausatmung



den Oberkörper anheben und die Arme nach vorne strecken,



bis zum Sitzen aufrichten und die Beine strecken (Langsitz).

Worauf muss der Trainer im Pilates-Teil besonders achten?

- Die Teilnehmer haben immer ein aktiviertes Powerhouse: Der Bauchnabel bleibt zur Wirbelsäule gezogen.
- Die Teilnehmer müssen aktiv ausatmen, denn die Ausatmung unterstützt das Einziehen des Bauchnabels und aktiviert den Musculus transversus abdominis.
- Der Po bleibt locker. Die natürliche Lendenlordose bleibt erhalten.
- Wenn die Beine gestreckt sind, haben auch die Füße eine angewiesene "Haltung". Die Zehen sind entweder gestreckt (Plantarflexion, im Tanz: point), oder werden rangezogen (Dorsalextension, im Tanz: flex).
- Der Nacken bleibt auch im Liegen immer lang, das Kinn zieht leicht zurück.
- Die Schultern müssen bei jeder Armbewegung organisiert werden. Sie ziehen weg von den Ohren nach unten hinten.
- Anweisungen wie: "Den größt möglichen Weg ... " für große Arm- oder Beinbewegungen helfen.

Der zweite Teil der Stunde: Low impact Aerobic

Nach dem ruhigen konzentrativen Anfang der Stunde wird es nun also dynamischer. Wir bleiben nach wie vor auf der PilatesYoga 190-Matte oder benutzen die PilatesYoga 190-Matte wie einen Step und bewegen uns stehend.

Es ist wichtig, einen fließenden und vor allen Dingen gesicherten Übergang vom Liegen zum Stehen zu organisieren. Das Aufstehen muss über die Seite, Vierfüßlerstand, einen Fuß nach vorne aufsetzen, Oberkörper aufrichten, Beine strecken, erfolgen.

Als low impact bezeichnete man früher Schritte mit niedriger Intensität, wobei ein Fuß immer am Boden blieb. Hüpfen und Sprünge galten als high impact - Schritte mit hoher Intensität. Heute ist man nicht ganz so streng mit dieser Unterteilung. Ein Hüpfen und kleine Sprünge, solange sie nicht in einer hohen Wiederholungszahl ausgeführt werden, sind durchaus erlaubt und gelten immer noch als low impact im Sinne von niedriger Intensität.

Die PilatesYoga 190-Matte ist der Bezugspunkt für die freien Bewegungen im Raum. Sie kann unterschiedlich benutzt werden:

- in voller Länge
- halbiert
- geviertelt
- gerollt.

Zusätzlich kann sie in allen Positionen vertikal oder horizontal ausgerichtet werden.

Um die Stunde so fließend wie möglich zu gestalten, empfiehlt es sich bei einer Mattenposition zu bleiben. Das erspart unnötige Unterbrechungen und verzweifelte Ausrufe, sollte das Legen der Matte in eine neue Position nicht gleich beim ersten Mal erfolgreich sein.

Dennoch ist es möglich, unterschiedliche Mattenformen im Aerobic-Teil zu benutzen. Wird die PilatesYoga 190-Matte anders hingelegt, muss dies konkret angewiesen werden.

Das Gleichgewicht wird besonders gefordert, wenn die PilatesYoga 190-Matte gerollt oder geviertelt ist. Dies erschwert die Ausführung der aerobischen Schritte und muß in die Unterrichtsplanung mit einbezogen werden. Für Senioren empfiehlt sich die PilatesYoga 190-Matte ausschließlich in voller Länge zu benutzen. Der weiche Schaumstoff der PilatesYoga 190-Matte ist bereits eine Herausforderung.

Die aerobischen Bewegungen werden in Bildern der vier Jahreszeiten angewiesen. Jeweils 5 Minuten wird der Frühling, Sommer, Herbst und Winter in Bewegung umgesetzt. Die Bewegungen werden im Walzerrhythmus ausgeführt und haben Namen wie:

"Alles wächst" (Frühling),

"Die Sonne genießen" (Sommer),

"Beeren pflücken" (Herbst),

"Der erste Schnee" (Winter).

Bei der Entwicklung von neuen Schritten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Übungsreihe Aerobic

Übung 1 Frühling

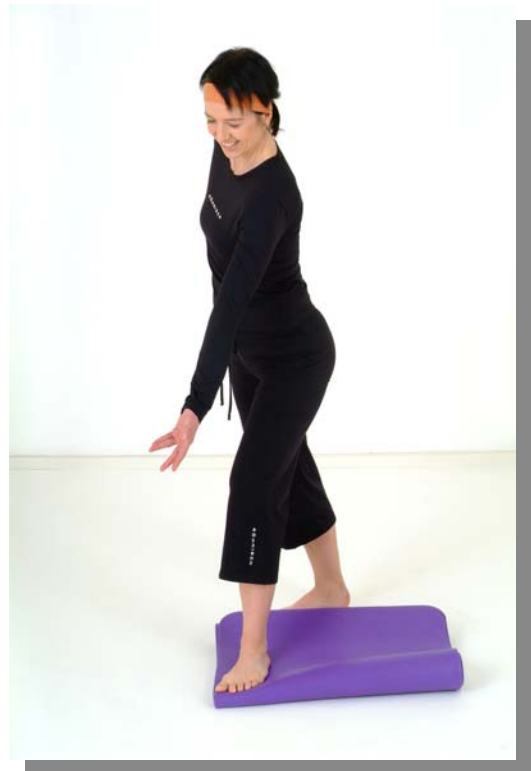
PilatesYoga 190-Matte halbiert, Matte liegt vor den Füßen.



Mit dem rechten Fuß in die linke Ecke, rechte Hand zeigt nach unten.

"Die Blumen fangen an zu blühen."

Gleiche Übung mit links.



Übung 2 Frühling

PilatesYoga 190-Matte halbiert, Matte liegt vor den Füßen.

Mit rechtem Fuß auftreten,
linkes Bein gestreckt zur Seite führen,
Arme über Kopf kreuzen, Finger fächern.



Gleiche Übung mit links.

"Alles wächst."

Übung 3 Frühling

PilatesYoga 190-Matte halbiert, PilatesYoga 190-Matte liegt vor den Füßen.



Hüpfen aufs rechte Bein in die rechte Ecke der Matte,



aufs linke Bein in die linke Ecke der
PilatesYoga 190-Matte,



am Platz marschieren.

"Freude".

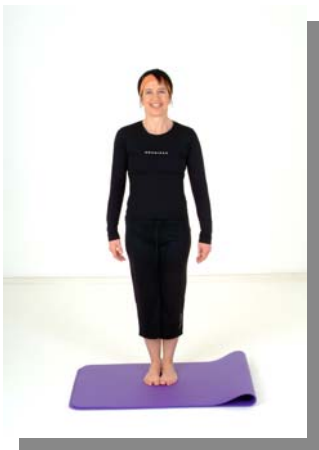
Übung 4 Sommer



PilatesYoga 190-Matte halbiert,
auf der PilatesYoga 190-Matte stehend.



Mambo zur Seite rechts,
Arme schwingen beide nach rechts.



zurück zum Zentrum,



Mambo zur Seite links,
Arme schwingen beide nach links.



zurück zum Zentrum

"Die Leichtigkeit des Seins."

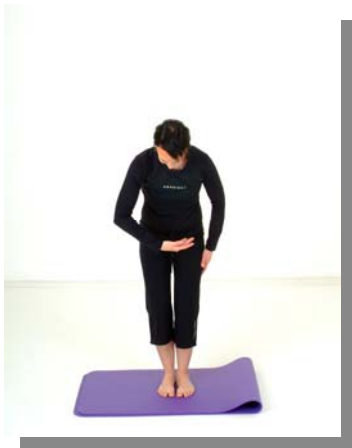
Übung 5 Sommer



PilatesYoga 190-Matte halbiert,
auf der PilatesYoga 190-Matte stehend.



Mambo rechts rück,
rechten Arm gerundet über Kopf anheben



zurück zum Zentrum,
Oberkörper gerundet vorneigen,
Arm nach vorne ziehen,



Mambo links rück,
linken Arm gerundet über Kopf anheben,



zurück zum Zentrum,
Oberkörper gerundet vorneigen,
Arm nach vorne ziehen.

"Sommerwind".

Übung 6 Herbst

Auf der PilatesYoga 190-Matte stehend, PilatesYoga 190-Matte halbiert.



Kick rechts, Füße schließen, kick links.

"Durchs Laub spazieren".

Übung 7 Herbst

Auf der PilatesYoga 190-Matte stehend, PilatesYoga 190-Matte geviertelt.



rechtes Bein gestreckt nach hinten führen
beide Arme nach vorne führen, Oberkörper
in leichter Vorlage, im Zentrum Füße wieder
schließen.

Links dasselbe.



"Beeren pflücken."

Übung 8 Winter



PilatesYoga 190-Matte ist gerollt und liegt vertikal.
Die PilatesYoga 190-Matte liegt neben dem rechten Fuß.



Mit Nachstellschritten (Walzerschritten um den Step gehen)

Spaziergang bei Schneegestöber

Übung 9 Winter

PilatesYoga 190-Matte ist gerollt und liegt vertikal.



Ausgangsposition ist rittlings zur PilatesYoga 190-Matte ,
Arme in Seithalte gestreckt



mit dem rechten Fuß
in die linke Diagonale
rechte Hand an die Stirn,



wieder zurück zur Ausgangsposition



mit dem linken Fuß
in die Diagonale,
linke Hand an die Stirn.

Das Rentier zieht den Schlitten

Übung 10 Winter

PilatesYoga 190-Matte ist gerollt und liegt vertikal. Ausgangsposition rittlings, Arme locker.



Gewicht immer von rechts nach links ganz weich verlagern, wie beim Schlittschuhlaufen.

"Eislaufen"

Worauf muss der Trainer im Aerobic-Teil besonders achten?

- Die Bewegungen müssen aufgebaut werden.
- Immer erst die Beine, dann die Arme anweisen.
- Manchmal ist es ratsam, nur einen Arm zur Zeit zu üben, bevor die Armbewegung rechts und links im Wechsel zu den Schritten gemacht werden. Das schafft mehr Ruhe in der Stunde.
- Um das Bild der Bewegung fühlen zu können, muss es oft wiederholt und mit Worten ausgeschmückt werden. "Stellt Euch vor es ist Frühling. Die Tage werden länger, die Pflanzen beginnen zu wachsen. Es wird wärmer. Eine ungeheure Energie erfüllt Euch..... Diese Bewegung heißt: Frühlings Erwachen!"
- Die Teilnehmer müssen bei der Ausführung der Schritte auf Körperhaltung beobachtet werden. Achsengerechte Belastung der Beine ist genauso wichtig wie eine aufrechte Körperhaltung. Biegespannung auf die Wirbelsäule muss unbedingt vermieden werden.
- Die Intensität der Schritte soll leicht bis mittel sein. Eine zu hohe Belastung widerspricht dem Entspannungscharakter der Stunde.
- Die Musikgeschwindigkeit ist 110 bpm im 3/4 Takt.

Der dritte Teil der Stunde: Yoga.

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien in Jahrtausenden entwickelte und bewährte.

Der Begriff Yoga ist ein Sanskrit-Wort und verdankt seiner Stammwurzel yuj der indogermanischen Sprachfamilie. Seine Entsprechungen sind im Lateinischen jugum, englisch yoke und im Deutschen Joch. Die Bedeutung der Sanskrit-Wurzel yuj ist: anschirren (Zugtiere, Ochsen), einspannen (unter das Joch). Aus der ursprünglichen Bedeutung lassen sich zwei Bedeutungsebenen des Begriffes Yoga ableiten. Einmal "vereinen" (der Zugtiere unter einem Joch), zum anderen "beherrschen" (wie Zugtiere unter dem Joch beherrscht werden). Die übertragenden Bedeutungen von vereinen - mit dem Höchsten - und beherrschen - der Materie durch das Geistige - ziehen sich durch die zweitausendjährige Geschichte von Yoga.

Es gibt unterschiedliche Yoga-Arten. Einige sind körperfeindlich, andere körperfreundlich. Hatha-Yoga ist eine körperfreundliche Form und wird üblicherweise im Fitnessbereich unterrichtet. Das Spirituelle tritt in den Hintergrund.

Die Atmung

Die Qualität der Atmung entscheidet wesentlich über unser Wohlbefinden, da sie das vegetative Nervensystem und damit auch jede Körperfunktion maßgeblich beeinflusst. Am besten ist die Qualität des Atems, wenn er rhythmisch, langsam, fließend und fein ist.

Die meisten Menschen haben keine Ahnung, wo sie im Körper atmen, welche Atemräume sie benutzen. Die Teilnehmer lernen deshalb in diesem Stundenabschnitt, wie ihre Atmung ist und wo ihre Atemräume sind. Sie lernen ebenfalls, ihren eigenen Atemrhythmus eine Weile beizubehalten.

Während der Yoga-Übungen, den so genannten Asanas, fließt der Atem bei geschlossenem Mund.

Die Lungen, Atemwege und die Atemhilfsorgane sind an der Atmung beteiligt. Zu den Atemhilfsorganen zählen das Zwerchfell, die beweglichen Rippen, die zwischen und auf den Rippen liegenden Muskeln und das wie ein Blasebalg wirkende Brust- und Lungenfell (Pleura). Eine gut funktionierende Atemmechanik ist wichtig, um das Blut ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen und dadurch zum Gesunderhalt des Organismus beizutragen.

Im Yoga gibt es die Bauch-, Brust- und Schlüsselbeinatmung. Die vollständige Yogi-Atmung kombiniert alle drei.

Die meisten Menschen benutzen zum Atmen den Bauch. Während der Einatmung senkt sich das Zwerchfell, der Bauch wölbt sich nach außen. Die Lungenbasis füllt sich mit Luft, das rhythmische Absinken des Zwerchfells erzeugt eine Massage des Bauchinhalts. Dies fördert die Funktion der Organe und ist im Verhältnis die beste Atmungsart.

Die Mittlere Atmung - Brustkorbatmung - dehnt den Brustkorb mit den Rippen (wie beim Blasebalg). Die Lunge wird in ihrem mittleren Bereich gefüllt. Es wird eine kleinere Luftmenge als bei der Bauchatmung geatmet. Der Kraftaufwand ist allerdings größer.

Kombiniert mit der Bauchatmung wird die Lunge gut belüftet.

Bei der Schlüsselbeinatmung wird bei der Einatmung die Schlüsselbeinpartie angehoben. Besonders die obere Partie der Lunge erhält frische Luft. Es ist eine wenig effektive Atmungsart, die leider von den meisten Frauen benutzt wird.

Die Atmung während der Yoga-Übungen ist leicht, fließend und geräuschlos. Der Mund ist geschlossen, Ober- und Unterkiefer sind voneinander entfernt, die Zunge liegt am oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen.

Grundsätzlich wird ruhig geatmet. In der Entspannungsphase kann das Atmen tiefer erfolgen. Eine tiefe Ausatmung leert die Lunge und ermöglicht viel Frischluft aufzunehmen.

Tiefes und langes Ausatmen beruhigt, langes oder kurzes und schnelles Einatmen belebt.

Zwei Möglichkeiten für den Yoga-Teil

Der Yoga-Teil kann aus einer Tiefenentspannung durch das Einüben der dreiteiligen Atmung bestehen oder aus einer Übungsreihe aus dem Hatha-Yoga.

Übungsreihe Yoga

Übung 1 Die schlafende Taube

Bauchlage auf der PilatesYoga 190-Matte,
rechts Bein gebeugt,
Knie zur Brust gezogen,
Stirn am Boden,
beide Arme lang ausgestreckt am Boden.



Oberkörper aufrichten,
Arme zur Seite auf Schulterhöhe.



Gleiche Übung mit links.



Übung 2 Das Kamel



Kniend auf der PilatesYoga 190-Matte, beide Hände hinter dem Körper aufgestützt,



das Becken anheben, Kopf in den Nacken legen.

Übung 3 Das Kaninchen



Kniend auf der PilatesYoga 190-Matte, beide Arme gestreckt nach oben.



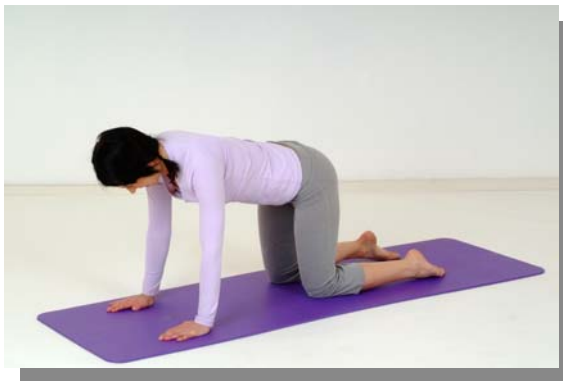
Oberkörper senken, Stirn berührt den Boden, Unterarme verschränkt, Stirn ruht auf Armen.

Übung 4 Die sich streckende Katze



Vierfüßler-Stand.

rechten Arm und linkes Bein
gleichzeitig heben,
Blick in die rechte Hand.



Vierfüßler-Stand.

linken Arm und rechtes Bein
gleichzeitig heben,
Blick in die linke Hand.



Übung 5 Der Bär



Rückenlage. Beide Beine gebeugt, Füße in der Luft, beide Arme gebeugt.



Beine strecken, Fersen in Richtung Decke drücken, beide Arme strecken, Hände bleiben locker.

Übung 6 Der Hund



Vierfüßler-Stand.



Beide Beine strecken, Gesäß Richtung Decke schieben, Kopf zwischen den Armen, Brustkorb nach unten drücken.

Übung 7 Der Vogel



Bauchlage. Entweder die Hände in Schulterhöhe aufstützen oder die Arme neben den Körper legen.



Kopf, Oberkörper, Arme und Beine anheben.

Übung 8 Die Kobra



Bauchlage, die Hände in Schulterhöhe aufstützen.



Brustwirbelsäule aufrichten, Kopf heben.

Übung 9 Die Nadel einfädeln



Vierfüßler-Stand.

Den rechten Arm anheben,
unter den linken führen,
rechte Schulter ablegen.
Linken Arm zur Decke strecken
und die Brustwirbelsäule aufdrehen,
Blick in die Hand.



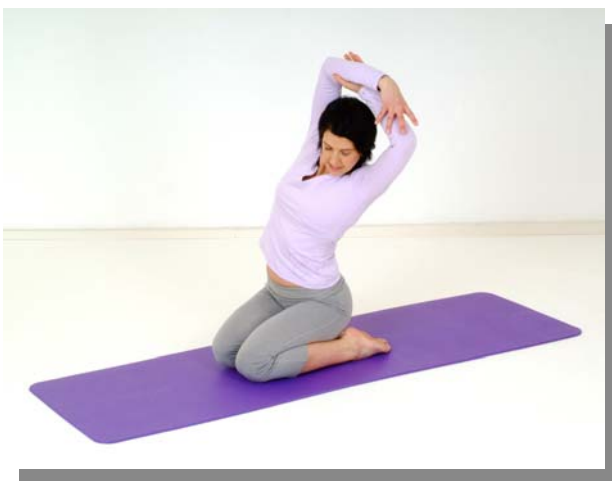
Gleiche Übung mit dem linken Arm.

Übung 10 Seitneigen im Diamantsitz



Kniend auf den Fersen sitzen.
Unterarme fassen und über Kopf
anheben.

Po nach links schieben und
Oberkörper nach rechts neigen.



Po nach rechts schieben und
Oberkörper nach links neigen.

Übungsanweisung für die 3teilige Atmung

Die Teilnehmer liegen am Boden. Beine ausgestreckt, Arme neben dem Körper mit den Handflächen nach oben zeigend. Die Augen sind geschlossen.

Wichtig: Die Liegeposition muss für den Teilnehmer angenehm sein, sonst ist eine Entspannung nicht möglich.

Am Boden ausgestreckte Beine verursachen oft Unbehagen in der Lendenwirbelsäule. Der Trainer sollte daher unbedingt darauf aufmerksam machen, dass die Füße gegebenenfalls aufgestellt werden können.

Teilnehmer, die Schwierigkeiten haben, das Kinn in Richtung Kehlkopf zu schieben, benötigen vielleicht ein "Kopfkissen" (Handtuch, AIREX[®] Balance-pad, etc.) zur Entlastung.

Die Anweisungen des Trainers sind wie folgt:

"Leg beide Hände auf den Bauch und geh mit Deiner Wahrnehmung in die Atmung.

....

Beobachte Deine Atmung.

....

Atmest Du langsam oder schnell? Ist Dein Mund geöffnet oder geschlossen?

...

Höre auf Deine Atmung und atme gleichmäßig ein und aus.

...

Wenn Du jetzt gleich tiefer ein- und ausatmest, dann füllt sich Dein Bauch mit Luft und beim Ausatmen wird er wieder ganz flach. Beginne jetzt tiefer ein- und auszuatmen.

....

....

Sieh mit Deinem inneren Auge, wie sich Dein Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

...

...

Ein letztes Mal und dann nicht mehr so tief, ganz ruhig weiteratmen.

...

...

Schieb jetzt Deine Hände etwas höher und umfasse Deine Rippenbögen. Die Fingerspitzen zeigen dabei zueinander, umfasse Deine Körperseiten. Wenn Du jetzt gleich tiefer ein- und ausatmest, dann dehnen sich Deine Rippen beim Einatmen zur Seite aus und beim Ausatmen kommen sie zurück in die Ausgangsposition. Stell Dir vor, Deine Rippen sind Segel, die sich beim Einatmen mit Wind aufblähen und beim Ausatmen wieder ganz schlaff werden. Beginne jetzt tiefer ein- und auszuatmen.

....

Spür die Bewegung Deiner Rippen zur Seite.

....

Sieh mit Deinem inneren Auge wie sich die Rippenbögen weit auseinander ziehen und wieder zurück gleiten.

...

...

Ein letztes Mal und dann nicht mehr so tief, ganz ruhig weiteratmen.

...

...

Schieb jetzt nur eine Hand etwas höher und lege sie auf Dein Brustbein. Mit Daumen und Zeigefinger spürst Du Deine Schlüsselbeine. Den anderen Arm legst Du auf den Boden, neben Deinen Körper, die Handfläche zeigt nach oben. Wenn Du jetzt tiefer ein- und ausatmest, dann heben sich die Schlüsselbeine in Richtung Decke bei der Einatmung, und sinken wieder bei der Ausatmung.

Beginne jetzt, tiefer ein- und auszuatmen.

....

....

Auch hier, sieh mit Deinem inneren Auge, wie sich Deine Schlüsselbeine durch die Atmung nach oben und unten bewegen.

...

...

Ein letztes Mal und dann nicht mehr so tief, ganz ruhig weiteratmen.

...

...

...

In der vollständigen Yogi-Atmung werden alle drei Atemräume benutzt: Bauch, Rippen, Schlüsselbeine.

Wenn Du jetzt tiefer ein- und ausatmest, dann füllt sich bei der Einatmung zunächst der Bauch mit Luft, die Rippen dehnen sich seitlich aus und die Schlüsselbeine heben sich. In der Ausatmung senken sich die Schlüsselbeine, die Rippen kommen zurück in die Ausgangsstellung und der Bauch wird ganz flach.

Beginne jetzt, tiefer ein- und auszuatmen und benutze dabei alle Atemräume.

...

...

Sieh mit Deinem inneren Auge, wie der Atem durch alle drei Räume strömt. ... Atme leise, völlig geräuschlos.

...

...

Deine Atmung ist leicht, ohne Anfang ohne Ende.

....

Ein letztes Mal und dann nicht mehr so tief, ganz ruhig weiteratmen.

....

....

Bewege jetzt langsam Deine Füße.

...

Halte wieder still.

Bewege Deine Hände.

...

Halte wieder still.

...

Öffne die Augen und nimm wahr, wo Du Dich gerade befindest.

...

...

Streck Die Arme nacheinander über Kopf nach hinten. Reck und streck Dich, als wärest Du gerade aufgewacht.

...

Wenn Du gähnen möchtest, gähne.

...

Roll auf Deine rechte Seite.

...

Komm über die Seite in den Langsitz.

...

Von dort in den Vierfüßlerstand.

...

Stell einen Fuß vorne auf.

Leg die Hand derselben Seite auf den Oberschenkel.

Richte den Oberkörper auf.

Stell die Zehen des hinteren Fußes auf.

Drück Dich durch die Kraft der Beine nach oben.

...

Heb noch einmal die Arme atme ein, atme aus und leg die Handflächen aneinander.

Atme ein und mit der Ausatmung senkst Du die Arme bis zur Gebetspose.

Worauf muss der Trainer in der 3teiligen Atmung besonders achten?

Bei der dreiteiligen Atmung ist folgendes zu beachten:

- Teilnehmer sollen eine für sie bequeme Rückenlage einnehmen. Idealerweise sind dabei die Beine am Boden ausgestreckt (optimale passive Haltung).
- Eventuell die Füße aufstellen, um Rückenbeschwerden zu vermeiden.
- Eventuell ein Handtuch als Kopfkissen benutzen, um Nackenbeschwerden zu vermeiden.
- Die Teilnehmer sollen die Augen während der Übung geschlossen halten, um sich besser auf ihr Inneres konzentrieren zu können. Ist dies nicht möglich, dürfen die Teilnehmer die Augen kurz öffnen oder geöffnet lassen.
- Es passiert, dass Teilnehmer in der Tiefenentspannung einschlafen. Das kann vielerlei Gründe haben. Der Trainer sollte dies wahrnehmen, aber nicht bewerten. Oftmals ist das Einschlafen ein Abschalten. Das Auf-sich-hören ist dann zuviel geworden. Manchmal sind die Teilnehmer aber auch nur müde, weil sie viel gemacht haben oder wenig geschlafen haben.
- Weil das Einschlafen durch die Rückenlage begünstigt wird, ist die Stimme des Trainers klar und deutlich. Sanft ja, aber nicht monoton und einschläfernd. Auch die Lautstärke variiert.
- Bevor die Atemzüge tiefer werden sollen, muss der Trainer genau erklären, was die Teilnehmer jetzt machen sollen, denn sie sehen ja nichts. "Wenn ihr jetzt gleich tiefer ein- und ausatmet, dann füllt sich der Bauch beim Einatmen mit Luft wie ein Luftballon und beim Ausatmen wird der Bauch wieder ganz flach. Beginnt nun tiefer in den Bauch ein- und auszuatmen."
- Ist die Atemübung zu Ende müssen die Teilnehmer langsam aus der Entspannung zurückgeführt werden.

Bei den Hatha-Übungen ist folgendes zu beachten:

- Die PilatesYoga 190-Matte wird nach Auswahl der Übungspositionen entweder vertikal oder horizontal gelegt.
- Jede Position wird nur solange gehalten, jede Übung wird nur so intensiv ausgeführt, wie der momentane Trainingszustand des Teilnehmers dies zulässt. Yoga soll den Körper ehren.
- Der Atem soll zu jeder Zeit ruhig und gleichmäßig fließen. Muss der Atem angehalten werden, ist die Übung für den Teilnehmer zu anstrengend oder sie wird übertrieben ausgeführt.
- Die Übungen müssen dem Trainingsniveau der Teilnehmer angepasst werden.
- Die Übungen müssen in jedem Fall ausgeglichen sein. Die Vereinigung der Gegensätze ist hier das Grundprinzip: Was wir nach rechts machen, machen wir auch nach links. Beugen wir uns nach hinten, beugen wir uns auch nach vorne. Etc.
- Ist die Übungsreihe so angelegt, dass sie in Rückenlage endet, muss das Aufstehen über die Seitlage erfolgen.
- Endet der Übungsteil auf dem Bauch oder im Vierfüßlerstand, empfiehlt sich, vor dem Aufstehen eine Entspannungspose einzunehmen. Z. B. eingerolltes Blatt.
- Der Yogateil endet mit Ein- und Ausatmen im Stehen. Nach dem letzten Ausatmen stehen die Teilnehmer in der Bergpose und haben die Hände zur Gebetsposition gefaltet.

Autorin

Manuela Böhme
Institut für Fitnesspädagogik
ICAROS GmbH
Tel. 040 37 86 96 13
m_boehme@icaros.de
www.fitnesspaedagogik.de
www.fit-edu.com

**Sponsor**

Alcan Airex AG
Industrie Nord
CH-5643 Sins
info@alcanairex.com
www.alcanairex.com
www.bebalanced.net

Verkauf**Deutschland**

Gaugler & Lutz oHG
Habsburger Strasse 12
73432 Aalen-Ebnat
info@gaugler-lutz.de
www.airex.de

Schweiz

Eugen Schmid AG
Postfach 1103
5610 Wohlen
eshag@spectraweb.ch

Österreich

Sport Christian
Emprechting 41
4910 Ried / I.
office@sportchristian.at