



Merkblatt

Hinweise für das Üben

- Asanas sollten am besten mit leerem Magen ausgeführt werden, bzw. mindestens 1 Stunde nach einer leichten Mahlzeit.
- Vor dem Beginn der Asana-Übungen sollten Blase und Darm entleert werden.
- Man darf keine übermäßige Anstrengung in den Gesichtsmuskeln, Ohren oder beim Atmen empfinden.
- Die Augen beim aktiven Üben stets offen halten.
- Stets durch die Nase ein- und ausatmen.
- Den Atem nicht anhalten, wenn man die Asanas übt oder in ihnen verweilt.
- Während der Menstruation sollten keine Umkehrhaltungen ausgeübt werden.
- Während einer Schwangerschaft sollte man einige Übungen unbedingt vermeiden, deshalb eine Schwangerschaft bitte sofort mitteilen.
- Während des ersten Monats nach der Entbindung dürfen keine Asanas ausgeführt werden, danach kann man mit leichten Übungen beginnen. Drei Monate nach der Entbindung können alle Asanas geübt werden.
- Die rechte Art der Ausführung der Asanas gibt dem Körper ebenso wie den Gedanken ein Gefühl von Leichtigkeit. Man empfindet die Einheit von Körper, Geist und Seele.

Sämtliche Hinweise aus „Licht auf Yoga“ von B.K.S.Iyengar

Unbedingt mitzuteilen sind:

- Eventuelle Schwangerschaft
- Akuter Bandscheibenvorfall
- Angina Pectoris
- Extremer Bluthochdruck
- Eventuelle körperliche Beschwerden und Einschränkungen

Mitzubringen sind:

Bequeme Kleidung und eine Decke für die Schlusssentspannung.

