

INHALTE DER YIN YOGA AUSBILDUNG

Modul 1 - Anatomie des Menschen

Faszien - Was ist das? Wofür brauche ich sie? Und welchen Effekt hat welche Bewegung auf sie? Warum sind sie so wichtig und was kann ich tun, um sie gesund zu erhalten?

Knochen und Muskeln: Das menschliche Skelett und die muskulären Hauptgruppen und ihre Aufgaben werden anschaulich erklärt, um ein gutes Gesamtbild des Körpers zu bekommen.

Individueller Knochenbau: Sowohl außen als auch innen sind wir alle sehr verschieden gebaut. Dies zeigt sich in den Gelenken, Proportionen und der Körperstruktur genauso wie in der Optik. Welche Auswirkungen hat der unterschiedliche Knochenbau auf unsere Bewegungen? Wie beeinflusst es meine Yoga Praxis? Gibt es Positionen, die ich eventuell gar nicht ausführen kann oder nur sehr begrenzt? Wie finde ich heraus, ob ich durch Knochenbau begrenzt bin oder ob es nur an der mangelnden Dehnung der Muskeln und Faszien liegt? Diese Fragen werden erst theoretisch erörtert und dann direkt in praktischen Übungen und Vergleichen ausprobiert und demonstriert.

Modul 2 - Meridiane

Meridiane sind Energiebahnen, die sich durch den ganzen Körper ziehen. Der Begriff „Meridian“ kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin. Akupunktur und Akupressur sind Techniken, die auf diesen Meridian-Verläufen arbeiten. Hier geht es um die Zusammenhänge zwischen den Organen, Faszien, Muskeln und Emotionen. Es ist ein unfassbares, ganzheitliches System, in dem alles zusammenhängt und sich gegenseitig beeinflusst. Dehnung und Kompression von Muskeln und Faszien haben einen Effekt auf die Meridiane und damit auf unsere Gefühlswelt. Hier finden wir Erklärungen, warum manche Dehnungen oder Positionen uns aufwühlen oder emotional machen können, woher dies kommt und wie wir damit umgehen können. Wie können wir mit Yin Yoga positiv auf dieses komplexe System Einfluss nehmen?

Modul 3 - Mythologie, Symbolik und Philosophie im Yoga

Die spirituellen und mythischen Hintergründe der einzelnen Yoga-Positionen werden anhand von kleinen Geschichten erzählt. Wir behandeln die verschiedenen Yoga-Richtungen und bekommen einen groben Überblick über die Geschichte des Yoga. Außerdem befassen wir uns mit verschiedenen Techniken wie Pranayama (Atemübungen), Kriyas (Reinigungstechniken des Körpers) und die Yamas & Niyamas (soziale und geistige Regeln).

Modul 4 - Chakra Theorie

Chakra ist ein Begriff aus dem Sanskrit, der Yoga-Muttersprache.

Hier handelt es sich um die 7 (Haupt-) Energiezentren in unserem Körper. Wir behandeln die Themen der einzelnen Chakren und wie sich ein Ungleichgewicht dieser Energien auf den Körper auswirkt.

Wie kann ich für ein Gleichgewicht sorgen? Welche Yoga- Techniken unterstützen dies? Und wie kann ich kleine Dinge in meinen Alltag integrieren, um diese Balance zu unterstützen?

Hier arbeiten wir sowohl theoretisch als auch praktisch. Wir enden mit einer Chakra - Meditation.

Modul 5 - Yin und Yang im Yoga und im Alltag

Wir haben Zeit für praktische Einheiten. Yang Sequenzen und Yin Sequenzen.

In welcher Reihenfolge macht es Sinn zu praktizieren? Wann brauche ich Yang? Wann brauche ich Yin? Oder brauche ich beides? Was ist überhaupt Yang? Was ist Yin? Wie finde ich ein gutes Verhältnis aus beidem?

Sowohl im Yoga als auch im Alltag ist es wichtig, sich zu beobachten und an die jeweilige Tagesform anzupassen, denn diese variiert. Je nach Jahreszeit, Gesundheitszustand, Stresslevel, Lebensereignissen und emotionalem Zustand haben unser Körper und unsere Seele unterschiedliche Bedürfnisse. Je mehr wir darauf hören und dementsprechend handeln können, desto besser fühlen wir uns in allen Lebensbereichen. In diesem Modul behandeln wir Möglichkeiten für diese Balance.

Modul 6 - Wiederholung / Fragen / Prüfungssequenz

Wer überlegt Yin Yoga zu unterrichten, kann sich hier in der Prüfungssequenz ausprobieren. Die Teilnehmer unterrichten nacheinander eine kurze Yin Yoga Sequenz, um das Anleiten der Übungen zu üben. Im Anschluss jeder Sequenz geben die Teilnehmer sich gegenseitig Feedback.

Wie laut oder leise muss ich sprechen, um zwar verstanden zu werden, aber gleichzeitig eine entspannende Atmosphäre zu erzeugen? Wieviel Information ist gut? Rede ich zu viel oder zu wenig? Habe ich Anfänger oder Fortgeschrittene im Kurs? Welche Ausweich-Positionen kann ich anleiten? Welche Hilfsmittel habe ich zur Verfügung? Was mache ich, wenn ich keine Hilfsmittel habe? Wie bereite ich mich vor? Wer bin ich und was für eine Stunde möchte ich geben?

Viele der Fragen stellen sich erst, wenn man selber vorn steht oder sitzt und anleiten möchte. Das Feedback der anderen Teilnehmer hilft enorm, um gut vorbereitet eine Stunde anleiten zu können. Wer NICHT unterrichten möchte, kann einfach die Sequenz als Teilnehmer genießen und Feedback geben. Die Unterrichtseinheit ist kein Muss! Letzte Fragen können hier geklärt werden.

