

BEATE EGGER PHILIPP MOSER

YOGA AUF DEM SUP



stemax-boarding.com



DELIUS KLASING



DELIUS KLASING



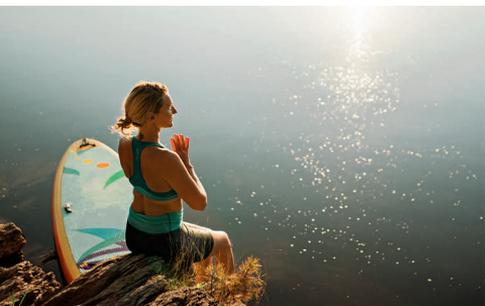
stemax-boarding.com

BEATE EGGER PHILIPP MOSER

YOGA AUF DEM SUP

Delius Klasing Verlag

Inhalt



| | |
|--------------------------------|----|
| EINLEITUNG _____ | 8 |
| Was ist Yoga? _____ | 10 |
| Warum Yoga praktizieren? _____ | 14 |
| Warum Yoga auf dem SUP? _____ | 20 |

| | |
|----------------------------|----|
| WISSENSWERTES _____ | 26 |
| Vorbereitung _____ | 26 |
| Das SUP-Board _____ | 26 |
| Paddeltechnik _____ | 28 |
| Gewässerkunde _____ | 36 |

| | |
|----------------------------------|----|
| SICHERHEITSHINWEISE _____ | 38 |
|----------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| SANFTES AUFWÄRMEN _____ | 42 |
| Die Atmung _____ | 44 |
| Aufwärmende Übungen für Muskeln und Gelenke _____ | 46 |
| Sanfter Flow auf dem SUP-Board _____ | 52 |

| | |
|-------------------------------|----|
| DIE ASANAS _____ | 56 |
| Anfänger / Fortgeschrittene | |
| Der Delfin _____ | 58 |
| Der Kopfstand _____ | 62 |
| Der Schulterstand _____ | 66 |
| Der Pflug _____ | 70 |
| Die Brücke bzw. das Rad _____ | 74 |

| | |
|--|-----|
| Der halbe Drehsitz _____ | 78 |
| Schiefe Ebene _____ | 84 |
| Die Krähe _____ | 88 |
| Die Kobra _____ | 94 |
| Der Bogen _____ | 98 |
| Die Taube _____ | 102 |
| Herabschauender Hund _____ | 108 |
| Gedrehte seitliche Winkelhaltung _____ | 110 |
| Krieger 2 _____ | 114 |
| Das Dreieck _____ | 116 |
| Die sitzende Vorwärtsbeuge _____ | 118 |
| ENTSPANNUNGSPHASE _____ | 124 |
| Savasana _____ | 126 |
| Das besondere Extra _____ | 127 |
| ÜBUNGSREIHEN _____ | 128 |
| Übungsfolge für Anfänger _____ | 130 |
| Übungsfolge für Fortgeschrittene _____ | 136 |
| Autoren _____ | 142 |
| Impressum _____ | 144 |



Beates Yogagedanken

Für mich ist Yoga wie die Reise zu einem selbst: eine Reise, auf der du dich besser kennenlernst und verstehen lernst, du genauer hinsiehst und auch versuchst, über dich hinauszuwachsen. Du gehst neue Wege und erkennst aber auch, wie wichtig es ist, sich selbst zu akzeptieren – und manchmal auch über sich selbst schmunzeln zu dürfen. SUP YOGA ist eine schöne Gelegenheit, sich auf diese Reise zu begeben. Der bezaubernde Klang des Wassers, die beruhigende Wirkung der sanften Wellen und die Kraft der Natur sind dafür die perfekten Voraussetzungen.



stemax-boarding.com

stemax-boarding.com



EIN LEI TUNG

WAS IST YOGA?

Yoga ist eine jahrhundertalte Tradition und Lehre aus Indien. Der Begriff »Yoga« bedeutet »Vereinigung« oder »Integration« von Körper und Geist.

Körperliche Yogaübungen werden als »Asanas« oder »Yogasanas« bezeichnet und beinhalten einen angemessenen Wechsel an Anspannung (Kräftigung und Mobilisierung) und Entspannung. Begriffe wie »Yoga«, »Asanas«, »Pranayama« und viele weitere Bezeichnungen der Übungen stammen aus dem Sanskrit, der Sprache der indischen Gelehrten, die 3.500 Jahre zurückverfolgt werden kann.

Die Atemübungen beziehungsweise Pranayama sind ein wesentlicher Teil jeder Yogaeinheit und eines jeden Yogastils. Die bewusste und achtsame Atmung lässt die Energie im Körper wieder fließen und dadurch wird das Regulieren des Atemrhythmus erlernt. Denn umso ruhiger der Atem, desto ruhiger der Geist.



stemax-boarding.com



stemax-boarding.com

stemax-boarding.com

Weitere wichtige Elemente aus dem Yoga sind die Meditation und die Entspannung, auch »Savasana« genannt. Meditation ist eine Konzentrationsübung, um sich seiner Gedanken bewusst zu werden und tiefe Entspannung, aber auch Stille zu erlangen. Savasana bezeichnet die Entspannungsphase insbesondere nach den Yogaübungen. Damit wird dem Körper nach der Anstrengung eine Extraportion Erholung gegönnt.

DAS KLASSISCHE YOGA BESTEHT AUS FÜNF ELEMENTEN:

- __ Körperübungen (Asanas)**
- __ Atemübungen (Pranayamas)**
- __ Ernährungsempfehlungen**
- __ Innere Reflexion und Konzentration (Meditation)**
- __ Entspannung (Savasana)**

Es gibt viele verschiedene Yogastile und -richtungen. Manche sind sehr alte klassische Traditionen, wie Hatha-Yoga oder Yin-Yoga, die auch hier in diesem Buch angeführt sind. Daneben existieren viele Zweige: Zu den jüngeren Stilen, die ebenfalls an das traditionelle Yoga anknüpfen, zählen beispielsweise das Bikram-Yoga (geübt wird bei einer Raumtemperatur von 40 °C) oder das Jivamukti-Yoga (kraftvoller, dynamischer Yogaflow). Zudem gibt es, vermehrt in den westlichen Erdteilen, trendige Yogaversionen wie Acro-Yoga (Partner-Yoga), Yoga mit Tieren und eben auch SUP YOGA.

Alle Yogastile greifen auf 84 Körperübungen zurück. Dabei setzt jeder Stil einen eigenen Schwerpunkt, schafft Varianten und variiert auch die Abfolge. Es gibt also eine große Bandbreite und viele Auswahlmöglichkeiten. So findet sicherlich jeder den Stil, der am besten zu ihm passt.

In diesem Buch werden klassische Yogatechniken aus dem Hath-Yoga und dem Yin-Yoga gezeigt. Diese Techniken umfassen eine Kombination von Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen, welche wesentliche Elemente des traditionellen indischen Yogas sind.