

INFORMATIONEN ZUR TEILNAHME AN GOPIKA YOGA ONLINE

*"Die Wirkung des Yoga fühlst du, wenn der Himmel wolkenverhangen ist,
doch deine Sonne in dir scheint."*

(Sarah Gopika Irmgartz)

GOPIKA YOGA ONLINE möchte dir eine Yoga-Praxis bieten, die zu deiner körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit beiträgt und besonders wirkungsvoll ist. Daher sind die folgenden Informationen grundlegend wichtig für dich. Bitte lese sie vor deiner Teilnahme.

Gesundheitliche Voraussetzungen:

Im Allgemeinen kann Yoga jeder Mensch üben und davon ganzheitlich profitieren. Es braucht keine bestimmten Voraussetzungen. Folgendes gibt es dennoch zu beachten. Du solltest dich bei einer Teilnahme an GOPIKA YOGA ONLINE-Kursen gesund fühlen bzw. keine akuten Beschwerden haben. Falls doch, solltest du eine Teilnahme gut abwägen und ggf. deinen Arzt befragen.

Der Grund ist einfach: für besondere körperliche & psychische Bedürfnisse braucht es jeweils besondere Modifikationen, Variationen, Anleitung der Übungen, zudem ggf. spezielle Hilfestellungen sowie Hilfsmittel (Stühle, Bolster etc.). Individuell auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Teilnehmers einzugehen, ist leider im Rahmen von GOPIKA YOGA ONLINE nicht möglich.

Bei **Vorschädigungen an Wirbelsäule, Knie o.a. Teilen des Bewegungsapparates oder bei psychischen Erkrankungen** beachte folgende Empfehlungen:

1. Befrage zunächst deinen Arzt und/oder Physiotherapeuten, ob und in welcher Form du Yoga praktizieren darfst. Erfrage auch, was es zu beachten gilt.
2. Such dir ggf. spezielle Angebote für deine Bedürfnisse wie z.B. Rückenyoga-Kurse oder Yogatherapie.

Wichtige Hinweise für Frauen:

In der **Schwangerschaft** solltest du zuerst mit deiner Hebamme und Frauenärztin besprechen, ob Yoga für dich in Frage kommt. So oder so gilt es folgende Übungen zu vermeiden:

- Asanas in Bauchlage → stattdessen Variation im Vierfüßlerstand
- Extreme Rückbeugen → stattdessen dezent rückbeugen oder weglassen

- Drehungen die den Bauch einengen → stattdessen Bauch zur offenen Seite hin drehen oder weglassen
- Umkehrhaltungen → weglassen
- Zentrumsaktivierende Asanas, die deine geraden Bauchmuskeln beanspruchen (z.B. Dreibeiniger Hund mit Knie zur Brust/Stirn, Boot, halbes Boot, Sit-Ups, Radfahren, Brett, tiefer Liegestütz) → weglassen
- Asanas, die allein handgestützt gehalten werden (z.B. Krähe, Waage) → weglassen
- Sonnengröße → angepasst variieren oder weglassen

Außerdem solltest du es vermeiden stoßweise ein- oder auszuatmen, den Atem anzuhalten, den Bauch durch schnelle Bewegungen zu sehr zu massieren oder die Beckenboden-Schichten extra anzuspannen. Du solltest dich nicht übermäßig anstrengen, sondern eher öfter in der weiten „Stellung des Kindes“ (Knie sind mattenbreit) zwischenentspannen. Die Entspannungsphasen sollten immer zeitlich gegenüber den Anstrengungsphasen überwiegen. Generell gilt: höre unbedingt auf die Zeichen deines Kindes und deines Körpers!

Asanas, die sich besonders für Schwangere eignen sind Katze/Kuh-Variationen und Hüftöffner wie der Grätschstand oder der Schmetterling. Als Atemübungen eignen sich die Wechselatmung (Nadi Shodhana) ohne Atempause und das Bienensummen (Bramari).

Diese Hinweise solltest du auch in der Zeit deiner **Menstruation** beherzigen. Wobei die Empfehlung ist in den ersten drei Tagen deiner Periode ganz auf Yoga zu verzichten. In diesen Tagen sollte der abwärtsbewegende Energiefluss (Apana Vayu) nicht gestört werden. Zu empfehlende Asanas, die Krämpfe und Schmerzen lindern können sind Fisch und Liegender Held.

Nach der Schwangerschaft solltest du deinem Körper eine Auszeit und Zeit zur Regeneration geben. Wenn du dennoch Yoga praktizieren möchtest, solltest du dies sehr sanft (unangestrengt) tun und weiterhin die Hinweise zum Yoga für Schwangere beachten. Am besten beginnst du erst wieder mit deiner Yoga-Praxis, nachdem du an einem Rückbildungskurs teilgenommen und ihn erfolgreich beendet hast. Du solltest 1.) ein gutes Gefühl dafür entwickelt haben, wann deine Beckenbodenschichten angespannt/ entspannt sind und 2.) wissen, ob und in welcher Form du bereits deine schrägen und geraden Bauchmuskeln trainieren bzw. entlasten solltest. Meine Empfehlung ist dir auch den Rat einer zertifizierten Beckenboden- und/oder Rektusdiastasen-Beraterin einzuholen.

Technische Voraussetzungen:

Du benötigst ein internetfähiges Gerät mit möglichst großem Bildschirm.

- Für unseren virtuellen Yoga-Raum nutzen wir die Meeting-APP „ZOOM Cloud Meetings“. Lade dir die APP herunter, trete einem Meeting bei und gebe die Meeting-ID sowie den Zugangscode ein.

- Während der Stunde ist nur das Mikrofon der Yogalehrerin eingeschaltet, sodass du über die „Sprecheransicht“ das GOPIKA YOGA ONLINE-Video maximal groß angezeigt bekommst.
- Dein eigenes Video einzuschalten ist KEINE Teilnahmevoraussetzung. Es kann dir jedoch Vorteile verschaffen:
Du gibst der Yogalehrerin die Möglichkeit dir ggf. Hilfestellung/individuelle Anleitung zu geben. Dazu sollte man dich im Stehen sowie im Liegen sehen können. Lege deine Matte möglichst quer zum Bildschirm und soweit wie möglich von diesem entfernt. (Manchmal ist dies wegen der geringen Raum- und/oder Bildschirmgröße nur bedingt möglich.)
Außerdem kannst du auf diese Weise besser vor oder nach der Stunde mit anderen Teilnehmern/innen und der Yogalehrerin in Kontakt treten und es kommt mehr ein schönes Gefühl von einer „gemeinsamen Yoga-Praxis“ auf.
- Der virtuelle Übungsraum ist immer 30 Min. vor Stundenbeginn und 15 Min. nach Stundenende geöffnet.

HINWEISE für eine sichere, gesunde und wirkungsvolle Praxis:

- ✓ Sorge für eine rutschfeste Yogamatte.
- ✓ Trage gemütliche Sport-Kleidung, in der du dich gut bewegen kannst und, die dich nicht einengt. Sie soll nur so weit sein, dass du dich darin nicht verfangen kannst.
- ✓ Sorge für genug Platz um deine Matte herum, sodass du deine Arme stehend, sitzend und liegend zu jeder Seite ausbreiten kannst.
- ✓ Sorge dafür, dass keine spitzen, scharfen oder harten Gegenstände um dich herum liegen, an denen du dich ggf. verletzen könntest.
- ✓ Sorge für eine ruhige, gemütliche und warme Atmosphäre.
- ✓ Sorge dafür, dass du mit möglichst leerem Magen praktizierst (ca. 2 Stunden vorher nichts bis wenig essen).

Yoga darf und soll durchaus auch anstrengend und intensiv sein. **Du darfst deinen Körper herausfordern, doch bitte beachte immer seine Signale und Grenzen.** Du solltest dich beim Üben jederzeit gut fühlen! Dein allgemeines Befinden, dein Atem und dein Herzschlag sind deine Coaches. Nimm ihr Feedback ernst und mach es dir zu nutze.

Dein Atem sollte in jeder Übung frei fließen können. Er und dein Herzschlag zeigen dir an, ob du ruhig oder aufgeregt, gelassen oder aufgebracht, entspannt, gedanklich gestresst oder angestrengt bist. Eine tiefe Bauchatmung hilft dir anstrengende Asanas lange zu halten und beruhigt deinen Herzschlag. Gehe langsam aus der Übung raus, bevor dein Atem unkontrolliert wird, du „außer Atem“ gerätst oder dein Herz dir bis zum Hals klopft. Entspanne in der „Stellung des Kindes“ oder im Sitzen. Gemeinsam werden wir in den GOPIKA YOGA ONLINE-Einheiten lernen und üben, über das bewusste Atmen und Praktizieren unseren Körper genauer und sensibler wahrzunehmen und zu achten.

Solltest du während deiner Praxis Symptome wie Verkrampfung, Zittern, Schwindel, Übelkeit oder Schmerz spüren, gehe langsam aus der Übung raus, entspanne, pausiere. Beende deine Praxis, wenn die Symptome anhalten oder erneut auftreten und befrage ggf. deinen Arzt und/oder Physiotherapeuten.

Du solltest dich in den Übungen jederzeit wohl fühlen! Und das kannst du, solange du die Zeichen und Grenzen deines Körpers beachtest und liebevoll darauf reagierst. Ehrgeiz, Leistungsstreben und wettbewerbsähnlichen Vergleichen wollen wir im Yoga nicht nachgehen. Ganz im Gegenteil: wir wollen uns befreien von solchen Gedanken, wie sie so oft in uns stecken.

Wenn du mit GOPIKA YOGA praktizierst, sollte es dir um die Erweiterung der eigenen Wahrnehmung gehen und darum eine innere Verbindung zu dir selbst herzustellen und vertiefen zu wollen. **Denn nur, wenn wir lernen unsere „innere Stimme“ zu hören und sie ernst zu nehmen, dann werden wir letztlich Glück und Frieden erfahren.**

„Yoga ist für mich auf der körperlichen Ebene z.B. ein super Ausgleich zu einem sitzenden Arbeitsalltag und zudem eine tolle Ergänzung zu kraftvollen, adrenalingeladenen Sportarten wie Mountainbiken, Surfen o.a.. Worauf es aber wirklich ankommt ist, dass ich auf geistiger, emotionaler und energetischer Ebene im Yoga immer das finden kann, was ich gerade brauche. Viel Energie und Feuer, Stabilität und Fokus oder Kühlung und Erdung. Mit einem klaren Geist, bin ich ganz Herr über meine Gefühle und Entscheidungen und kann bewusster leben!“

(Sarah Gopika Irmgartz)