

TEXT: Eva Alagoda-Coeln
FOTOS: Philipp Strohm / YogaMeHome
PRAKTIKERIN: Alexandra Petz
www.bodybalancing.at
KLIENTIN: Lena Wiesbauer
MODE: MAYER. Into the Light
DANK AN: moveon dance center
www.moveon.at

> „Never look down on anybody
unless you're helping him up.“

— Jesse Jackson

Nuad

PASSIV YOGA GENIESSEN

Berühren, spüren, führen – eine Nuad-Abfolge birgt höchste Flexibilität im Geben, im Nehmen und im Einsatz, kann sie doch für sich stehen oder Teil einer Yogastunde sein.

Die folgende Nuad-Sequenz enthält Übungen, die Sie als auch als Yogalehrer in Ihren Unterricht einbauen können. Einem Schüler, der von sachkundigen Händen geführt wird, kann es leichter fallen, in die Position hineinzuspüren. Der Wechsel von der aktiven Yogaposition zur Nuad-Übung zeigt, welcher Bewegungsspielraum möglich ist. Allerdings braucht der Geführte Vertrauen, um die Kontrolle abzugeben, die Körperspannung loszulassen und damit das ganze Potenzial der passiven Bewegung zu erleben.

Dazu ein paar Tipps: Nehmen Sie mit allen Sinnen wahr. Akustische (z.B. Atmung) und optische (z.B. Gesichtszüge) Signale sind genauso wichtig wie tastbare Körperspannung oder sogar olfaktorische Zeichen. Achten Sie bei Nuad wie bei Yoga auf Ihre eigenen Grenzen. Arbeiten Sie aus Ihrer Mitte, ändern Sie Körperhaltung, Winkel oder Druckstärke entsprechend den Proportionen beziehungsweise Ihren Möglichkeiten. Sie werden



merken, dass Sie im Lauf der Zeit eins werden mit dem Menschen in Ihren Händen. Während Sie drücken, ziehen, halten und führen, lässt Ihr Schüler alle Unsicherheiten fallen, vertrauensvoll werden die Bewegungen angenommen, die Sie mithilfe Ihrer Hände, Füße, Ellbogen oder Knie ausführen, wie bei einem Tanz, dessen Rhythmus von der Atmung geleitet wird.

Wie können Sie die Nuad-Übungen in die Unterrichtsstunde einbauen? Manches lässt sich während der Stunde integrieren, wie z.B. die „Kobra“ oder die „Ferse zum Gesäß“, anderes eher zu Beginn oder am Schluss. Das „Halten der Füße“ (bei Nuad zu Beginn) bietet sich als Überleitung von der aktiven Yogasequenz zur abschließenden Entspannung („Toter Mann“-Stellung) an.

Im Einzelunterricht können Sie entweder wöchentlich zwischen Nuad und Yoga abwechseln oder den Yogaunterricht in die Nuad-Sitzung übergehen lassen.

Wir wünschen gutes Gelingen!

BEGRÜSSUNG UND EINSTIMMUNG

K ist in Rückenlage, Beine sind entspannt.

P: Im Fersensitz sitzen und die Füße von K an der Achillessehne fernernah anheben. Dann die Füße von K halten, Hände auf den eigenen Oberschenkeln ablegen und eine Minute so sitzen bleiben. Wenn nötig, kurz mitteilen, dass dies die Einstimmung ist.

Wirkung

- P kann sich auf die Sitzung konzentrieren und jetzt schon wahrnehmen, was der Körper von K zum Ausdruck bringt.
- K kann sich auf sich selbst einstellen, Spannung abbauen, durchatmen, ankommen.



FUSSDEHNUNG

P: Die Hände auf den Vorfuß beider Füße von K legen (leicht nach innen rotiert, Zehen schauen leicht zueinander). Die Füße Richtung Boden drücken, immer auch mit Blick zu K. Die Dehnung der Körpervorderseite kann intensiv sein oder der Druck auf den Vorfuß einen Krampf auslösen! Bitte achtsam sein.

Wirkung

- Dehnung der Streckmuskeln der Zehen sowie des vorderen Schienbeinmuskels
- Gut bei Beinproblemen, nach dem Sport und bei Muskelkater
- Aktivierung von Sen Sahatsarangi/Thawari





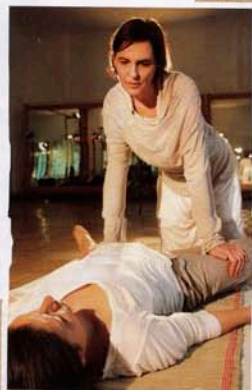
3

BLUTSTAU

P: Mit parallelem Handflächendruck vom Fuß bis zum Becken wandern (Knie auslassen), bis mit dem Daumenballen die Leistenschlagader spürbar ist, Finger nach außen richten, Druck verstärken, ev. Liegestützposition einnehmen, 45 bis 60 Sekunden halten, nicht abrupt aber zügig loslassen, wirken lassen. Blutstau!

Wirkung

- Gut zur Reinigung der Arterien, Verbesserung der Durchblutung, besonders für Menschen mit niederm Blutdruck
- Allgemein energetisierend!
- Nicht auf Knochen drücken!
- Nicht bei Schwangerschaft oder während der Menstruation!
- Nicht bei Bandscheibenproblemen!
- Nicht bei hohem Blutdruck und/oder Arteriosklerose!
- Nicht bei starken Krampfadern!





HÜFTBEWEGUNG MIT OBERSCHENKELDEHNUNG

P: In den Knie-Fuß-Stand gehen, einen Fuß von K in der Leiste des aufgestellten Beins platzieren, dann das Bein mithilfe des Beckens schräg nach außen schieben. Die Hand liegt am Knie von K und führt die Bewegung. Der Druck geht vom Becken aus – so bleibt das Bein stabil. Gleichzeitig Druck auf den Oberschenkel des liegenden Beins vom Knie zum Becken und zurück.

4



Wirkung

- Gute Dehnung des vierköpfigen Kniestreckers
- Leichte Dehnung der Adduktoren
- Fördert die Beweglichkeit im Hüftgelenk
- Wirkt dem Hohlkreuz entgegen
- Anregung von Sen Sahatsarangi/Thawari (1. Beinlinie)
- Nicht bei akuten Kniegelenksschmerzen!

5

MINNESÄNGER

P: Im Knie-Fuß-Stand auf der Außenseite des Beins von K stehen, das gestreckt auf den Oberschenkel gelegt wird. Die Hand umfasst die Ferse. Druck mit dem Unterarm gegen die Fußsohle geben, sodass der Vorfuß zum Körper kippt. Währenddessen mit der anderen Hand leichten Druck am Oberschenkel geben – oberhalb der Kniescheibe beginnend bis zum Becken und zurück. Blickkontakt halten!

Wirkung

- Gute Dehnung der ischiocruralen Muskulatur (Beinrückseite)
- Gut bei Rückenschmerzen, die die Beine versteifen
- Anregung der 3. Innenlinie
- Nicht bei akuter Ischiasentzündung!
- Nicht bei hypermobilen Kniegelenken!



SEITLICHE DREHUNG

P: Von einer Körperseite aus das näherliegende Bein abwinkeln und über das gestreckte legen, sodass es deutlich darüber hängt. In den Knie-Fuß-Stand gehen und ein Bein über das gestreckte Bein von K stellen, etwa auf Kniehöhe. Mit einer Hand die Schulter von K stabilisieren (Handballen in die Grube), mit der anderen den abgewinkelten Oberschenkel sanfte Richtung Boden drücken. Mit der Ausatmung arbeiten, Blickkontakt halten. Seitenwechsel und bei Übung 4 beginnen.

Wirkung

- Rotation der Wirbelsäule fördert deren Beweglichkeit
- Dehnung der Flanken
- Gute Unterstützung der Durchblutung aller Organe
- Nicht bei Entzündungen im Rumpf!
- Nicht während der Schwangerschaft!
- Nicht bei Bandscheibenproblemen!



6



SEITENLAGE – FLANKENDEHNUNG

K ist in Seitenlage (unteres Bein gerade und gestreckt, oberes darüber abgewinkelt)

P: Am Kopfende in die Hocke gehen, den oberen Arm zu sich holen und am Oberschenkel ablegen. Den einen Arm halten und sanft ziehen, mit der anderen Hand das Becken nach unten schieben. Seitenwechsel.

Wirkung

- Flankendehnung sowohl des großen Brustmuskels als auch des breiten Rückenmuskels (bilden die Achselfalten)
- Unterstützung der Flankenatmung
- Dehnung der Zwischenrippenmuskeln



7

BAUCLAGE

P: Seitlich von einem Bein in den Knie-Fuß-Stand gehen, das Bein am Rist fassen, eine Hand auf das Kreuzbein legen und die Ferse zum Gesäß bringen. Bei Yogis geht diese Übung eher leicht, bei anderen kann sie intensiv sein. Nichts erzwingen! Beinwechsel.

Wirkung

- Dehnung des vierköpfigen Kniestreckers und des Hüftbeugers, bei Druck auf Vorfuß auch Dehnung der Unterschenkelstrecker
- Unterstützung der Darmtätigkeit
- Achtung: Bei Lendenwirbelsäulenproblemen langsam arbeiten, besonders sobald Spannung auftritt
- Nicht bei Gelenkentzündungen oder Bandscheibenproblemen!
- Yoga: Vorbereitung auf den liegenden Krieger



8



9

KOBRA

P: mit den Knien die Oberschenkel nahe der Sitzbeinhöcker (Gesäßrand) von K fixieren und die Unterarme von K umfassen. K hilft mit (Turnergriff). Mit der Ausatmung K in die Höhe ziehen, Kopf darf angehoben werden, Rumpf von K bleibt entspannt. Einige Atemzüge halten, eventuell mit weiteren Atemzügen.

Wirkung

- Dehnt die Bauchmuskeln, den Hüftbeuger, die Intercostalmuskulatur an der Vorderseite und die Brustmuskeln
- Anregung der Verdauung und der Sexualorgane, gut gegen Blähungen
- Öffnet den Brustkorb und regt die Atmung an
- Stimulation aller Sen
- Nicht bei: Schwangerschaft, Menstruation, Bandscheibenleiden oder Entzündungen im Rumpf



NUSSKNACKER AM NACKEN

P: K bitten, sich aufzusetzen. Hände verschränken und mit den Handballen an der Seite der Nackenstrecker ansetzen. Dann leicht zusammendrücken und die Muskeln „abheben“ – ohne zu rutschen, von der unteren Halswirbelsäule bis zum Hinterhaupt (2 bis 3 Schritte) und retour.

Wirkung

- Entspannt die Nackenmuskeln
- Löst Engegefühl im Hals
- Hilft bei chronischen Halsschmerzen, wenn sie mit Verspannungen im Nacken einhergehen
- Anregung für Sen Ittha / Pingkhala und Sen Lawusang / Ulangka
- Nicht bei vergrößerten Schilddrüsen (egal ob Unter- oder Überfunktion) oder Wucherungen!
- Nicht bei Bandscheibenvorfall in der HWS!

10



ABSCHLUSS

P: Ans Kopfende hinter K setzen (Fersensitz), Hände vor dem Herzen falten, zur Ruhe kommen. Bei K bedanken und die Behandlung beenden.

12

EISZANGE

P: Finger verschränken und die Hände so umdrehen, dass die Daumen nach unten zeigen. Dann mit den Daumen an den Seiten der Nackenstrecker ansetzen, leicht zusammendrücken und erneut die Muskeln „abheben“. Von der unteren zur oberen Halswirbelsäule und zurück. Nacharbeiten mit erneutem Nussknacker empfohlen!

Wirkung

- Durchblutung und leichte Dehnung der Nackenmuskeln
- Wirkung wie mit Handballen (vorige Übung)
- Nicht bei Bandscheibenvorfall in der HWS! Das gilt für alle Nackenübungen!
- Nicht rutschen!

11

