

Monatsthema 02/2016: Yoga

In jedem Alter und in jeder Lebensphase kann Yoga dabei helfen, eine gute Balance zu finden und schwierige Situationen zu meistern. Das gilt auch für Schülerinnen und Schüler. In diesem Monatsthema stellen wir Sequenzen vor, die sich besonders für junge Menschen eignen.



Machen die Schülerinnen und Schüler eine besonders belastende Zeit mit Prüfungen und Referaten durch? Sind sie allgemein übermüdet und fühlen sich energielos? Die moderne Version des uralten Yoga kann sie dabei unterstützen, solche Lebensphasen zu meistern. Durch kurze Übungssequenzen können sich die Schülerinnen und Schüler mit frischer Energie aufladen oder entspannen. Dabei lernen sie Techniken, die ihnen auch im Alltag nützlich sein können.

Die Atmung im Zentrum

Der Hauptunterschied zwischen Yoga-Sequenzen und einer «normalen» Gymnastik-Übungs-Serie liegt vor allem in der Atmung. Im Yoga konzentriert sich diese – mit ganz wenigen Ausnahmen – auf die Nasenatmung. Der Akzent liegt dabei auf der Bauch- und nicht auf der Brustatmung. Jede Bewegung findet im Einklang mit der Atmung statt.

Auch eine kurze Übungssequenz wirkt sich deshalb auf das parasympathische Nervensystem aktivierend und auf das sympathische beruhigend aus. Eine Wohltat sowohl für die Muskeln als auch für die Psyche. Gerade bei Jugendlichen, die während der Adoleszenz oft nicht ganz einfache Phasen durchmachen, kann dies das Stressmanagement unterstützen.

Andererseits bietet Yoga die Möglichkeiten, sich zu vergnügen, neue Bewegungen zu entdecken, die Welt aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen (z. B. mit Kopf vornüber) und den eigenen Körper auf ungewohnte Art neu zu entdecken.

Modulierbare Inhalte

Dieses Monatsthema stützt sich auf 6 Sequenzen, die wiederum in 3 Gruppen eingeteilt sind (siehe [Kombinationen von Übungen](#)). Sie können untereinander kombiniert oder auch einzeln verwendet werden. Ziel ist es, auf einer möglichst breiten Front zu arbeiten: aktivierend, kräftigend, entspannend und auch möglichst den ganzen Körper zu berücksichtigen.

Um die Yoga-Positionen einzuführen, stellen wir ein [Poster als Download](#) (pdf) bereit. Es schafft eine Übersicht der verschiedenen Entspannungs-, Balance- und Kräftigungs-Übungen. Zudem stehen auf [Arbeitsblättern](#) (pdf) einige ausgewählte Yoga-Positionen zur Verfügung, die vergrössert abgebildet und mit detaillierten Beschreibungen versehen sind. Sie können z.B. als Postenblätter für einen Parcours verwendet werden.

Das Monatsthema als pdf

- [Yoga](#)

Berichte

- [Kombinationen von Übungen](#)
- [Methodische Tipps](#)

Übungen

- P1: [Positionen im Stehen](#)
- P2: [Positionen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur](#)
- B1: [Gleichgewichts-Positionen auf den Händen](#)
- B2: [Gleichgewichts-Übungen auf nur einem Bein](#)
- R1: [Dehnübungen](#)
- R2: [Entspannungsübungen](#)

Hilfsmittel

- [Poster](#)
- [Postenblätter](#)

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO