

Aqua-Yoga

Pool-Übungen für Körper, Geist und Seele

[Drucken](#) | [Empfehlen](#)

Beim Aqua-Yoga werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Die im Wasser ausgeführten Atemübungen und Meditationen sorgen für Entspannung und Wohlbefinden. In sechs Schritten lernen Sie spielerisch, sich ganz und gar fallen zu lassen!

Mit Aqua-Yoga Schwerelosigkeit genießen



Die **Bewegung im Wasser** bietet auf Grund der Eigenschaften des Wassers vielseitige **Vorzüge**. Durch den Auftrieb verliert der Körper seine Eigenschwere und der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat wird entlastet. Der Wasserdruck **stärkt das Herz- Kreislauf-** und das **Atemsystem**. Belastungen können in ihrer Intensität auf Grund des Wasserwiderstandes beliebig variiert werden. Hinzu kommen die **Massagewirkungen** des bewegten Wassers auf den Körper. Das Praktizieren von Yoga hat ebenfalls eine lange Geschichte und erhält gerade in der westlichen Welt in der heutigen Zeit auf Grund der großen körperlichen und psychischen Belastungen einen immer größer werdenden Stellenwert. Durch körperliche Übungen, Atemübungen, Meditation und Entspannung wird ein ganzheitliches Konzept ausgeübt, welches ein **Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele** anstrebt.

Beim Aqua-Yoga werden diese beiden Traditionen miteinander verknüpft.

So wird es möglich sein, die Wirkungen der Eigenschaften des Wassers in Verbindung mit den Yoga-Übungen erfahren zu können.

Aqua-Yoga kann hierbei vielseitig zum Einsatz kommen. Neben dem therapeutischen Einsatz kann Aqua-Yoga sowohl als eigenständiges Kursangebot, aber auch in Eigenregie ausgeführt werden.

Rahmenbedingungen für Aqua-Yoga

Wassertemperatur

Grundsätzlich kann Aqua-Yoga im Wasser zwischen 28 und 35 Grad ausgeführt werden. Optimal ist jedoch das Üben bei Temperaturen um 32 bis 34 Grad, da diese der Hauttemperatur am nächsten

kommt. Ist das Wasser kälter, wird sich das Programm anders gestalten müssen, indem der Schwerpunkt mehr auf die dynamischen Bewegungen gelegt wird.

Hilfsmittel

Für die Übungen in der Schwebelage werden Auftriebshilfen benötigt, um das Absinken des Körpers oder einzelner Körperbereiche zu verhindern. Für Übungen in der Schwebelage empfiehlt sich der Einsatz von Poolnudeln. Diese sind sehr kostengünstig und flexibel zu handhaben.

Struktur-Elemente

Das Konzept Aqua-Yoga beruht in der praktischen Umsetzung auf sieben Strukturelementen, die sich eng an den Praktiken des bekannten Yoga anlehnen:

- **Aufwärmen**

Bei den Aufwärmübungen wird der ganze Körper in diversen Geh-, Lauf- und Schwungformen bewegt.

- **Körperhaltungen**

Der Körper wird im Wasser in eine Position gebracht, die gehalten wird. Hierbei wird zwischen Standhaltungen und den Haltungen in der Schwebelage unterschieden.

- **Bewegungsreihen**

In den Bewegungsreihen, bei denen einzelne Körperhaltungen ineinander übergehen, wird der Körper in einer fließenden Bewegung geführt.

- **Atemübungen**

Mit den Atemübungen, die sich den Wasserdruck zu nutzen machen, soll zusätzlich zu dem Training von Lunge und Herz- Kreislauf auch der Geist und die emotionale Befindlichkeit beeinflusst werden.

- **Meditation**

Die Meditationsübungen sollen helfen, die Gedankenflut durch die zentrierte Konzentration einzudämmen. Hierbei hilft die Präsenz des Wassers zur Aufmerksamkeitszentrierung.

- **Entspannung**

In den Entspannungsübungen geht es darum, Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen zu lassen. Durch die tragende Eigenschaft des Wassers sollen außergewöhnliche Erfahrungen durch das Gefühl der Schwerelosigkeit gemacht werden.



Zum Reinschnuppern in dieses ganzheitliche Bewegungstraining haben wir sechs Übungen in Kooperation mit Aqua-Yoga-Lehrerin Kirsten Hüster für Sie zusammengestellt.

Übung 1



Vor jeder Yoga-Session steht das **Aufwärmen**:

Gehen Sie erst einmal langsam durch das Wasser und beginnen Sie allmählich das Gefühl, mit dem Körper im Wasser zu sein, zu spüren. Führen Sie anschließend verschiedene, beliebige Armvariationen aus.



Der Fisch

Die Rückenschwebelage wird mit einer Pool-Nudel eingenommen. Die Arme schieben sich unter das Gesäß. Die Schulterblätter nähern sich an. Der Brustraum wird geöffnet und gedehnt. Der Kopf bewegt sich nach hinten und legt sich auf das Wasser.

Übung 2 und 3



Der Tänzer

Im Stand wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Das Becken wird aufgerichtet, indem der Beckenboden kontrahiert wird. Das nicht belastete Bein wird hinten angehoben und mit den Händen am Knöchel/ Fußrücken umfasst und nach oben geführt.



Das Krokodil

Eine entspannte Rückenschwebelage wird mit zwei Pool-Nudeln eingenommen. Die Beine werden gebeugt zur Brust herangezogen.

- Mit dem Einatmen wird eine Drehung der Wirbelsäule eingeleitet, indem die Beine zu einer Seite gekippt werden. Gleichzeitig dreht der Kopf in die entgegengesetzte Richtung.
- Mit dem Ausatmen werden die gebeugten Beine wieder mittig ausgerichtet. Die Abfolge wird zur anderen Körperseite ausgeführt.

Übung 4



Die Vollatmung

In der Rückenschwebelage wird durch die Nase ruhig eingeatmet, wobei die Bauchdecke sich langsam wölbt, die Flanken sich weiten. Der Einatemstrom erfasst dann den Brustraum durch Ausdehnung mit Hilfe der Rippenmuskeln und hebt schließlich das Schlüsselbein. Das Ausatmen erfolgt durch Einsinken der Bauchdecke und Senken der Brust. Zwischen dem Ein- und Ausatmen sollte eine kurze Atempause gesetzt werden.

Übung 5 und 6



Meditatives Gehen

In der Fortbewegung in der Form des „Gehens“ wird die Konzentration auf die verlangsamte Bewegung, das Strömen des bewegten Wassers und die Leichtigkeit des Körpers gelenkt.



Entspannung

In der Rückenschwebelage sollte versucht werden, die Spannung des Körpers an das Wasser abzugeben. Folgendermaßen geht die Aufmerksamkeit durch den Körper:

- Entspannen des rechten Fußes/ des rechten Beines
- Entspannen des linken Fußes/ des linken Beines
- Entspannen des Beckens/ des Bauchraumes
- Entspannen des unteren Rückens, Spüren der Wirbelsäule
- Entspannen des Brustkorbes/ der Schulterblätter
- Entspannen der rechten Schulter, des rechten Arms
- Entspannen der linken Schulter, des linken Arms
- Entspannen des Kopfes, des Gesichts
- Entspannen des ganzen Körpers

Das Gefühl der Schwerelosigkeit wird genossen. Kommende Gedanken werden wahrgenommen und unbewertet wieder losgelassen.

Buchtip



AQUAYOGA
von Kirsten Hüster

Broschiert - 144 Seiten - Stiebner Copress Verlag

Erscheinungsdatum: März 2009

ISBN: 978-3-7679-0933-5

Preis: 16,90 EUR
