

Lehrplan für ältere Teilnehmer*innen Stand August 2023

Deutsche Übersetzung



**Ramāmaṇi Iyengar Memorial
Yoga Institute**

In den allgemeinen RIMYI-Kursen gab es früher gemischte Klassen mit jüngeren und älteren Menschen, also Senior*innen. Es zeigte sich jedoch, dass ein Unterricht, der für alle in gleicher Weise geeignet ist, eine Herausforderung bedeutete, da beide Gruppen unterschiedliche Bedürfnisse hatten. Vor diesem Hintergrund entwickelte Geetaji einen Lehrplan für Senior*innen, der auf die besonderen Bedürfnisse in dieser Lebensphase eingeht. Dieser Lehrplan wird im RIMYI seit 2013 erfolgreich verwendet, um Senior*innen auf ihrem Yogaweg zu begleiten und zu unterstützen.

Der Lehrplan und die Abfolge der Haltungen sind so strukturiert, dass die Asana- und Pranayama-Praxis für Menschen in ihren besten Lebensjahren sicher und effektiv aufgebaut werden kann. Die grundlegende Richtlinie besteht darin, den Körper gut vorzubereiten, was besonders bei älteren Menschen Zeit braucht. In den sitzenden Asanas lernen die Schüler*innen Drehungen, das Anheben der Arme usw., bevor sie zu den stehenden Asanas übergehen, die Gleichgewicht erfordern. Allmählich und systematisch werden sie zu den Umkehrstellungen geleitet.

Tendenziell können gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck, Schultersteife, Herzprobleme, Krebs usw. auftreten. Deshalb ist es wichtig, die Übungen entsprechend anzupassen, zu modifizieren und nicht einfach zu verallgemeinern.

Unterricht für Senior*innen

1. Anrufung an Patanjali

2. Swastikasana und Variationen - Anweisungen für Knie, Knöchel, Fersen und das Anheben des unteren Rückens

- Urdhva Hastasana
- Urdhva Baddhanguliasana
- Parsva Swastikasana
- Parivritta Swastikasana (zur Seite und Kopf nach unten)
- Adho Mukha Swastikasana - Höhe nach Bedarf, ggf. Stuhl, Kissen oder Decken benutzen
- Supta Swastikasana

3. Genannte Variationen können auch mit zwei Stühlen geübt werden

Ein Stuhl dient zum Sitzen, der zweite kann zur besseren Streckung nach vorne und zur Seite benutzt werden.

4. Virasana

- Urdhva Hastasana
- Urdhva Baddhanguliasana
- Adho Mukha Virasana und Supta Virasana mit ausreichender Unterstützung

Hinweis: Die Kniekehlen sollen unterstützt sein. Es ist nicht zwingend notwendig, dass die Knie und Oberschenkel zusammengehalten werden. Wenn das Sitzen auf dem Boden schmerzhaft ist, können Polsterrollen verwendet werden, wobei die Fußknöchel bei Bedarf über den Rand der Polsterrolle hängen können.

5. Baddha Konasana und Upavistha Konasana

Auf Polsterrolle sitzend vor einem Stuhl

- Die Schüler*innen sollen lernen, gerade zu sitzen und die Wirbelsäule aufzurichten
- Adho Mukha - Stirn/Kinn gestützt
- Für die Drehung Block oder Polsterrolle hinter den Sitzenden - Parsva und Parivritta
 - ▶ zur Seite gedreht und Stirn gestützt in Upavistha Konasana
 - ▶ Um die Wirbelsäule in Baddha Konasana anzuheben, wird das Asana vor dem Gitterfenster geübt, mit Griff am Gitter [im RIMYI; alternativ Stuhl/Ringe benutzen]. Für Upavistha Konasana genügt der Stuhl. Die Hamstrings sollten nicht schmerzen.
 - ▶ Das senkrechte Anheben, Strecken der Arme nach oben und die aufrechte Drehung sind wichtiger als die Vorwärtsstreckung.

- ▶ Die untere Brust und der Brustkorb sollen nicht nach innen fallen. Daher ist die Haltung mit Stuhl vorzuziehen.
- ▶ Wer sich nach vorne strecken und den Kopf zum Boden bringen kann, sollte dies tun.
- ▶ Die Arme weit zur Seite strecken, um den Brustkorb zu öffnen. Ziel ist, den Buckel in der Brustwirbelsäule beim Sitzen und in der Vorwärtsstreckung zu beseitigen.

6. Supta Padangusthasana (SPA) 1 und 2

- ▶ SPA 1: Lehre beide Varianten wie unten beschrieben. Unterrichte die gebeugte Beinstellung vor der gestreckten Beinstellung.
- Angehobenes Bein gestreckt und unteres Bein gebeugt
- Angehobenes Bein gebeugt und unteres Bein gestreckt
 - ▶ SPA 2: Unteres Bein gebeugt und seitliches Bein gestreckt
 - ▶ Seitliches Bein mit Kissen oder Decke unterlagern.

Hinweis: Ziel ist, die Knie zu beugen, die Leiste zu öffnen, die Knie zu strecken, die Hamstrings zu dehnen, die Rückseiten der Oberschenkel zu weiten, den Brustkorb zu weiten und die Rückseite des Brustkorbs anzuheben.

- ▶ In Bauchlage: Prasarita Pada Savasana, Supta Akunchanasana
- ▶ Urdhva Prasarita Padasana (Beine näher zusammen an der Wand) und Supta Prasarita Padasana (Beine auseinander an der Wand)

7. Utthita Hasta Padangusthasana 1 und 2

- ▶ Fuß auf Stuhl, vorne und seitlich
- ▶ Drehung wie Utthita Marichyasana
- ▶ Fuß allmählich höher auf Halasana-Box oder Hocker
- ▶ Gerade Beinstellung mit Rücken zur Wand

8. Bhekasana-Aktion

- Utthita Eka Pada Bhekasana (mit Blick zur Wand stehen)
- Adho Mukha Eka Pada Bhekasana (in Bauchlage, ein Bein nach dem anderen)

9. Stehhaltungen (unter Verwendung von Pferd, Wand, Wandseilen)

Gruppe A

- Utthita Hasta Padasana
- Parsva Hasta Padasana
- Virabhadrasana 1
 - ▶ Hände an der Taille
 - ▶ Arme zur Seite gestreckt
 - ▶ Arme nach oben gestreckt
 - ▶ Finger verschränkt hinter dem Gesäß
 - ▶ Baddha Hastasana
 - ▶ Namaskarasana

Bei den genannten Variationen geht es um Arme, Brust und Achselhöhle. **Das vordere Bein wird nicht gebeugt.**

Gruppe B Vorwärtsstreckung der Wirbelsäule

- Parsvottanasana, konkaver Rücken mit Handflächen auf Klotz
 - ▶ Kopf nach unten
- Prasarita Padottanasana - wie obig
- Uttanasana mit Beinen auseinander

Alle drei genannten Asanas – mit Handflächen an der Wand, um Rumpf zu strecken

- ▶ Stirn auf Stuhl gestützt (Polsterrolle/Decke nach Bedarf)
- ▶ Streckung der Brustwirbelsäule

Gruppe C Halswirbelsäule und Brustkorb-Öffnung

- Parsvottanasana - Öffnung des Brustkorbs und Blick nach oben
- Prasarita Padottanasana - Öffnung des Brustkorbs und Blick nach oben
- Baddha Hastasana und Paschima Namaskarasana in Prasarita Padottanasana

Gruppe D Beugen des Knies (Hüftgelenk, Knie, Kreuzbein, Lendenwirbelsäule)

- Virabhadrasana 1
- Virabhadrasana 2

Siehe auch Utthita Hasta Padangusthasana (gebeugtes Knie, Punkt 7)

Gruppe E

- Ardha Chandrasana
 - ▶ Mit Rücken zur Wand
 - ▶ Mit Gesicht zum Pferd
 - ▶ Mit Rücken zum Pferd
- Virabhadrasana 3
 - ▶ Bauch ruht auf Hocker, Fuß gestützt auf Hocker

*Hinweis: Wer die hohen Hocker verwendet, kann eine ganze **Sequenz mit Hockerstütze** wie folgt unterrichten :*

- Utthita Hasta Padangusthasana 2 - Bein gebeugt/gestreckt, Gesicht zum Pferd, Rücken zum Pferd
- Ardha Chandrasana - Fuß auf Hocker, mit Gesicht zum Pferd/Rücken zum Pferd
- Virabhadrasana 3 - Bauch ruht auf Hocker, Fuß gestützt
- Urdhva Mukha Svanasana – mit Hocker
- Purvottanasana - Rücken und Kopf auf Hocker/Bank mit Polsterrolle/Kissen/Deckenrolle, Arme über den Kopf gestreckt, Hände auf dem Pferd abgelegt

10. Drehungen (Aufrichten der Wirbelsäule und Weiten des Brustkorbs, Baucharbeit)

- Bharadvajasana
 - ▶ Sitzend von Dandasana zu Bharadvajasana
 - ▶ Auf Stuhl sitzend mit Lehne seitlich
 - ▶ Auf Stuhl, Gesicht zur Lehne - Beine außerhalb der Lehne
 - ▶ Auf Stuhl, Gesicht zur Lehne - Beine innerhalb der Lehne
- Marichyasana 3, auf Polsterrolle sitzend, Handfläche an Wand oder auf Sims
 - ▶ Mit dem Gesicht zur Wand und seitlich sitzend

11. Umkehrhaltungen

- Setu Bandha Sarvangasana, mit zwei Polsterrollen
 - ▶ Zwei Polsterrollen längs der Wirbelsäule, für Rumpf und Beine
 - ▶ Eine Polsterrolle längs, Beine weit auseinander
 - ▶ Vier Polsterrollen, je zwei davon übereinander längs der Wirbelsäule, für Rumpf und Beine
 - ▶ Gekreuzte Polsterrollen (oberes Polster längs)
 - Beine unterstützt, Gurte an Oberschenkeln und Fußgelenken
 - Beine weit auseinander
 - Beine unterstützt und weit auseinander, Gurt an Fußgelenken
 - ▶ Polsterrollen quer unter Brust und Hüfte-Gesäß, Beine unterstützt und weit, Gurt an Fußgelenken
 - ▶ auf Klotz, sofern möglich
- Ardha Halasana – Schultern auf mehreren Decken, Füße halbhoch an der Wand, Lehrer*in

- hebt Hüfte-Gesäß mit Seil hoch
- Sarvangasana auf Stuhl - Beine gestützt in Salamba, Ardha Halasana an der Wand, Zehen/Oberschenkel gestützt
- Viparita Karani mit gebeugten Beinen – Auf Stuhl/Box

12. Savasana

- Klassisch (ohne Unterlage)
- Polsterrolle längs unter Brustwirbelsäule und Decke für den Kopf
- Pranayama-Kissen längs und Decke für den Kopf
- Schmales Kissen quer unter der Brust, Decke für den Kopf
- Klassisch, mit Beinen und Armen weit ausgebreitet (Prasarita Hasta Pada)
- Adho Mukha Savasana – in Bauchlage, Stirn und Arme gestützt (Prone Prasarita Pada Savasana)
- Savasana mit gebeugten Beinen auf Stuhl
- Savasana mit gebeugten Beinen auf je einem Stuhl
- Breite Rückenstütze - gerollte Decke für den Nacken, Rückenunterlage, die breiter ist als Nacken und mittlere Brust

13. Pranayama

- Savasana Ujjayi 1 bis 4 (Licht auf Pranayama)
- Viloma 1 Stufe 1 (Licht auf Pranayama)
- Viloma 2 Stufe 2 (Licht auf Pranayama)
- Nach sechs Monaten: Pranayama im Sitzen, auf Kissen an der Wand oder auf Stuhl (Gesicht zur Stuhllehne) mit Beinen
 - ▶ außerhalb Stuhllehne
 - ▶ innerhalb Stuhllehne
- Ujjayi 5 bis 8 (Licht auf Pranayama)

14. Rückwärtsstreckungen

- Rope 1 (Urdhva Mukha Svanasana) – Füße weg von der Wand, Oberschenkel mit Stuhl gestützt
- Rope 2 - Rückwärtsstreckung (Purvottanasana)
- Ustrasana - Seile fassen
 - ▶ Rückwärtsstreckung mit Gesicht zur Wand
- Urdhva Mukha Svanasana wie erwähnt
- Viparita Dandasana auf Stuhl, Kopf gestützt, Beine und Füße erhöht

Mit Decken:

 - ▶ 4-fach gefaltete Decke
 - ▶ Kleine Deckenrolle quer
 - ▶ 3-fach gefaltete Decke, auf doppelte Höhe zusammengelegt, längs auf Stuhl
- Nacken in Rückbeuge, gestützt von Seilen
- Nacken in Rückbeuge, gestützt über Bank
- Brustwirbelsäule am Pferd

Verwendung des Lehrplans

Folge dem Wochenprogramm, das im Buch **Preliminary Course** („Yoga in Bewegung“) angegeben ist. Füge jedoch in diesem Programm anstelle der klassischen Asanas die oben genannten Asanas ein. Asanas, die hier ausgelassen wurden, dürfen NICHT in den Lehrplan für Senior*innen aufgenommen werden.

Der Lehrplan ändert sich also im Vergleich zu „Yoga in Bewegung“, die Abfolge der Asanas bleibt gleich.

1. Liegende Asanas sollen unterrichtet werden, damit die Senior*innen zur Ruhe kommen. Zusätzlich soll man hier eingehen auf das Verhältnis von Brust und Rücken zueinander und auf die Streckung entlang der Wirbelsäule.
2. Die Sequenz sollte gut aufgebaut und ausgewogen sein, bestehend aus:
 - i. Stehen (Utthistha)
 - ii. Sitzen (Upavistha)
 - iii. Vorwärts (Paschima Prathana)
 - iv. Drehungen (Parivritta)
 - v. Rückenlage - Bauchlage (Supta - Adho Mukha)
 - vi. Umkehrhaltungen (Viparita)
 - vii. Rückstreckungen (Purva Prathana)
 - viii. Entspannung (Vishrantakaraka stithi)
3. Beobachte die Atmung der Schüler*innen. Beachte die folgende Reihenfolge beim Anleiten der Atmung:
 - i. Brustkorb angehoben, Atmung von der Wirbelsäule zum Brustkorb
 - ii. Bauch sinkt nach innen und Brustkorb öffnet sich nach oben
 - iii. Atmung nur im Brustkorb
 - iv. Atmung im Bauch bis zum Brustkorb
4. Achte auf das Gesicht und die Augen; besonders auf Folgendes:
 - i. KEINE Rötung
 - ii. KEIN Anschwellen
 - iii. KEIN Hervortreten der Augen

Beim Unterrichten

- Hilf, wann immer es erforderlich ist.
- Hilf, wenn Hilfsmittel verwendet und angepasst werden müssen.
- Gehe langsamer vor, wenn die Schüler*innen etwas nicht verstehen.
- Wiederhole Anweisungen, die nicht verstanden werden.
- Achte darauf, dass die Wirbelsäule nicht gestaucht wird. Der Brustkorb soll nicht einsinken.
- Das Brustbein soll angehoben werden, so dass Selbstvertrauen und körperliche Energie entstehen.
- Überanstrengung der Schüler*innen NICHT. VERMEIDE ununterbrochenes Unterrichten, das zur Ermüdung führt.
- Erkläre Beine, Oberschenkel und Fußgelenke separat, damit die Schüler*innen diese Körperteile verstehen.
- Arme, Ellbogen, Handgelenke, Finger – auch hier sollten die Aktionen separat gelehrt und betont werden.
- Unterrichte, wie Länge im Bauchraum entsteht in Tadasana, Urdhva Hastasana mit Rücken an der Wand, Supta Tadasana, Supta Urdhva Hastasana usw.
- Achte darauf, wohin die Hand- und Fußgelenke rollen und wie die Finger und Zehen sich öffnen.
- Beobachte die entstehende Länge und Weite.
- Erkläre, wie Herz, Brustkorb, Nieren und Leber in den oben genannten Asanas arbeiten.

- Lehre Beweglichkeit und Stabilität.
- Lehre den Weg zu Selbstvertrauen, Ausdauer und Kraft.
- Lehre, wie man zur Ruhe kommt und das Gehirn beruhigt, obwohl die Muskeln und Gelenke in den Asanas aktiv sind.
- Alle Therapielehrer*innen sollten sich treffen und den vorgegebenen Lehrplan gemeinsam üben.
- Verschaffe dir ein klares Bild, wenn du ein*e Schüler*in beobachtest. Füge mehr Unterstützung hinzu, wenn du siehst, dass dies erforderlich ist, oder entferne, was nicht erforderlich ist.
- Bei Problemen oder Zweifeln wende dich bitte an das RIMYI.



Ramāmaṇi Iyengar Memorial Yoga Institute

1107 B / 1 Hare Krishna Mandir
Road, Model Colony, Shivaji Nagar,
Pune 411 016, India

Telephone: 91-20-2565
6134 Email: info@rimyi.org