

Lehrplan für ältere Teilnehmer/innen

August 2023

Deutsche Übersetzung



**Ramāmaṇi Iyengar Memorial
Yoga Institute**

In den allgemeinen Kursen bei RIMYI gab es früher eine gemischte Gruppe von Senioren und Jugendlichen. Es wurde jedoch festgestellt, dass die Durchführung eines für alle geeigneten Unterrichts eine Herausforderung war, da die Bedürfnisse beider Gruppen unterschiedlich waren. Vor diesem Hintergrund entwickelte Geetaji einen Lehrplan für Senioren, der auf die besonderen Bedürfnisse ihrer Lebensphase einging. Dieser Lehrplan wird bei RIMYI seit 2013 erfolgreich eingesetzt, um Senioren auf ihrer yogischen Reise zu unterstützen.

Der Lehrplan und die Abfolge sind so strukturiert, dass die Asana- und Pranayama-Praxis für Menschen in ihren besten Jahren 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 Drehungen, das Anheben der Arme usw., bevor sie zu den stehenden Asanas übergehen, die Gleichgewicht erfordern. Allmählich und systematisch werde in Umkehrstellungen unterrichtet.

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

■ Unterricht für Senioren

1. Anrufung des Weisen Patanjali

2. Swastikasana und Variationen - Anweisung für Knie, Knöchel, Fersen und Heben des unteren Rückens

- a. Urdhva Hasta
- b. Urdhva Baddhanguli
- c. Parsva Swastikasana
- d. Parivritta Swastikasana (seitwärts und Kopf unten)
- e. Adho Mukha Swastikasana - nimm Höhe nach Bedarf. Du kannst einen Stuhl, Kissen oder Decken verwenden.
- f. Supta Swastikasana

3. Diese Übung kann auch im Sitzen auf einem Stuhl geübt werden. Setze dich auf einen Stuhl und benutze den anderen Stuhl vor dir und an der Seite zur Verlängerung.

4. Virasana

- a. Urdhva Hasta
- b. Urdhva Baddhanguli
- c. Adho Mukha - Supta mit ausreichender Höhe

Hinweis: Die Kniekehlen werden gestützt. Bestehe nicht darauf, die Knie und Oberschenkel zusammenzuhalten. Wenn das Sitzen auf dem Boden schmerzt, kann man Bolster verwenden. Die Knöchel können bei Bedarf über die Kante der Bolster hängen.

5. Baddha Konasana & Upavistha Konasana

Sitze auf einem Polster mit einem Stuhl davor - lehre das gerade Sitzen (Aufrichten der Wirbelsäule)

- a. Sitze auf einem Kissen mit einem Stuhl davor
- b. Lehre das gerade Sitzen (Heben der Wirbelsäule)
- c. Adho Mukha - Stirn gestützt, Kinn gestützt
- d. Hinten ein Block oder eine Nackenrolle für Drehung - Parsva und Parivritta
 - i. ► Stirn zur Seite gelegt in Upavistha Konasana
 - ii. ► Halte das Fenstergitter (bzw. die unteren Ringe / Seile an der Wand), und schaue nach vorn, um die Wirbelsäule in Baddha Konasana anzuheben. Der Stuhl ist für Upavishta Konasana ausreichend. Die Hamstrings sollten nicht schmerzen.

► Senkrecht Heben und Strecken der Arme nach oben sowie seitliches Drehen sind wichtiger als die Vorwärtsbeuge.

- e. ► Achte auf die untere Brust und den Brustbereich, der nicht nach innen gefaltet werden sollte; daher ist die Haltung mit einem Stuhl vorzuziehen.
- f. ► Wer sich mit dem Kopf auf einer Unterlage auf dem Boden legen kann, sollte dies tun.
- g. ► Weite die Arme seitlich aus, um den Brustkorb zu öffnen. Versuche, den Bückel in der Brustwirbelsäule beim Sitzen und Vorwärtsbeugen zu beseitigen.

6. Supta Padangushtasana (SPA) I und II

- a. ► Für SPA unterrichte ich beide Arten wie unten aufgeführt. Lehre jedoch die gebeugte Beinsetzung vor der geraden Beinsetzung
 - i. Angehobenes Bein gerade und unteres Bein gebeugt
 - ii. Angehobenes Bein gebeugt und unteres Bein gerade
- b. ► Für SPA II das untere Bein gebeugt und das seitliche Bein gestreckt lassen
- c. ► Verwende für das seitliche Bein ein Kissen oder eine Decke.

Hinweis: Ziel ist es, die Knie zu beugen, die Leiste zu öffnen, die Knie zu strecken, die Kniesehne zu dehnen, die Rückseite der Oberschenkel zu weiten, den Brustkorb zu weiten und die Rückseite des Brustkorbs zu heben.

- d. ► Bauchlage Prasarita Pada Savasana, Bauchlage Supta Akunchanasana
- e. ► Urdhva Prasarita Padasana (Beine näher zusammen und gegen die Wand), Supta Prasarita Padasana (Beine auseinander gegen die Wand)

7. Utthita Hasta Padangushtasana I & II

- a. ► Fuß auf Stuhl, vorne und seitlich
- b. ► Drehung wie Utthita Marichyasana
- c. ► Fuß allmählich auf Halasanabox oder Hocker anheben
- d. ► Gerade Beinsetzung mit dem Rücken zur Wand

8. Bhekasana Aktion

- a. Utthita Eka Pada Bhekasana mit Blick zur Wand
- b. Adho Mukha Eka Pada Bhekasana (in Bauchlage ein Bein nach dem anderen ausführen)

9. Stehende Asanas (Verwendung von Pferd, Wand, Wandseilen)

Gruppe A

- a. Utthita Hasta Padasana
- b. Parsva Hasta Padasana
- c. Virabhadrasana 1
 - Handflächen an der Taille
 - Arme seitlich
 - Arme nach oben
 - Finger verschränkt auf dem Gesäß
 - Baddha Hasta
 - Namaskarasana

Die obigen Haltungen beziehen sich auf die Arme, die Brust und die Achselhöhle. **Die Beine werden nicht angewinkelt.**

■

Gruppe B Vorwärtsstreckung der Wirbelsäule

1. Parsvottanasana - konkaver Rücken mit Handflächen auf Stein
 - a. ► Kopf nach unten
2. Prasarita Padottanasana - wie oben
3. Uttanasana mit gespreizten Beinen

Alle 3 oben genannten Asanas - Handflächen an der Wand zur Rumpfstreckung

- a. ► Stirn auf den Stuhl gestützt (Polster/Decke nach Bedarf)
- b. ► Wirbelsäulen-Brust-Dehnung

Gruppe C - Halswirbelsäule, Dorsale Öffnung

1. Parsvottanasana - Öffnung des Brustkorbs und Blick nach oben
2. Prasarita Padottanasana - Öffnung des Brustkorbs und Blick nach oben
3. Baddha Hasta, Paschima Namaskarasana in Prasarita Padottanasana

Gruppe D - Beugung des Knies (Hüftgelenk, Knie, Kreuzbein, Lendenwirbelsäule)

1. Virabhadrasana 1
2. Virabhadrasana 2

Zusammen mit Utthita Hasta Padangushtasana (siehe 7)

Gruppe E

1. Ardha Chandrasana
2. Virabhadrasana 3
 - a. ► Ardha Chandrasana mit dem Rücken zur Wand
 - b. ► Pferd mit Gesicht zum Pferd/ nach hinten hin arbeiten
 - c. ► Virabhadrasana 3 - Bauch ruht auf Hocker, Fuß ruht auf Hocker

Hinweis: Die Hocker müssen aus der Haupthalle getragen werden. Wen also unterrichten wollen, kann eine ganze Klasse mit Hockerstütze wie folgt durchgeführt werden:

- d. Utthita Hasta Padangushtasana 2 gebeugt/gerade zum Pferd, Rücken zum Pferd
- e. Ardha Chandrasana Fuß auf Hocker gegen und mit Blick auf den Pferd
- f. Virabhadrasana 3
- g. Urdhva Mukha Svanasana
- h. Purvottanasana auf einem Hocker mit einem Kissen oder einer zusammengerollten Decke gestützt, Arme über den Kopf gestreckt, Handflächen auf dem Pferd liegend

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

1. Bharadvajasana - Marichyasana
 - a. ► Sitzende Position von Dandasana zu Bharadvajasana
 - b. ► Stuhl seitwärts sitzend
 - c. ► Zur Rückenlehne gewandt - Beine außerhalb des Stuhls
 - d. ► Zur Rückenlehne gewandt - Beine innerhalb des Stuhls
2. Marichyasana 3 - Sitzen auf dem Bolster mit der Handfläche zur Wand oder Fensterbank
 - a. ► Mit dem Gesicht zur Wand und seitlich sitzend

11. Umkehrungen

- a. Setu Bandha Sarvangasana - 2 Bolster längs hintereinander
 - i. ► Einzelne Bolster längs, Beine geweitet
 - ii. ► Doppel-Bolster in Reihe längs, für den ganzen Körper
 - iii. ► Kreuzbolster, oberer längs
 - i. Beine gestützt Gurt zwischen den Oberschenkeln und Knöcheln
 - ii. Gespreizt
 - iii. Beine hochgezogen und gespreizt, Gurt über die Knöchel waagerechte Bolster unter Brust, Taille und Gesäß; Beine hoch und breit
 - iv. Block, wenn möglich
- b. Ardha Halasana – Schulter auf ein paar Matten oder Decken stützen, Füße halbhoch an der Wand, Hüfte/Gesäß mit dem Seil vom Lehrer anheben.
- c. Chair Sarvangasana – Salamba-Beine ruhend, Halb-Halasana an der Wand, Stuhl, Zehen ruhen, Oberschenkel ruhen
- d. Viparita Karani Beine gebeugt- Stuhl/Box

12. Savasana

- a. Normal (ohne Stütze)
- b. Kissen für die Brustwirbelsäule + Decke für den Kopf
- c. Pranayama Kissen längs + Decke für den Kopf
- d. Schmales Kissen waagerecht zur Brust, Decke für den Kopf
- e. Normal mit gespreizten Beinen (Prasarita Hasta Pada) - Arme weg vom Rumpf
- f. Adho Mukha Savasana - Bauchlage mit der Stirn, Armen gestützt (Prasarita Pada Prone Savasana)
- g. Savasana mit gebeugtem Bein auf dem Stuhl
- h. Savasana mit gebeugtem Bein auf dem Stuhl (Double Chair Savasana)
- i. Dicke Rückenstütze - gerollte Decke unterm Nacken, Rückenstütze dicker als der Nacken und Mitteldorsal

13. Pranayama

- a. Savasana Ujjayi 1 bis 4 (Licht auf Pranayama)
- b. Viloma 1 Stufe 1 (Licht auf Pranayama)
- c. Viloma 2 Stufe 2 (Licht auf Pranayama)
- d. Nach 6 Monaten Sitzen an der Wand auf Kissen und Stuhl (mit Blick auf die Rückenlehne)
 - i. ► Beine außerhalb der Stuhllehne
 - ii. ► Beine innerhalb der Stuhllehne
- b. Ujjayi 5 bis 8 (Licht auf Pranayama)

14. Rückwärtsstreckung

- a. Seil 1 (Urdhva Mukha Svanasana) – Rücken zur Wand hin, Oberschenkel mit Stuhl stützen
- b. Seil 2 - Rückwärtsstreckung Purvottanasana
- c. Ustrasana - Halten des Seils

- i. Gesicht zur Wand, Rückwärtsstreckung
- d. Urdhva Mukha Svanasana bereits erwähnt
- e. Stuhl Viparita Dandasana Kopf ruht, Beine und Füße sind erhöht

15. BLANKETS

- ▶ 4fach gefaltet
- ▶ Kleine Rolle der Decke horizontal
- ▶ 3 gefaltete Decke vertikal verdoppelt
- b. Nackenwölbung im Seil
- c. Nackenwölbung auf der Bank
- d. Dorsalwölbung am Pferd

Wie man folgt

Folge dem Wochenprogramm, das im Buch **Preliminary Course** („Yoga in Bewegung“) angegeben ist. Füge jedoch in diesem Programm anstelle der einzelnen Asanas dort die oben genannten Asanas ein. Die weggelassenen Asanas dürfen NICHT in den Lehrplan für Senioren aufgenommen werden.

16. Der Lehrplan ändert sich gegenüber dem PC / Die Abfolge bleibt wie im PC.

1. Supta-Asanas sind einzubeziehen, damit sie zur Ruhe kommen, aber die Brust-Rücken-Beziehung und die Dehnung der Wirbelsäule werden eingeführt.
2. Die Sequenz sollte gut aufgebaut und ausgewogen sein
 - a. Stehen (Utthishtha)
 - b. Sitzen (Upavishtha)
 - c. Vorwärts (Paschima Prathana)
 - d. Drehungen (Parivritta)
 - e. Rückenlage - Bauchlage (Supta - Adho Mukha)
 - f. Umkehrungen (Viparita)
 - g. Rückbeugen (Purva Prathana)
 - h. Ruhen (Vishrantakaraka sthithi)
3. Beobachte ihre Atmung. Achte auf die Reihenfolge der Atmung.
 - a. Brustkorb angehoben, Atmung Wirbelsäule zum Brustkorb.
 - b. Der Bauch zieht sich nach unten hinten zurück und der Brustkorb öffnet sich nach oben.
 - c. Nur thorakal.
 - d. Abdomen bis Brustkorb
4. Achte auf das Gesicht und die Augen. Es sollte vorhanden sein
 - a. KEINE Rötung.

- b. KEINE Aufgedunsenheit.
- c. KEINE Vorwölbungen.

Unterrichtsprozess

- Hilfe, wann immer erforderlich.
- Hilfe, wenn Hilfsmittel angepasst werden müssen.
- Gehe langsam vor, wenn die Schüler nicht verstehen.
- Wiederhole die Anweisungen, wenn sie die Punkte nicht verstehen.
- Achte darauf, dass die Wirbelsäule nicht sinkt. Der Brustkorb sollte nicht sinken.
- Das Brustbein sollte angehoben werden, um Mut und körperliche Energie zu bekommen.
- Überanstrengung sie NICHT. Unterrichte NICHT in einer Dehnung, die zu Ermüdung führt.
- Beine, Oberschenkel, Knöchel sollten separat behandelt werden, damit sie verstehen.
- Arme, Ellbogen, Handgelenke, Finger - die Aktionen sollten separat gelehrt und hervorgehoben werden.
- Unterrichte Bauchstreckungen wie Tadasana, Urdhva Hasta gegen die Wand, Supta Tadasana, Urdhva Hasta usw.
- Das Rollen der Handgelenke, der Knöchel, das Öffnen der Finger und der Zehen ist zu beachten.
- Dehnung, Streckung ist zu beobachten.
- Erwähne, wie Herz, Brustkorb, Nieren und Leber in den oben genannten Asanas arbeiten.
- Beweglichkeit und Stabilität lehren.
- Lehre, wie man Mut, Ausdauer und Kraft aufbaut.
- Lehre, wie man zur Ruhe kommt und das Gehirn beruhigt, obwohl die Muskeln und Gelenke in den Asanas aktiv sind.
- Alle Therapielehrer sollten sich zusammensetzen und den vorgegebenen Lehrplan üben.
- Verschaffe dir ein klares Bild, wenn du den Schüler siehst. Füge Unterstützung hinzu, wenn du siehst, dass etwas erforderlich ist, oder entferne etwas, wenn du siehst, dass es nicht erforderlich ist.
- Bei Problemen oder Zweifeln wende dich bitte an 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