

body
shaping
intensive
yoga

warnhinweise

Bei gesundheitlichen Problemen befragen Sie bitte Ihren Arzt zu möglichen Risiken, bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen.

Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, und machen Sie die Übungen nicht in praller Sonne oder wenn Sie sich krank fühlen.

Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern und trainieren Sie nur so viel, wie es Ihre körperliche Verfassung zulässt.

Sollten Sie bei den komplexeren Übungsfolgen anfänglich Schwierigkeiten haben, Atem und Bewegung zu koordinieren, dann konzentrieren Sie sich zunächst lediglich auf die Bewegungsfolge und lassen Sie den Atem frei fließen. Wichtig ist, dass zu keinem Zeitpunkt Spannung im Atem entsteht.

einführung

Yoga heißt übersetzt „Vereinigung“ und ist zugleich Sinn und Zweck der Yoga-Praxis. In erster Linie geht es darum, Körper und Geist zu vereinen. Die Aufmerksamkeit ist auf sich selbst gerichtet und der Körper wird von innen heraus intensiv wahrgenommen. Übertriebener Ehrgeiz sollte dabei nicht im Vordergrund stehen, sondern die intensive und ehrliche Arbeit mit dem eigenen Körper. Dadurch werden Körperwahrnehmung und Wohlbefinden verbessert. Durch kontinuierliche Praxis wird der Körper beweglicher und gleichzeitig stärker.

Die Übungen, die zu Anfang Schwierigkeiten bereiten, sollte man mit Gelassenheit und Geduld üben – setzen Sie sich nicht unnötig selbst unter Stress und Druck.

intensive yoga die neue kraft aus dem inneren

Intensive Yoga entstand Anfang der 90er Jahre in den USA als eine vereinfachte und zugänglichere Weiterentwicklung des klassischen Ashtanga-Stils. Ashtanga Yoga erfordert eine sehr strenge körperliche und mentale Disziplin und zeichnet sich durch die Komplexität der Übungen aus. Es wird deshalb in Yogakreisen auch manchmal spaßeshalber als “Hardcore-Yoga” bezeichnet. Intensive Yoga kann – was den Übungsablauf betrifft – im Vergleich zu manch anderen Formen des Yoga relativ einfach erlernt werden. Die Übungen sind klar konzipiert und können schon nach wenigen Unterrichtseinheiten selbstständig geübt werden. Der manchmal als fremdlich empfundene “spirituelle Teil” einiger anderer Yogarichtungen – wie z. B. das Rezitieren von Mantras, Pranayama-Atemübungen etc. werden direkt in dynamische, körperorientierte Übungen umgesetzt.

intensive yoga und seine positiven auswirkungen auf körper und geist

Dynamik und präzise Übungsabläufe, kombiniert mit einer kontrollierten Atemtechnik, führen mit regelmäßiger Praxis im Intensive Yoga u.a. zu:

- » **Kondition**
(Übungen bilden Synthese aus Kraft, Konzentration und Ausdauer)
- » **Flexibilität**
(durch Mobilisierung der Wirbelsäule sowie isotonische und isometrische Dehnungen der Gesamtmuskulatur)
- » **Kraftbildung**
(durch statische und dynamische Muskelkontraktionen)
- » **Fitness**
(Herz-Kreislauftrate kann, bei dynamischerer Ausführung, der von Laufen und Jogging entsprechen)
- » **Bodyshaping**
(durch Training mit und gegen eigenes Körpergewicht)
- » **Fatburning**
(durch entstehende Dynamik und Ausdauer in den Übungen)
- » **Ausstrahlung und geistige Klarheit**
(verstärkte Präsenz)
- » **Stressreduktion**
(durch konzentriertes Zurückkommen in den Moment)
- » **Abbau von Verspannungen, Toxinen**
(über bewusste und konzentrierte Atemtechnik im Bewegungsfluss entsteht Hitze, welche wiederum die Durchblutung ankurbelt und den gesamten Organismus entgiftet)
- » **Psychische und emotionale Balance**
(Herstellung emotionalen Gleichgewichtes, Willensbildung durch verstärkte Präsenz im Körper)

säulen des intensive yoga

Atmung

Die Atemtechnik, derer wir uns hauptsächlich im Intensive Yoga bedienen, nennt sich Ujjayi-Breathing.

Ujjayi = (sanskrit) „glorreich“; Breathing = (engl.) „Atmung“. Diese Technik wird, aufgrund ihres Klanges, auch als „ozeanischer Atem“ bezeichnet.

Der Hauptansatzpunkt zu dieser Atemtechnik ist, einen gleichmäßigen Rhythmus zu finden, der uns aktiv durch die gesamte Praxis hindurch trägt. Die Atmung findet ausschließlich im Brustkorb statt; dabei wird der Bauchnabel permanent nach innen gezogen.

Fokus

Konzentration und Fokus bilden eine weitere wichtige Komponente im Intensive Yoga. Man arbeitet hierbei mit einem „Fokuspunkt“, also einem Punkt, der mit den Augen fixiert und auf den die Konzentration unserer Augen gerichtet wird. Der Fokuspunkt hilft dabei, die Balance zu halten und steigert die innere Konzentration. Gedanken, die sonst durch den Geist wandern und unsere Aufmerksamkeit vom jetzigen Moment abziehen, werden in Energie umgewandelt, die uns bei der Ausübung der Asanas hilft.

Vinyasa

Intensive Yoga basiert auf einer festgelegten Reihe von genau aufeinander abgestimmten Körperübungen, welche dynamisch ineinander übergehen und somit einen Übungsfluss bilden. Die einzelnen Übungen sind harmonisch aufeinander abgestimmt und setzen sich aus speziellen Dehnungs- und Kräftigungs-Asanas (=Körperübungen) zusammen, die sich stets im Gegensatz ergänzen und somit eine ausgleichende Auswirkung auf die Gesamtmuskulatur ermöglichen. Der Sonnengruß als Basisübung bildet mit seinen häufigen Wiederholungen das Gerüst einer Intensive-Yoga-Stunde. Das dabei praktizierte fließende Übergehen von einzelnen Asanas ineinander wird in der Yogasprache Vinyasa genannt und ist eines der Hauptmerkmale des Intensive Yoga.

Aufbauend auf den Sonnengruß, der in seinem dynamisch fließenden Ablauf alle wichtigen Muskelgruppen und Gelenke erwärmt, dehnt, kräftigt und stabilisiert, werden einzelne Asanas hinzugefügt, die in ihrer Komplexität dem persönlichen Stand des Einzelnen angepasst werden und verschiedene Schwerpunktbereiche bearbeiten können.

Meditation

Meditation (Bedeutung: „nach-innen-wenden“, Zentrierung) wird direkt in Körperübungen umgesetzt. Dadurch wird sie auch demjenigen zugänglich, der vorher noch nie Atem- und Konzentrationstechniken praktiziert hat.

hinweise zum üben und benutzen dieser DVD

Die DVD enthält drei Hauptprogramme – A, B und C – die sowohl einzeln als auch komplett geübt werden können. In allen Programmen finden sich verschiedene Schwierigkeitsstufen. Unter dem Menüpunkt „Modifikationen“ auf unserer DVD können Sie zusätzlich einige vereinfachte Formen der Asanas anschauen. Drücken Sie hierzu die Entertaste Ihrer Fernbedienung, wenn der entsprechende Hinweis im Bild erscheint.

Als Einsteiger sollte man sich stets zuerst an den Modifikationen orientieren, ehe man zu den schwierigeren Übungen übergeht.

Je nach Zeitaufwand ist es empfehlenswert, ca. drei Mal wöchentlich mit der DVD zu trainieren.

Die Trainingsintensität sollte individuell nur soweit gewählt werden, dass der Atem stets fließen kann! Stockt der Atem, ist das ein Zeichen für Überanstrengung.



Inhalt der DVD

Einleitung

Programm A

(ca. 62 Min. – mit anschließender Meditation)

- » Die Grundstellung (Samasthiti), ca. 3 Min.
- » Warm-up A modifizierte Blitz-Position (Utkatasana)
- » Warm-up B
- » Sonnengruß (mit Vorbereitung)
- » Krieger (Virabhadrasana)
- » Seitlicher Winkel (Utthita Parshvakonasana)
- » Dreieck-Variationen (Utthita Trikonasana – Parivrtta Trikonasana – mod. Utthita Trikonasana)
- » Halbmond (Ardha Chandrasana)
- » Seitliche Planke A (Vasistasana)
- » Seitliche Planke B
- » Seitliche Planke C
- » Krähe (mod. Bakasana)
- » Heuschrecke (Shalabhasana)
- » Kobra (Bhujangasana)
- » Position des Kindes (Adho Mukha Virasana)
- » Boot (Navasana)
- » Schildkröte (Kurmasana)
- » Bauchkräftigung (Mod. Uttana Padasana)
- » Fisch (Matsyasana)
- » Entspannungsposition (Savasana), 5 Min.

Programm B

(ca. 35 Min.)

- » Grundstellung
- » Warm-up A
- » Sonnengruß
- » Seitlicher Winkel
- » Dreieck
- » Seitliche Planke A
- » Heuschrecke
- » Kobra-Bauchkräftigung
- » Savasana

Programm C

(ca. 22 Min.)

- » Grundstellung
- » Sonnengruß
- » Krieger
- » Halbmond
- » Seitliche Planke C
- » Boot
- » Fisch
- » Savasana

Sonnengruß

Modifikationen

Meditation

Making-of

Young-Ho Kim

Der gebürtige Koreaner Young-Ho Kim ist mit der Kampfkunst und ZEN Buddhismus aufgewachsen und fühlt sich in asiatischen Bewegungslehren und Philosophien heimisch. Er ist SAFA&BETA Ausbilder für Intensive Yoga, ZEN-Gymnastik und Mental Balance. Seit dem Jahre 2000 zählt er zu den Großmeistern des Taekwondo und besitzt den 5. Dan. *Innere Ausgeglichenheit durch intensive Körperarbeit* lautet sein Credo, das er auch durch seine Arbeit als Referent weltweit propagiert. Weitere Informationen unter www.meister-kim.de

persönlicher Rat von Young-Ho Kim zur inneren Einstellung beim Praktizieren der Übungs-DVD

Yoga ist kein sportlicher Wettkampf. Beim Wettkampf geht es um Leistung, um gewinnen, oder verlieren. So ist es nicht im Yoga. Yoga soll Dich in den Mittelpunkt bringen. In der Praxis vergleicht man sich oft mit anderen Übenden. Du brauchst Dich jedoch nicht mit Deinen Nachbarn oder mit Deinem Lehrer zu vergleichen. Denn dadurch würde Deine Aufmerksamkeit umherwandern wie ein streunendes Tier. Du wärest nicht bei Dir.

Yoga setzt keine Beweglichkeit voraus.

Eine hohe Beweglichkeit zu besitzen, ist für viele Praktizierende eine Wohltat. Es gibt viele Übende, die im hohen Alter damit beginnen, an ihrer Beweglichkeit zu arbeiten. Leider gibt es oft ein Missverständnis. Wenn man beweglich ist, ist es gut, wenn Du unbeweglich sein solltest, ist es auch gut. Schenke die vollkommene Aufmerksamkeit nur Deinem Körper und arbeite mit ihm, so wie es Dein Körper zulässt. Wenn Du sehr beweglich bist und eine Yoga-Stunde besuchst, ist die Versuchung groß, Dich mit anderen Teilnehmern zu vergleichen, um Dein Ego zu stärken. Gerade jedoch in diesem Moment degradierst Du die Yoga-Stunde zu einer Performance. Du stellst Dein eigenes Können unter Beweis.

Wenn Du unbeweglich bist und eine Yoga-Stunde besuchst, und mit einer hohen Aufmerksamkeit mit Deinem Körper arbeitest, ohne Dich mit den anderen zu vergleichen, dann transformierst Du die gewöhnliche Yoga-Stunde zu einem Segen für Dich und Deinen Körper!

Arbeite in beiden Fällen nur mit dem Fokus nach innen. Spüre in Dich hinein und kommuniziere mit Deinem Körper. Du wirst so in die Unendlichkeit Deines Potentials eintauchen. Denn darin liegt die Essenz des YOGA. YOGA heißt übersetzt „Die Vereinigung“. Du vereinst Deinen Geist mit Deinem Körper. Wenn die Aufmerksamkeit woanders ist, dann ist die „Vereinigung“ fehlgeschlagen. Wenn Du Deinen Geist auf Deinen Körper lenkst, dann bist Du im „Hier und Jetzt“, denn Dein Körper ist immer im „Hier und Jetzt“. Es ist allein Dein Geist, welcher die Vereinigung von Körper und Geist verhindern kann.

Möge die Energie mit Dir fließen.

Namaste!

Young-Ho Kim

weitere DVDs von unit wellness

Diese und viele weitere DVDs von Unit Wellness gibt es überall im Handel oder direkt unter

www.unit-dvd.de



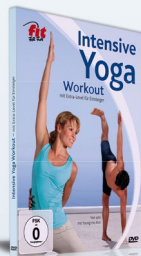
Pilates Workout basic Pilates Workout intensiv Pilates Workout mit Ball

Die umfassende Pilatesreihe mit Anette Alvaredo
Diese sanfte und dennoch effektive Fitnessmethode zählt zu Recht zu den international populärsten Trendsportarten. In kürzester Zeit zu einem strafferen, elastischeren und einfach schöneren Körper.



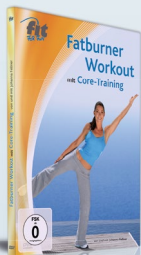
Workout für einen starken Rücken

Nie wieder Rückenschmerzen!
Sagen Sie dem Volksleiden Nr.1 den Kampf an – mit diesem unglaublich effektiven, ganzheitlichen Training für alle „Problemzonen“ des Rückens. *mit Super-Bonus Officeworkout



Intensive Yoga Workout

Traditionelle Yoga-Flows, kraftvoll kombiniert mit sportlich-dynamischem Körpertraining für mehr Kraft, Beweglichkeit und eine schlanke Körpersilhouette.
*Super-Bonus: Extra-Level für Einsteiger



Fatburner Workout mit Core-Training

Genial kombiniert: Die effektivsten Bodyshaping-Übungen mit gezieltem Training der tiefliegenden Muskelschichten. Mit diesem neuen Workout lässt sich in Rekordzeit der gesamte Körper straffen und toll in Form bringen!

Credits

» Darsteller Young-Ho Kim, Johanna Fellner, Ulrike Kremer, Stephan Suh » Regie Elli Becker » Aufnahmeleitung Set Margot Sessler » Technische Produktionsleitung Rainer Huckele » Kamera Michael Gsell » Oberbeleuchter Jörg Heinzmann » Bühne/Grip Markus Störr » Assistenz Kamera Patrick Heck » Ton Annabell Huckele » Maske/Garderobe Emel Sahin-Gsell » Fotos Jens Junge www.jensjungefotodesign.de » Assistenz Set Sandro Carovani, Daniel Huckele » Drehbuch/Konzept Elli Becker, Young-Ho Kim » Koordination Grafik Daniel Gonschorek » Screendesign/Menüdesign Rainer Huckele » Schnitt Elli Becker » Schnitt Making-of Krister Hymon » Grafik/Layout www.vectorhafen.de » Texte Elli Becker, Young-Ho Kim » Sprecher Dieter Gring » Musikproduktion Stefan Fornaro » Mastering Stefan Fornaro » Authoring Daniel Gonschorek, Stefan Fornaro » Intensive-Yoga-Programm Young-Ho Kim » Projektkoordination Julia Hildebrandt » Idee und Konzept Harald Schubert, Daniel Gonschorek » Produktionsleitung Harald Schubert, Daniel Gonschorek » mit freundlicher Genehmigung von SAFS & BETA Bildungs-Akademie www.safs-beta.de » Ausstattung Nike Deutschland GmbH » Yogistar Vertriebs GmbH www.yogistar.com » produziert im Justiniano Fuga Bodrum, Türkei www.justinianohotels.com » eine Produktion der Unit Production Media Company » Wir danken Sandro Carovani und Daniel Huckele für ihre (kräftezehrende) Hilfe hinter den Kulissen » Hava Sevik/Sun Express » Catherine Batt und dem Team der Swissport AG » Evelyn Wendt, Volkan Büyükhanlı, Cem Karaman, Ali Cireli, Rana Halilbeyolu, Türkay enada, Deniz Güley » sowie der Fuga-Belegschaft für ihre freundliche Unterstützung » dem gesamten Produktionsteam von UPMC! » www.vectorhafen.de » www.justinianohotels.com » www.nike.de » www.yogistar.com » www.safs-beta.de » www.upmc.de » www.unit-dvd.de