



Yoga4Health mit der Yoga In Healthcare Alliance

(Link entfernt) (YIHA) ist eine in Großbritannien registrierte Wohltätigkeitsorganisation, die sich der Integration der Vorteile von Yoga in die Gesundheitsversorgung verschrieben hat. YIHA arbeitet mit dem NHS und anderen Angehörigen der Gesundheitsberufe zusammen, um Patienten zu unterstützen und ihnen zu helfen, ihren Lebensstil zu ändern. YIHA wurde vom NHS beauftragt, das 10-wöchige Yoga4Health-Social-Prescribing-Programm zu erstellen, das von Yoga4Health-Lehrern im Vereinigten Königreich und im Ausland durchgeführt wird. Paul Fox, Chief Operating Officer, Yoga In Healthcare Alliance, sagt... „Beim Yoga4Health-Programm geht es darum, Menschen zu befähigen, zu entdecken, wie viel besser sie sich fühlen können, wenn sie eine einfache tägliche Yoga-Praxis anwenden. …



(Link entfernt) (YIHA) ist eine in Großbritannien registrierte Wohltätigkeitsorganisation, die sich der Integration der Vorteile von Yoga in die Gesundheitsversorgung verschrieben hat. YIHA arbeitet mit dem NHS und anderen Angehörigen der Gesundheitsberufe zusammen, um Patienten zu unterstützen und ihnen zu helfen, ihren Lebensstil zu ändern. YIHA wurde vom NHS beauftragt, das 10-wöchige Yoga4Health-Social-Prescribing-Programm zu erstellen, das von Yoga4Health-Lehrern im Vereinigten Königreich und im Ausland durchgeführt wird.

Paul Fox, Chief Operating Officer, Yoga In Healthcare Alliance, sagt...

„Beim Yoga4Health-Programm geht es darum, Menschen zu befähigen, zu entdecken, wie viel besser sie sich fühlen können, wenn sie eine einfache tägliche Yoga-Praxis anwenden. Ein großer Teil der Krankheiten könnte vermieden oder gemildert werden, wenn die Menschen aktiver würden und ungesunde Verhaltensweisen für gesunde änderten. Es ist entscheidend, den Patienten das Gefühl zu geben, dass sie die Kontrolle über ihre Gesundheit haben und Maßnahmen ergreifen können, um ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu steigern. Gleichzeitig zielt unser Programm darauf ab, sie auf eine schöne Reise in ihren Körper, Atem und Geist mitzunehmen, um akzeptabler, bewusster, achtsamer und freundlicher zu sich selbst zu werden. Es ist Selbstfürsorge, indem man sich diese kraftvolle Geist-Körper-Medizin zunutze macht: Yoga“.

Ich fühlte mich von der Ausbildung zum Yoga4Health-Lehrer angezogen, weil ich es wirklich großartig fand, von einer Organisation zu hören, die Yoga mit der Gesundheitsversorgung verbindet, um Menschen zu helfen, ihr eigenes Wohlbefinden zu

verbessern, eine Organisation, die integrativ und zugänglich ist und auch die Belastung des NHS verringern würde durch reduzierten Bedarf an Hausarztterminen. Das Yoga4Healthcare-Programm richtet sich an NHS-Patienten mit einem Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stress, Angstzuständen, leichten bis modernen Depressionen oder sozialer Isolation.

Das Yoga4Health-Programm ist wirklich zugänglich, da die Teilnehmer die festgelegte Sequenz von ihrem Stuhl oder einer Yogamatte aus üben können. Was ich liebe, ist die Tatsache, dass jeder die Eröffnungssequenz vom Stuhl aus beginnt. Kollege Absolvent von Yoga4Health, Dr. Chang und ich haben einige Ausschnitte aus dem Protokoll beigefügt, um es Ihnen zu zeigen.

Herzlichen Dank an Heather Mason & Paul Fox von YIHA für ihr Engagement bei der Entwicklung eines so großartigen Programms. Unten sind einige Körperhaltungen aus dem Programm aufgeführt, die Stuhl- und Mattenoptionen im Detail beschreiben.

Die Requisiten, die für ein typisches Yoga4Health-Protokoll benötigt werden, sind: Stuhl, Yoga Matte, Schaumblock oder Korkblock, Decke und (Link entfernt)

Die Übung beginnt und endet damit, dass Sie sich hinsetzen und die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem lenken. Die Atempraxis baut sich über die 10 Wochen auf, von der Beobachtung des Atems bis hin zu einem Ozeanatem und einem kohärenten, gleichmäßigen Atem am Ende des 10-Wochen-Programms. Die Teilnehmer werden durch Übung zu ihrem Atem geführt.

1. Sitzdrehung

Erden Sie die Füße auf einer Matte oder einem Schaumstoffblock, falls dies für Komfort erforderlich ist. Atme ein, mit einer hohen Wirbelsäule, atme nach rechts aus. 2-3

Atemzüge halten. Einatmen, Kopf nur zur Mitte drehen. Nimm noch 2 Atemzüge. Zurück zur Mitte und links wiederholen. Drehungen befreien die Wirbelsäule und lösen Verspannungen. Der Seated Twist ist Teil der Eröffnungssequenz, die für alle sitzend ist.

2. Sanftes BackBend

Bringen Sie die Arme nach hinten, wo es bequem ist, und halten

Sie die Seiten des Stuhls fest. Rollen Sie die Schultern nach hinten und unten, heben Sie die Brust an, ziehen Sie die Schulterblätter zusammen. 4-5 Atemzüge halten. Dann nach vorne klappen, um loszulassen, und für ein paar Atemzüge eine Dehnung des unteren Rückens genießen. Dieser Backbend ist Teil der Eröffnungssequenz, die für alle sitzend ist.

3. Dehnung der Kniesehne auf dem Stuhl

Sitzen Sie mit einer hohen Wirbelsäule, die Schultern von den

Ohren entfernt. Halten Sie den Gürtel leicht in jeder Hand. Einatmen, rechtes Knie beugen, ausatmen, Bein wegstrecken, strecken, wo es sich angenehm anfühlt. Dies ist großartig, um die Kniesehnen zu öffnen und zu verlängern. Wiederholen Sie dies 4-5 Mal. Wenn Sie bereit sind, die Beine zu wechseln, erden Sie den rechten Fuß und machen Sie eine Pause, bevor Sie mit dem linken Bein wiederholen.

Matte Kniesehnendehnung

Wenn es bequem ist, stützen Sie Kopf und Nacken mit einer

gefalteten Decke. Halten Sie den Gürtel leicht in jeder Hand. Einatmen, rechtes Knie beugen, ausatmen, Bein zur Decke strecken, soweit strecken, wie es sich angenehm anfühlt. 4-5 Mal wiederholen. Wenn Sie bereit sind, die Seite zu wechseln, erden Sie den rechten Fuß und machen Sie eine Pause, bevor Sie mit dem linken Bein wiederholen. Halte das Becken während der gesamten Übung in Kontakt mit der Matte.

4. Stuhl nach unten Hund

Verwenden Sie die Rückenlehne des Stuhls. Einatmen, nach

vorne schauen, ausatmen, Down Dog nehmen und darauf abzielen, den Kopf in den Oberarmen auszurichten. Atmen Sie ein, halten Sie den Hund gedrückt, konzentrieren Sie sich auf die Länge in der Wirbelsäule; atme aus und schaue wieder nach vorne. Wiederholen Sie dies 3-5 Mal und halten Sie die Verbindung zu Ihrem Atem aufrecht. Die Verwendung der Rückenlehne des Stuhls entlastet Schultern und Handgelenke, was für einige Teilnehmer eine bessere Zugänglichkeit bieten kann.

Mat-Down-Hund

Verwenden Sie eine gefaltete Decke, um die Knie zu stützen. Auf

alle Viere kommen, Zehen einziehen, einatmen, Wirbelsäule verlängern. Atmen Sie aus, heben Sie die Hüften hoch, bleiben Sie auf den Zehen/Fußballen, die Knie gebeugt. Atmen Sie ein, halten Sie den Hund gedrückt und strecken Sie die Wirbelsäule weiter, wenn es Ihnen angenehm ist. Ausatmen, Knie senken. Wiederholen Sie 3-5 Mal und bewegen Sie sich mit dem Atem. Die Körperhaltung kann beibehalten werden, wenn sich dies angenehmer anfühlt, als sich dynamisch zu bewegen.

5. Stuhlkreier II

Sitzen Sie bequem mit einer hohen Wirbelsäule, öffnen Sie die

rechte Hüfte und strecken Sie das linke Bein aus. Ziehen Sie die Handflächen beim Einatmen zusammen, drehen Sie den Kopf, strecken Sie die Arme aus, atmen Sie aus, kehren Sie zur Mitte zurück und wiederholen Sie dies 4-5 Mal. Halten Sie die Verbindung zum Atem, während Sie sich bewegen, und bemerken Sie den Raum in Brust und Hüften. Pause vor der Wiederholung auf der linken Seite.

Wenn die Teilnehmer mit Unterstützung des Stuhls stehen können, kann der unten beschriebene Mat Warrior II mit einem Arm auf dem Stuhl verfolgt werden, während der andere Arm beim Einatmen als Kniebeuge gestreckt wird. Bein strecken und Arm beim Ausatmen einziehen, 4-5 mal wiederholen.

Mattenkrieger II

Nehmen Sie mit Blick auf die lange Seite Ihrer Matte eine so

breite Haltung ein, wie es angenehm ist. Drehen Sie das rechte Bein um etwa 80 Grad nach außen. Bringen Sie die Handflächen zusammen, atmen Sie ein, drehen Sie den Kopf, strecken Sie die Arme und stürzen Sie das rechte Bein. Versuchen Sie, das Knie während dieses Ausfallschritts in einer Linie mit der 2. Zehe zu halten. Bewegen Sie sich mit der Atembewegung gerade, lassen Sie sie und stürzen Sie sich dann 5 Mal auf das rechte Bein zurück in Warrior II. Atmen Sie aus und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wenn Sie bereit sind, die Seite zu wechseln, bringen Sie die Füße zusammen und machen Sie eine Pause, bevor Sie mit der linken Seite wiederholen.

6. Baumhaltung mit Stuhl

Die Verwendung der Rückenlehne eines Stuhls bietet Stabilität

für Teilnehmer, die stehen können. Beginnen Sie, indem Sie den Stuhl halten, den linken Fuß auf die Matte drücken und die rechte Ferse zum Knöchel oder Schienbein bringen, indem Sie die rechte Hüfte nach außen drehen. Wenn Sie bequem sind, heben Sie den rechten Arm an und strecken Sie ihn wie einen Ast aus. Diese Pose hilft, Gleichgewicht und Stabilität aufzubauen. Wenn Sie bereit sind, die Seite zu wechseln, erden Sie den rechten Fuß, machen Sie eine Pause und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. Halten Sie jede Seite der Baumstellung für 4-5 Atemzüge.

Baumhaltung ohne Stuhl

Verwenden Sie bei Bedarf eine Wand für Stabilität. Heben Sie

die rechte Ferse an und platzieren Sie sie unter oder über dem linken Knie. Achten Sie auf Ihren Atem, während Sie Oberschenkel und Fuß ineinander drücken. Atmen Sie ein, heben Sie die Arme über den Kopf, atmen Sie aus und verwurzeln Sie sich für 5 Atemzüge in Ihrem Baum. Erden und pausieren, bevor Sie mit dem linken Bein wiederholen.

Weitere Informationen zum Yoga4Health-Protokoll finden Sie unter (Link entfernt)

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki