

Tripada Yoga ® Basic Kursbeschreibung

Tripada Yoga ® Basic ist vor über 15 Jahren aus der Fragestellung heraus entstanden, wie ein Yogakurs für Anfänger sinnvoll aufgebaut sein sollte.

Auf Grund der praktischen Erfahrungen mit einer Vielzahl von unerfahrenen Kursteilnehmern war klar, dass die Übungen vor allem einfach sein mussten. Auch viel einfacher als dies in den sogenannten „klassischen“ Stilen empfohlen wurde. Weder die „Rishikesh Reihe“ noch der klassische Sonnengruß hatte sich zum Einsteigen bewährt. Heute verbieten sich diese Konzepte (mit als gesundheitsgefährdend eingestuften Übungen (wie „Schulterstand“ oder „Pflug“) generell für Yoga in der Gesundheitsförderung. Auch viele andere „klassischen“ Haltungen entpuppten sich als schwierig oder bedenklich.

Die Zielgruppe des Tripada Yoga ® Basic Kurses

sind „normal gesunde Teilnehmer mit Stressbelastungen“. Der Kurs richtet sich nicht an kranke Personen oder Menschen, welche die angebotenen Übungen nicht ausführen können. Der durchschnittliche Yogaaufsteiger sitzt viel, er hat viel Stress, ist körperlich relativ unbeweglich und das gesamte Fitnesslevel ist nicht sehr hoch. Durch die sitzende Lebensweise und andere einseitige Belastungen bestehen oft Haltungsfehler und muskuläre Dysbalancen.

Allgemeine Motive für den Besuch eines Yogakurses

Als Motive für den Yogakurs werden fast immer angegeben: „Entspannung, Stressabbau, Zur- Ruhe Kommen, beweglicher werden, etwas für den Rücken tun. Spirituelle oder philosophische Interessen bestehen in 95% der Fälle nicht.

Tripada Yoga ® - eine eigenständige Methode der Gesundheitsförderung

Tripada Yoga ® löst sich von der esoterischen und religiösen Yogatradition. Die Methoden des Tripada Yoga ® werden, ausgehend von den allgemeinen und individuellen Zielen, mit Erkenntnissen der modernen Wissenschaft für die Ziele der Gesundheitsförderung stetig verbessert. Tripada Yoga ® ist deshalb keiner Yoga -Tradition verpflichtet, sondern nutzt alle sinnvollen Konzepte aus allen Traditionen und dem neuzeitlichen Yoga. Alle Konzepte werden dabei einer kritischen Betrachtung unterzogen. Im Tripada Yoga ® sind Elemente aus dem klassischen Hatha Yoga, dem Iyengar Yoga, dem Vinyasa Yoga, dem Poer- Yoga, dem Vini- und dem Yin- Yoga verarbeitet. Die Yogamethoden werden mit den verschiedenen Trainingslehren aus dem Sport, dem Krafttraining, Cardio und Body-Weight abgeglichen. Tripada Yoga® ist eine Methode der Gesundheitsförderung mit Mitteln des Yoga. Die positiven gesundheitlichen Ziele sind in Übereinstimmung mit den Bedürfnissen der Teilnehmer definiert und werden methodisch- didaktisch begründet umgesetzt.

Prinzipien des Tripada Yoga ®

Tripada Yoga ® ist ein eigenes System der Gesundheitsförderung, basierend auf dem Yoga und den modernen Wissenschaften. Die 3 wesentlichen Prinzipien des Tripada Yoga sind „rückensicher - teilnehmerorientiert - weltanschaulich neutral“

Im Mittelpunkt des Tripada Yoga ® stehen folgende Ziele:

Psychisch

- Entspannung
- Abbau von Stress
- Erhöhung der Stressresistenz
- innere Ruhe, innere Ausgeglichenheit und
- eine positive, stabile psychische Verfassung

Körperlich

- Flexibilität
- Kraft
- Ausdauer
- Verbesserung der Körperhaltung
- Verbesserung des Körperbewusstseins

Allgemein

- Verbesserung der Homöostase
- Flexibilität des Nervensystems verbessern
- Immunabwehr und Krankheitsresistenz erhöhen (derzeit noch ohne wissenschaftliche Evidenz)
- Entwicklung von Körperbewusstsein und Körpergefühl

Die Methoden des Tripada Yoga ® sind vor allem

- Einfache Körperübungen (Asanas und Vinyasas)
- Einfache und klare Tripada Atemübungen
- Standardisierte Tripada Yoga Tiefenentspannungsübungen
- Standardisierte Meditation
- Konzentrationshilfen
- Achtsamkeit

Aufbau des Tripada Yoga ® Basic Kurses

Der Tripada Yoga Basic Kurs besteht aus ca. 40 verschiedenen Übungen. Diese sind in eine harmonische und abwechslungsreiche Choreografie eingebettet. Jede Stunde beginnt mit einer Stille und Einstimmungsphase. Nach einer Sequenz zur Erleichterung der Sitzhaltung folgt eine einfache und wirksame Atemtechnik. Danach folgt ein Warming Up mit den Tripada Yoga Vinyasas 1 und 2, dann etwa 50 Minuten Asanas in allen Positionen im Raum, bei denen die Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule berücksichtigt werden. Alle wichtigen Muskelgruppen werden gedehnt und gekräftigt. Zur Abschwächung neigende Muskeln werden kräftigend angesprochen, zur Verkürzung neigende Muskeln gedehnt. Die Übungsabfolgen basieren auf dem Prinzip des Ausgleichs. Es folgt eine gründliche standardisierte Tripada ® Tiefenentspannung von mindestens 10 Minuten. Die Stunde wird immer mit 5- 10 Minuten Tripada Yoga ® Meditation abgeschlossen.

Übungsprinzipien

Der Kurs wird aus lerntheoretischen Erwägungen immer in der gleichen Reihenfolge geübt. Er wird in ruhiger und stiller Stimmung praktiziert. Zentrale Konzepte sind „Achtsamkeit“ sowie „stabil und angenehm“ und „Dialog mit dem eigenen Körper“. Der Kursleiter kann zu jeder einzelnen Übung hinführende Übungen integrieren.

Stundenthemen

Neben der praktischen Einführung in gesundheitsorientiertes Tripada Yoga ® an Hand des praktischen Ablaufs des Tripada Yoga ® Basic Kurses gibt es einen kurzen theoretischen Input zu den wesentlichen Fragen in jeder Stunde. Die Themen wurden über verschiedene Seminare mit vielen Teilnehmern gesammelt, gewichtet und ausgewählt. Der Verlauf der Stunde soll sich bei praktisch identischem Ablauf durch eine Betonung und Einflechtung des Stundenthemas auszeichnen. Bei den Übungen wird die Aufmerksamkeit auf die in der Theorie vermittelten Aspekte gelenkt, damit die Theorie praktisch erlebt und erfahren werden kann.

Überblick über die Grund-Kurseinheiten Tripada Yoga ® Basic

1. **Stunde:** Zurück zur inneren Mitte –Ziele des Tripada Yoga ® -
2. **Stunde:** Der Tripada Yoga ® Kursablauf – die Methoden und ihr Zusammenwirken
3. **Stunde:** Das „Sthira Sukham Asanam-Prinzip“
4. **Stunde:** Die Wirbelsäule pflegen und beweglich halten mit Tripada Yoga ®
5. **Stunde:** Muskuläre Dysbalancen abbauen mit Tripada Yoga ®
6. **Stunde:** Psychosomatische Wirkungen des Tripada Yoga® – den Muskeltonus regulieren
7. **Stunde:** Stress mit Tripada Yoga ® abbauen – Tripada ® Tiefenentspannung
8. **Stunde:** Tripada Yoga ® als durchgehende Achtsamkeitspraxis
9. **Stunde:** Ruhiger Atem, ruhiger Geist – den Atem fließen lassen und bewusst lenken
10. **Stunde:** Die Tripada Grundmeditation – innere Stille erfahren

Jede Stunde hat neben dem theoretischen auch einen praktischen Schwerpunkt, der die Theorie veranschaulicht.

[Es gelten die Lizenzbestimmungen der Tripada Akademie](#)