

# Intensive Yoga

## Workout

mit Extra-Level für Einsteiger

## Einführung

Das oberste Ziel jeder Yoga-Praxis besteht in der Vertiefung der Verbindung von Körper und Geist. Indem wir unseren Körper besser kennenlernen, nehmen wir ihn auf neue, bewusstere Art wahr. Die Übungen (Asanas) dieser DVD sind so zusammengestellt, dass Sie damit auf dynamische, kraftvolle Art diese Verbindung erfahren und festigen können. Die Übergänge und die Reihenfolgen sind so gewählt, dass der Körper damit optimal das eigene Potential ausschöpfen kann. Diese kreative, körperbetonte Art, Yoga zu praktizieren, nennen wir Intensive Yoga. Durch kontinuierliche Praxis können Sie effektiv Ihre Kraft, Beweglichkeit und allgemeine Fitness verbessern, Ihren Körper formen und straffen sowie Verspannungen entgegenwirken. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn einige der Übungen zu Anfang noch nicht so flüssig „funktionieren“. Im Gegenteil: Sehen Sie das als Ansporn, mit Gelassenheit und Geduld weiter zu üben. Sie werden sehen: Ganz ohne Stress und Druck werden Sie schon sehr schnell enorme Verbesserungen in Ihrer Intensive-Yoga-Praxis erzielen!

## 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, aus dem auch das inzwischen weit verbreitete *Power-Yoga* entwickelt wurde. Ashtanga Yoga erfordert eine sehr strenge körperliche und mentale Disziplin und zeichnet sich dabei durch die Komplexität der Übungen aus. **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 befremdlich 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 für Sportler

Das gesamte Programm dieser DVD eignet sich durch die spezielle, biodynamisch optimierte Reihenfolge der Übungsfolgen und -Kombinationen für die besonderen Ansprüche von Sportlern: Durch konsequentes Training und regelmäßiges Üben können Sportler jeder Disziplin gezielt Kraft, Flexibilität und Balance verbessern und so effektiv das Verletzungsrisiko minimieren, um ihren Sport noch effizienter und sicherer ausüben zu können.

## Young-Ho Kim



„It's only Yoga“ – mit diesen Worten sowie seinen herausragenden Stunden begeistert Young-Ho Kim sowohl deutschlandweit als auch international seine Teilnehmer und entfacht in Ihnen die Yoga-Begeisterung. Der gebürtige Koreaner ist mit der Kampfkunst aufgewachsen und fühlt sich in asiatischen Bewegungslehren und Philosophien heimisch. Mit 14 Jahren kam er nach Deutschland; seit 2000 zählt er zu den Großmeistern des Taekwondo und besitzt den 5. Dan. Young-Ho Kim entwickelte verschiedene Fitnesskonzepte, in

denen er östliche Philosophie mit westlichen Trainingsmethoden harmonisch miteinander verbindet. Als Presenter und Ausbilder ist der Meister international tätig. In seinen Stunden vermittelt Young-Ho Kim auf seine ganz besondere Art von Leichtigkeit und Mitgefühl die Kommunikation zwischen Körper und Geist. Seit Dezember 2007 betreibt er mit Stephan Suh und Jang Ho Kim das Yoga Studio *Insideyoga* in Frankfurt am Main.

Weitere Informationen und Kontakt: [www.insideyoga.de](http://www.insideyoga.de), [www.meister-kim.de](http://www.meister-kim.de)

## Persönlicher Rat von Young Ho Kim

Oft höre ich von Teilnehmern meiner Yogastunden, dass sie im Alltag keine Zeit für Yoga oder Meditation finden. Lassen Sie uns daher den Aspekt der Zeit in einem anderen Zusammenhang betrachten: Stellen Sie sich vor, ein Mensch hat mit seinem Auto eine sehr weite Reise vor sich. An einer Tankstelle rät ihm ein KFZ-Mechaniker, den Reifendruck zu erhöhen und die Scheibenwischblätter zu wechseln, doch der Fahrer erwidert: „Ich habe leider keine Zeit, denn ich habe noch einen weite Strecke vor mir“ und macht sich hastig auf den weiteren Weg. Ich vermag mir keinen Menschen vorzustellen, der solch ein Tun nicht als kurzfristig bezeichnen würde. Und Sie?

Gleich welche Tätigkeiten wir in unserem Alltag erledigen, ohne unseren Körper und unseren Geist können wir unsere Aufgaben nicht bewältigen. Achten wir hierbei auf die „Wartungsarbeiten“, haben wir nicht nur weniger „Ausfälle“, sondern all unser Tun und Streben ist auch viel effizienter. Befinden sich Körper und Geist im Einklang, dann sind wir zentriert und befinden uns in unserer Mitte. Diese Mitte ist ein solides Fundament für unsere Kommunikation mit der Außenwelt.

Dennoch nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Wenn Sie 70 Minuten Yoga mit Quälerei verbinden, werden Sie rasch und häufig Ausreden finden, sich davor zu drücken.

Finden Sie daher das rechte Maß für sich. Eine Teilnehmerin erzählte mir, wie sie Yoga in ihrem Alltag integriert hat: Sie nahm sich vor, mindestens sechsmal die Woche ein Minimal-Yoga zu praktizieren. Dieses Minimum an Praxis bestand aus drei Schritten:

1. Die Yogamatte ausrollen.
2. Die Grundhaltung im Stand einnehmen.
3. Bewusst tief ein- und ausatmen.

Doch dabei, so berichtete sie, blieb es meist nicht, denn mehrere Sonnengrüße und weitere Asanas schlossen sich an. Indem diese Teilnehmerin ihr Pensum auf ein Minimum reduzierte, fand sie immer die Zeit dafür, denn die schwierigste Asana ist meist die „Aufstehen-und-Matte-Ausrollen“-Asana. Ist das geschafft, fällt es leicht, weitere Übungen anzuschließen. Wählen Sie also Ihre persönliche Strategie, die Ihnen den Einstieg in die (tägliche) Praxis erleichtert. Denn auch das ist letztlich nur eine Frage der Priorität.

Im Yoga geht es vor allem um „Pure Delight“ (in etwa zu übersetzen mit „reine, unverfälschte Glückseligkeit“). Wenn Sie mit Ihrem Körper Asana praktizieren, haben Sie Spaß daran, genießen Sie das Zusammensein mit Ihrem Körper. Die Praxis sollte keine lästige Pflicht sein, sondern eine Verabredung mit sich selbst, auf die Sie sich freuen können.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ganz viel „Pure Delight“ in Ihrem Leben.

Namaste!

Young-Ho Kim

## Credits

**Darsteller:** Young-Ho Kim, Alexandra Harfield, Isabel Schilpp • **Regie:** Elli Becker • **Technische Produktionsleitung:** Rainer Huckele • **Aufnahmeleitung:** Axel Bold • **Kamera:** Michael Gsell • **Bühne/Grip:** Jörg Heinzmann • **Assistenz Kamera:** Patrick Heck • **Maske:** Mira Kunac • **Garderobe:** Margot Sessler • **Fotos:** Jens Junge • **Assistenz Set:** Emel Sahin-Gsell, Nadia Al Sharairi, Annabell Huckele • **Catering:** Franz Ranaldi • **Drehbuch/Konzept:** Elli Becker, Young-Ho Kim • **Screendesign/Menüdesign:** Rainer Huckele • **Schnitt:** Elli Becker • **Grafik/Layout:** echtweiß Corporate Design, [www.echtweiss.de](http://www.echtweiss.de) • **Texte:** Elli Becker, Young-Ho Kim • **Koordination/Textredaktion:** Julia Hildebrandt • **Sprecher:** Dieter Gring • **Musikproduktion:** Stefan Fornaro • **Mastering:** Stefan Fornaro • **Authoring:** Daniel Gonschorek, Stefan Fornaro • **Intensive-Yoga-Programm:** Young-Ho Kim • **Produktionsleitung:** Harald Schubert, Daniel Gonschorek • **Outfits:** Nike Deutschland GmbH • **Yogaklötze und -Matten:** Yogistar Vertriebs GmbH, [www.yogistar.com](http://www.yogistar.com) • **Eine Produktion der** Unit Production Media Company, [www.upmc.de](http://www.upmc.de), [www.fitnessRAUM.de](http://www.fitnessRAUM.de)