FRAGEBOGEN

Lektion 8 – Entspannung & Nervensystem

Onlinekurs Hatha Yoga · Stärke und Flexibilität für deinen Rücken

yoga behind your passion

Namaste! Kreuze direkt am Bildschirm an, was für dich passt. Runde Felder: genau eine Antwort. Eckige Felder: mehrere Antworten möglich.

1 Was versteht man unter bewusstem Entspannen?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ○ Den Entspannungsprozess aktiv und gezielt steuern
- ○ Entspannung, die spontan von selbst geschieht
- ○ Intensives körperliches Training
- ○ Arbeiten unter Zeitdruck

2 Welche Methode gehört nicht zum bewussten Entspannen?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ○ Intensives Ausdauertraining
- ○ Atemübungen
- ○ Yoga Nidra
- ○ Progressive Muskelentspannung

3 Welche Funktion hat der Parasympathikus?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ○ Er beruhigt den Körper und fördert die Verdauung.
- ○ Er erhöht die Herzfrequenz.
- ○ Er erweitert die Bronchien.
- ○ Er setzt Glukose aus den Energiereserven frei.

4 Welche Rolle spielt der Vagusnerv?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ○ Er senkt die Herzfrequenz und unterstützt die Erholung.
- ○ Er regelt die Körpertemperatur.
- ○ Er steuert die Skelettmuskulatur.
- ○ Er fördert den Muskelaufbau.

5 Welche Aufgaben gehören zum Vagusnerv?

Mehrere Antworten sind richtig.

- ☐ Steuerung der Herzfrequenz
- ☐ Anregung der Verdauung
- ☐ Dämpfung von Entzündungsreaktionen
- ☐ Regulierung der Körpertemperatur
- ☐ Steuerung der Skelettmuskulatur

6 **Wie lässt sich der Parasympathikus am besten aktivieren?**

Nur eine Antwort ist richtig.

- ○ Mit Entspannungstechniken wie Meditation
- ○ Durch laute Musik und Tanz
- ○ Durch intensives Krafttraining
- ○ Durch den Konsum von Koffein

7 **Was ist charakteristisch für Baddha Virabhadrasana?**

Nur eine Antwort ist richtig.

- ○ Eine Kriegerhaltung mit hinter dem Rücken verschränkten Händen
- ○ Eine Rückbeuge mit gestreckten Armen
- ○ Eine Drehung des Oberkörpers mit geöffneten Hüften
- ○ Eine Haltung, die die Hände über den Kopf hebt

8 **Welche Eigenschaften charakterisieren Shalabhasana (Heuschrecke)?**

Mehrere Antworten sind richtig.

- ☐ Eine sanfte Rückbeuge, die die Wirbelsäule schützt
- ☐ Sie stärkt die Rückenmuskulatur.
- ☐ Sie kräftigt Gesäß und Beinrückseiten.
- ☐ Sie erhöht das Verletzungsrisiko.
- ☐ Sie ermöglicht eine tiefe Dehnung der Hüften.

Dein Feedback (optional)

Was hat dir gefallen? Was möchtest du vertiefen? Was könnte ich besser machen?