

ÜBER 108 SEITEN YOGA ÜBUNGEN FÜR DICH!



Yogabasics

Die 25 besten Yoga Übungen für zu Hause

SILVIO FRITZSCHE, OKT. 2012

Jetzt beginnt Dein Yoga!

Om
Namah Shivaya
Gurave
Saccidananda
Murtaye
Nishprapanchaya
Shantaya
Niralambaya
Tejase



Ich verneige mich vor dem Licht,
dem Guten in mir, dem Wahren Lehrer

Diese innere Essenz ist Wahrheit,
Bewusstsein und Glück zugleich

Immer da und erfüllt von Frieden

Ist von Natur aus frei und
strahlt in einem überirdischen Glanz -
unfassbar.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Einleitung

Aufrichtige Dankbarkeit ist ein wichtiger Aspekt im Yoga. Im Leben ist nichts selbstverständlich. Ich bedanke mich bei allen Lehrern die mich auf meinem Yogaweg begleite haben und dieses Ebook ermöglichen.

Alles beginnt mit einer Absicht und inneren Einstellung. Warum möchte ich etwas tun? Dieses Ebook ist mein Herzengeschenk an alle, die sich für Yoga interessieren und neugierig sind. Gern möchte ich mein Wissen und meine Erfahrungen aus 12 Jahren Yogapraxis mit Dir teilen. Dieses Ebook ist bereits die zweite Fassung, wurde komplett überarbeitet und neu geschrieben. Auch Du hast bereits eine konkrete Absicht gefasst und möchtest Yoga kennenlernen, die Praxis vertiefen oder Neues entdecken. Auch für diesen ersten Impuls sage ich DANKE. Es ist eine große Freude für mich, dass Du Dir dieses Ebook heruntergeladen hast.

Was erwartet Dich in diesem Buch?

Im ersten Teil gebe ich Hinweise, wie Du das Ebook für Deine Praxis nutzen kannst. Im Ebook stelle ich detailliert die 37 besten Yoga Übungen inkl. Pranayama und Meditationstechniken vor, die insbesondere auch für Yoga Beginner ein wunderbarer Einstieg sind. Mir kommt es auf ein breites Fundament für die eigene Yogapraxis an. Du lernst,



wie Du in die Yoga Übung hinein gehst, wie Du Deinen Körper richtig ausrichtest und die Position wieder auflöst. Bilder und Video dienen zur Unterstützung und sollen Dir den Einstieg erleichtern. Am Ende des fünften Kapitels findest Du eine 40-minütige Übungssequenz mit dem Titel "Yogabasics. Aller Anfang ist leicht."

Im dritten Teil widme ich mich dem Thema "Pranayama". Hier geht es um den Atem und ich stelle zwei wesentliche Atemtechniken vor, die uns tiefer in die Stille bringen. Im vierten Kapitel beschreibe ich wesentliche Aspekte der Meditation. Der Schwerpunkt in diesem Buch liegt jedoch bei den Körperübungen, da diese für die meisten Menschen der Einstieg in die Yogapraxis sind. Das letzte fünfte Kapitel enthält Tipps für Deine Praxis zu Hause und ich habe Mantras und Übungssequenzen zusammen gestellt. Ganz am Ende heißt es dann: „Abwarten und Tee trinken“ und es gibt ein Rezept für einen typisch indischen Chai.

Wie lernst Du Yoga mit diesem Ebook richtig?

Ich empfehle Dir, Schritt für Schritt vorzugehen. Lese immer zu erst die Anleitung für die Position und schaue Dir

anschließend in Ruhe das Video an. Hier werden zusätzliche Informationen und Tipps gegeben, die im Text nicht enthalten sind. Nach einer Erwärmung , zum Beispiel ein paar Sonnengrüßen, kannst Du die Positionen üben und für Dich erfahren. Das Ebook ist bewusst Praxis orientiert geschrieben. Es besteht nicht der Anspruch, einen Yogalehrer zu ersetzen. Vielmehr freut es mich, wenn es für Dich ein wichtiger Wegbegleiter wird und eine Quelle der Inspiration.

Jetzt beginnt Dein Yoga! Ich wünsche Dir viel Freude beim Entdecken, Ausprobieren und beim Dialog mit Deinem inneren „Schweinehund“.

Ananada Guru OM.

Lass immer Freude Dein Lehrer sein.

Silvio Fritzsche



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

**Wenn Dir mein Ebook gefällt,
gefällt Dir bestimmt auch DAS ...**

**Ganz einfach
Yoga lernen!**

*YOGABASICS Video Kurs 10 Wochen
inkl. Handbuch und inkl. Bonus Kurs
„Gesunder Rücken“*

**Jetzt
mitmachen**



**Jetzt Zugang sichern
und von über 12 Stunden
Videosmaterial profitieren!**

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Vita

„Ich bin nicht hier, um Dir zu sagen, wie es enden wird. Ich bin hier, um Dir zu sagen, wie es beginnen wird.“

Neo, gespielt von Keanu Reeves in dem Film „MATRIX“



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Yogabasics mit Silvio Fritzsche

Yoga ist immer persönlich. Mein Ziel ist es, die Freude am Yoga zu vermitteln und einen vertrauensvollen Rahmen für persönliches Wachstum zu schaffen.

Hier ist meine Yoga-Geschichte: Meine erste Yogastunde habe ich im April 2000. Völlig begeistert von der Vielfalt dieser indischen Lehre und mit ganz viel Neugier mache ich bereits zwei Jahre später meine erste Yogalehrer Ausbildung in der Sivananda Tradition. Es folgen Reisen nach Indien, Italien, England, um von bekannten internationalen Lehrern zu lernen. Damit lasse ich mich von verschiedenen Stilen inspirieren und komme in intensiven Kontakt mit dem Power Yoga, Jivamukti Yoga und klassischem Hatha Yoga.

Im Jahr 2004 habe ich meine 4-Jahres-Ausbildung über den Berufsverband der Yogalehrer (BDY) in Dresden begonnen. Schwerpunkte der Ausbildung sind Pranayama, Kryas und Yoga-Philosophie. Über 1.000 Unterrichtseinheiten bilden eine gute Basis für meinen weiteren Yogaweg.

Ein Meilenstein ist im Jahr 2008 meine erste Begegnung mit der Anusara Yoga Methode. Im Focus stehen hier insbesondere die Herzqualität und die universellen Ausrichtungsprinzipien in der Yogapraxis. Um tiefer in die Systematik dieser Hatha Yogarichtung einzutauchen, folgt 2010 meine dritte Yogalehrer-Ausbildung in Mallorca und Berlin. Seither hat sich meine eigene Praxis grundlegend geändert und auch das Unterrichten hat eine neue Qualität

bekommen. So kann ich heute noch besser auf die Teilnehmer eingehen und die Übungspraxis an die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer anpassen. Mein Wunsch ist es, dass jeder Teilnehmer in meinen Kursen sein wahres Potential erkennt und dieses auch ausschöpft. Das ist ein großes Ziel und ich freue mich, diesen Weg mit Dir gemeinsam zu gehen.

Heute kann ich auf viele wertvolle Jahre Yoga-Erfahrung zurückblicken. Neben meinen Yogastunden gebe ich auch Privat-Yoga und biete Business Yoga in den Firmen an. Zusammen mit befreundeten Yogalehrern organisieren wir Yoga Reisen an die Ostsee, Ibiza und Goa. Wenn mir die Zeit bleibt, schreibe ich als freier Autor für die Zeitungen Yoga Aktuell, Yoga Journal und für ausgewählte Yoga-Blogs.

Yoga Kurz-Biografie:

- Eigene Yogapraxis seit 2000
- Zertifizierter Kinder-Yogalehrer (2005)
- Reiseleiter und Wanderführer (2006)
- Zertifizierter Yogalehrer BDY (2008)
- Anusara® Yogalehrer in Ausbildung (ab 2010)
- Freier Autor bei Yoga Journal Deutschland



Freunde werden und Tee trinken:

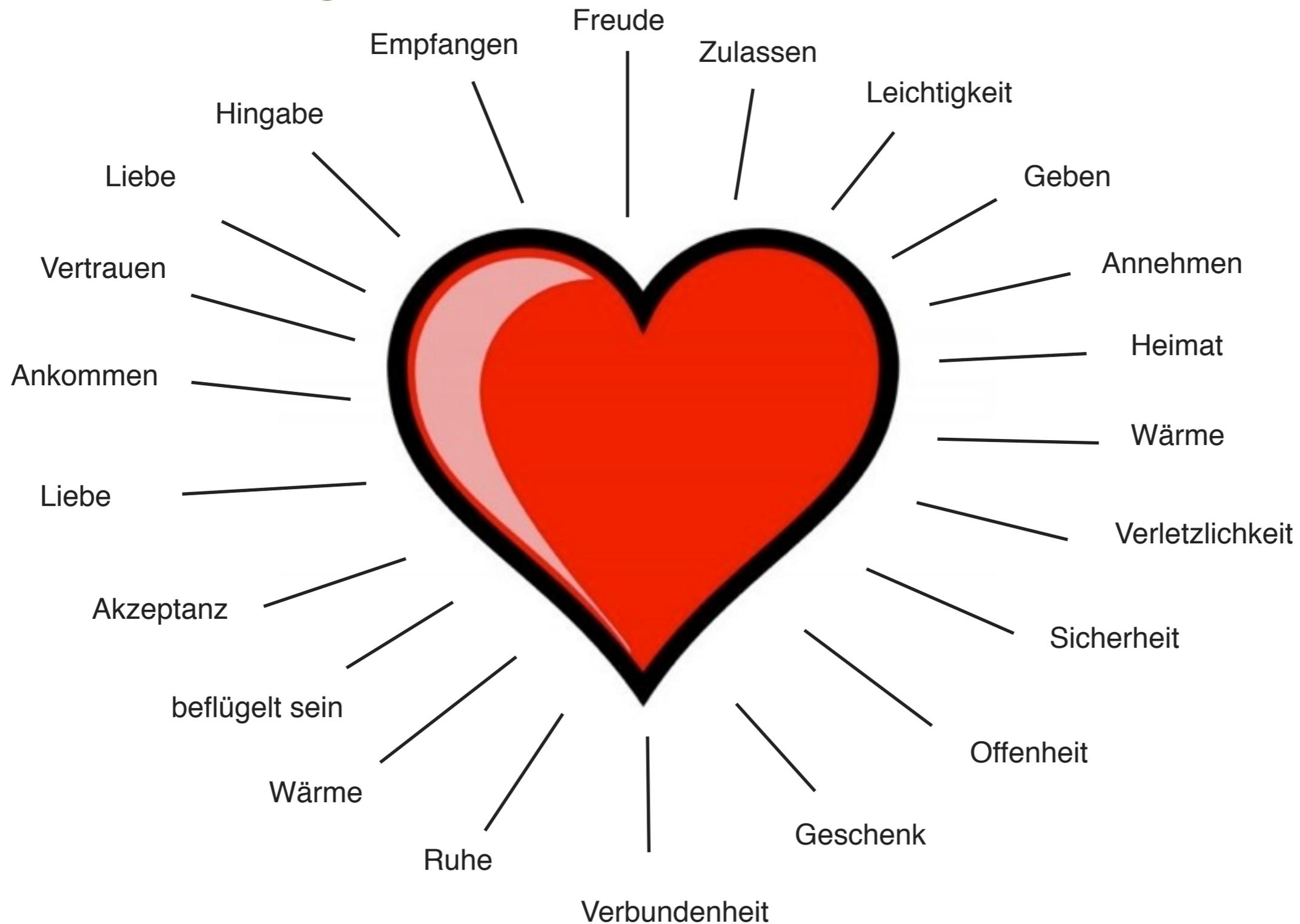
www.facebook.com/silvio.fritzsche

www.plus.google.com/silvio.fritzsche



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Yoga heißt - im Herzen ankommen



YOGABASICS online Kurs. Jetzt einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Asanas

„Die Asana Praxis ist ein konkreter Weg, um den Geist in Gleichmut zu üben.“

Willem Dafoe, Schauspieler

Āsana kann mit „Haltung“ übersetzt werden. Nach der Hatha Yoga Pradipika, einer ca. 500 Jahre alten Yogaschrift, gibt es ca. 840.000 Āsanas, so viele wie es Arten von Lebewesen gibt. Davon sind 84 Körperhaltungen besonders nützlich, es gibt Vorwärts-, Rück- und Seitbeugen. Es gibt Dreh-, Standhaltungen und Umkehrstellungen.

Sie sind das Schmiersystem für die Gelenke, Muskeln, Bänder, Sehnen und dergleichen, in dem sie den Kreislauf und die Beweglichkeit erhöhen. Eine Yoga Āsana sollte immer für einige Zeit gehalten werden. Āsana bedeutet ruhige Körperstellung. Langsam und bewusst ausgeführt, bringen die Āsanas nicht nur physisches Wohlbefinden, sondern sind auch geistige Übungen in Konzentration. Yoga konzentriert sich in erster Linie auf die Gesundheit der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule enthält das zentrale Nervensystem. Als direkte Verlängerung des Gehirns unterstützt sie die Gesundheit des ganzen Körpers. Wenn man ihre Flexibilität und Stärke durch richtige Übungen erhält, wird der Blutkreislauf intensiviert. Den Nerven wird die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff gesichert, der Körper behält seinen jugendlichen Zustand.

Asanas im Überblick:

- Tadasana ----- Seite 10
- Adho Mukha Svanasana ----- Seite 12
- Ausfallschritt ----- Seite 15
- Ausfallschritt mit Drehung ----- Seite 17
- Virabhadrasana 2 ----- Seite 19
- Utthita Parsvakonasana ----- Seite 21
- Setu Bandhasana ----- Seite 23
- Viparita Karani ----- Seite 25
- Navasana ----- Seite 27
- Balasana ----- Seite 29
- Paschimottanasana ----- Seite 31
- Trikonasana ----- Seite 34
- Ardha Matsyendrasana ----- Seite 36
- Virasana ----- Seite 38
- Prasarita Padottanasana ----- Seite 40
- Shalabasana ----- Seite 42
- Eka Pada Rajakapotasana ----- Seite 44
- Ardha Chandrasana ----- Seite 46
- Ardha Halasana ----- Seite 48
- Parshvottanasana ----- Seite 50
- Upavistha Konasana ----- Seite 52
- Cat & Cow ----- Seite 55
- Shavasana ----- Seite 57



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Einstellung

weiches Herz = innere Einstellung

klarer Verstand = Ausrichtungsprinzipien

vibrierender Körper = Aktion



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Was ist die wichtigste Stellung im Yoga? ...die Einstellung!

#1 Innere Einstellung - Warum?

Bevor Du mit dem Üben der einzelnen Yoga Übungen beginnst, ist es wichtig, dass Du Dir über Deine innere Einstellung klar bist. Warum möchtest Du Yoga üben? Was möchtest Du durch die Yoga Praxis erreichen? Den ersten Schritt hast Du bereits gemacht, in dem Du das Ebook YOGABASICS heruntergeladen hast. Dieses Handbuch wird Dich auf Deinem Yogaweg unterstützen und Du kannst ein Verständnis für diese alte indische Tradition geistiger und körperlicher Übung bekommen.

Yoga bekommt eine neue tiefere Qualität, wenn Du mit einer persönlichen Einstellung praktizierst. Dein ganzes Bemühen gibt dem Yoga eine Bedeutung, die tief aus Deinem Herzen kommt. Mit dieser Herzqualität ist es möglich, dass Du Dich neu entdecken kannst und Erkenntnis entstehen kann. Freude, innere Kraft und Schönheit zu erfahren, sind das große Ziel im Yoga. Die Inder nennen es: „Sat Chit Anananda“

Übersetzung: „sat“ = ist; „chit“ = Selbsterkenntnis; „ananda“ = grenzenlose Freude

Persönliche Einstellungen zum Yoga könnten sein:

- Ich möchte Ruhe erfahren.
- Ich möchte innere Stärke durch Yoga bekommen.
- Ich widme meine Praxis einem Freund, weil...
- Ich möchte meine Rückenschmerzen lindern.
- Ich möchte Veränderung in meinem Leben zu lassen.
- ...

#2 Ausrichtung - Wie?

Nachdem Du Deine Einstellung über das „warum“ klar benennen kannst, ist es im zweiten Schritt wichtig zu wissen, „wie“ Du das umsetzen kannst. Hier spielt anatomisches Wissen über die einzelnen Asanas eine zentrale Rolle. Nur wenn Du weißt, wie Du die Positionen übst, kannst Du Freiheit, Freude und Frieden in der Praxis erleben. Wenn Du Yoga aus einer tiefen inneren Einstellung UND mit Ausrichtungsprinzipien übst, gibt es KEIN Verletzungsrisiko. Verletzungen entstehen nur aus Unwissenheit, zu viel Ego und zu viel Wollen. An dieser Stelle ist es wichtig auf das Thema Schmerzen einzugehen. Dehnungsschmerzen sind im Yoga Willkommen, d.h. nur wer sich anstrengt, kann sich körperlich und mental weiter entwickeln. Im Unterricht bezeichne ich diese Art von Schmerz gern als „Wohlfühlschmerz“, mit dem Du im Yoga experimentieren kannst. Entsteht der Schmerz allerdings aus einer früheren Verletzung und einer körperlichen Einschränkung, so ist dieser Schmerz unbedingt zu vermeiden. Du wirst selbst am

besten spüren, ob es sich um einen Schmerz aus einer Dehnung oder aus einer körperlichen Einschränkung handelt. Ist der Schmerz „stechend“, so gehe immer einen Schritt zurück oder mach eine Pause.

Im Ebook habe ich großen Wert auf eine korrekte Ausrichtung gelegt und gebe detaillierte Anleitungen für die Praxis. Auch in den dazugehörigen Video findest Du wichtige Hinweise für die Praxis.

Neben der Beschreibung gebe ich Tipps für das Üben zu Hause und habe in den Abbildungen auch die Symmetrie des Körpers durch gestrichelte Linien - - - dargestellt. Hier kannst Du erkennen, wie Du Deinen Körper ideal ausrichtest, damit u.a. die Gelenke am wenigsten belastet werden. Zusätzlich ist ein „roter“ Punkt ● dargestellt, der den Ankerpunkt der Asana verdeutlicht. In diesen Punkt schickst Du Deine Aufmerksamkeit und aus diesem Punkt heraus kannst Du Dich ausdehnen und Weite entstehen lassen. Genaue Anweisungen findest Du in den Videos.

#3 Umsetzung auf der Matte - Aktion

All die innere Einstellung und das Wissen über Yoga nützen nichts, wenn Du es nicht umsetzt. Roll die Matte aus und beginne mit Deinem Yoga. Yoga wird Dir helfen, Deinen Körper ganz neu und ganz anders zu erfahren. Du wirst Dich bewegen, atmen und Deinen Herzschlag wahrnehmen. Yoga bringt Deinen Körper zum vibrieren und Dein Geist wird ruhig und klar.

Tadasana

„Große Dinge geschehen, wenn Menschen und Berge sich begegnen.“



Ebook YOGABASICS auf Facebook

Tadasana

(Berghaltung) Stabilität finden

Übersetzung: „tada“ = Berg

Alle Yoga Übungen haben gemeinsam, dass sie Dir Stabilität verleihen möchten. Aus dieser Stabilität entstehen später Leichtigkeit und Balance. „Tadasana“ wird mit Berghaltung übersetzt.

Es ist eine Übung im Stehen, die oft am Anfang einer Yogastunde als Einstieg geübt wird und viele Varianten zulässt. Im Grund ist es ein „einfaches Stehen“ auf beiden Füßen. Doch wenn Du Dich näher mit der Übung beschäftigst, sind viele kleine Details zu beachten:

So übst Du Tadasana richtig:

- Füße hüftbreit auseinander und die Fußaußenseiten parallel, d.h. ziehe Deine Fersen leicht nach innen; Hüftgelenke senkrecht zu den Fußgelenken
- Oberschenkel drehen leicht nach innen; leichte Kippbewegung im Becken: Steißbein nach innen, Becken anheben, um den unteren Rücken zu stabilisieren und Länge zu schaffen

YOGABASICS online Kurs. Jetzt einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

- Ziehe deine Schultern leicht nach hinten, unten und schaffe so Weite im Brustraum; auch der Kopf ist wichtig: Die Krone strebt in Richtung Decke und ist leicht nach hinten gezogen
- Deine Arme befinden sich neben dem Körper und die Finger sind gestreckt
- Der Atem fließt frei und gleichmäßig, mit jeder Ausatmung drückst Du die Füße in den Boden, mit jeder Einatmung holst Du Dir die Kraft der Erde über die Füße in den Körper

● Tipps für Praxis:

Um die Rotation in den Oberschenkeln zu unterstützen, kannst Du einen Block benutzen. Wie das geht, zeige ich Dir im Video.

● Kontra Indikatoren:

Keine, stehen und sich ausrichten kann jeder.

Fazit: Tadasana möchte Dir ein Gefühl für Stabilität vermitteln. Durch unseren anstrengenden Alltag sind wir oft aus der Körpermitte, uns zieht es im wahrsten Sinne des Wortes den Boden unter den Füßen weg. Mit dieser Übung kannst Du Dich immer neu erden und eine Verbindung zum Boden aufbauen, egal ob auf der Yogamatte, an der Kasse oder an der Bushaltestelle.

YOGABASICS online Kurs. Jetzt einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Notizen für die Praxis



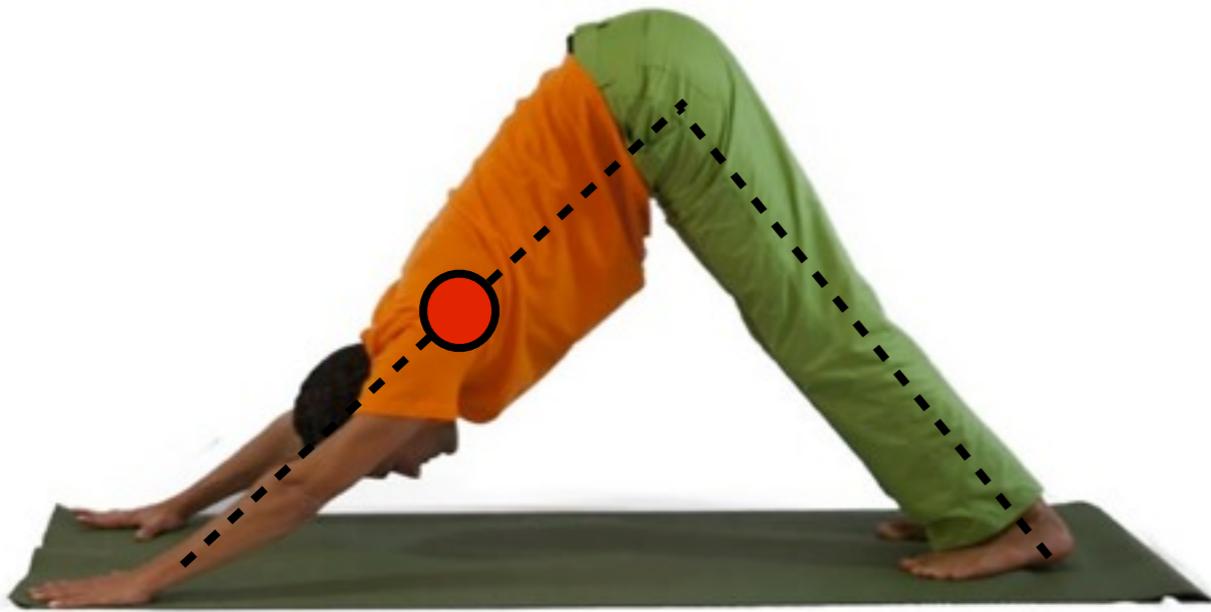
Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

ABSCHNITT 3

Adho Mukha Svanasana

„Asanas machen stark und befreien von Krankheiten.“

Hatha Pradipika



YOGABASICS online Kurs. Jetzt einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Adho Mukha Svanasana (Herabschauender Hund)

Die Zeit arbeitet für Dich

Übersetzung: „adho“ = unten; mukha = Kopf und „shvana“ = Hund

Yoga ist durch Beobachtung von Bewegungsmustern aus der Natur entstanden. Alle Yoga Übungen verkörpern die Natur und deshalb haben viele Übungen auch Namen von Tieren, zum Beispiel Adho Mukha Svanasana; der nach unten schauende Hund. Hast Du schon mal einen Hund beobachtet, der sich am Morgen streckt und dehnt? Genau diese Bewegungen sind auch für uns Menschen eine große Bereicherung.

Als Bezug zu unserem Alltag habe ich „Die Zeit arbeitet für Dich“ gewählt. Warum das? Diese Übung scheint anfangs sehr anstrengend zu sein und tut einfach nur weh. Gerade Anfängern fehlt es an der Kraft in den Schultern, die Beinrückseiten sind stark verkürzt und der Rücken ist rund. Ja, und vielen Teilnehmern fällt es schwer, die Finger zu strecken und die Auflagepunkte der Hände fest in den Boden zu drücken. Doch bei einer regelmäßigen Praxis wirst Du viel Freude in dieser Übung entwickeln und später wird es für

Dich eine echte Entspannungsposition, die zwischen anspruchsvollen Asana eingenommen wird.

So übst Du Adho Mukha Svanasana richtig:

- gehe aus dem Vier-Füssler-Stand in die Position, wie genau ist im Video ersichtlich
- Achte auf Deine Hände: Finger weit auseinander und der Zeigefinger schaut nach vorn, drücke auch die Handballen fest auf die Matte, um die Handgelenke zu entlasten
- Füße sind hüftbreit auseinander; wichtig: beuge anfangs Deine Beine, um eine Länge im Rücken entstehen zu lassen, schiebe die Sitzbeinhöcker in Richtung Decke
- Hals in Verlängerung zur Wirbelsäule bringen, wenn der Kopf einfach nur locker hängt, ist die Belastung der Halswirbelsäule (HWS) um ein Vielfaches höher

Atmung: Mit der Einatmung holst Du Dir die Kraft und Energie über die Füße, Hände sinnbildlich zum Herzen und mit der Ausatmung schickst Du die Energie vom Herz zurück über die Hände sowie Füße in den Boden. Der Atem fließt frei und gleichmäßig.

••••• Tipps für die Praxis:

Bringe Bewegung in die Übung, in dem Du die Beine beugst, den Rücken lang ziehen und dann beginnen, die Beine zu

strecken. Finde Deine individuelle Grenze, wo der Rücken noch gestreckt bleiben kann.

Ebenfalls kannst Du Dich diagonal in die Länge ziehen. Rechtes Bein leicht beugen, linke Ferse in Richtung Boden ziehen und rechte Hand fest in die Matte drücken.

••••• Kontra Indikatoren

Bei Verletzungen in den Schultern bleibst Du mit den Knien auf den Boden oder verkürze die Übung zeitlich.

Fazit: Diese Übung braucht Zeit um sich mit ihr anzufreunden. Adho Mukha Svanasana sollte in keiner Yogastunde fehlen, in einer fordernden Yogapraxis wird diese mehrfach eingenommen. Es gibt unzählig viele Möglichkeiten und Varianten. Einige Varianten, die auch für Yoga Anfänger sehr gut geeignet sind, habe ich im Video zusammengefasst.

YOGABASICS online Kurs. Jetzt einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Inspirierende Geschichte

Der Tempel der tausend Spiegel

„Es gab in Indien den Tempel der tausend Spiegel. Er lag hoch oben auf einem Berg und sein Anblick war gewaltig. Eines Tages kam ein Hund und erklomm den Berg. Er stieg die Stufen des Tempels hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel.

Als er in den Saal der tausend Spiegel kam, sah er tausend Hunde. Er bekam Angst, sträubte das Nackenfell, klemmte den Schwanz zwischen die Beine, knurrte furchtbar und fletschte die Zähne. Und tausend Hunde sträubten das Nackenfell, klemmten die Schwänze zwischen die Beine, knurrten furchtbar und fletschten die Zähne.

Voller Panik rannte der Hund aus dem Tempel und glaubte von nun an, dass die ganze Welt aus knurrenden, gefährlichen und bedrohlichen Hunden bestehe. Einige Zeit später kam ein anderer Hund, der den Berg erklomm. Auch er stieg die Stufen hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel. Als er in den Saal mit den tausend Spiegeln kam, sah auch er tausend andere Hunde. Er aber freute sich. Er wedelte mit dem Schwanz, sprang fröhlich hin und her und forderte die Hunde zum Spielen auf.

Dieser Hund verließ den Tempel mit der Überzeugung, dass die ganze Welt aus netten, freundlichen Hunden bestehe, die ihm wohl gesonnen sind.“

YOGABASICS online Kurs. Jetzt einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

**Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen**

ABSCHNITT 4

Ausfallschritt

sthira sukham asanam

Die ideale Haltung (Asana) ist stabil und leicht zugleich.

Patanjali Yoga Sutra 2.46



YOGABASICS online Kurs. Jetzt einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Ausfallschritt

Inneres Wachstum fördern

Der Ausfallschritt ist keine klassische Yoga Übung, aber ebenso wichtig, da diese Position in einer Yogastunde sehr oft eingenommen wird. Sie ist eine Art Bindeglied zwischen verschiedenen Yoga Übungen und auch hier gibt es unendlich viele schöne Varianten. Im Yoga Video sind einige Möglichkeiten dargestellt.

Feste Stabilität bildet im Ausfallschritt die Grundlage für diese Yoga Übung. Gerade Anfängern fällt diese Übung schwer, da der vordere Oberschenkel scheinbar zu sehr beansprucht wird. Bitte merke Dir, dass die Kraft aus dem hinteren Bein kommt. Im Video wirst Du sehen, was damit gemeint ist.

So übst Du den Ausfallschritt richtig:

- Aus dem Vierfüßlerstand bringst Du den rechten Fuß nach vorn zwischen die Hände; achte darauf, dass Deine Beine immer noch hüftbreit auseinander sind, wenn Du dann das linke Bein streckst
- Komme nun auf die Fingerspitzen und ziehe die Schultern nach hinten unten und schaffe zusätzliche Länge im Rücken, indem Du die Hüften weich sinken lässt. Ziehe den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Atmung: Mit einer Einatmung hole Dir die Kraft über die Füße, Beine zur Hüfte und mit der Ausatmung schickst Du die Energie von der Hüfte zurück über die Beine in den Boden. Damit schaffst Du ein festes Fundament und kannst auch in den Hüften entspannen.

••••• Tipps für die Praxis:

Achte auf einen möglichst gestreckten Rücken. Meistens wird in dieser Yoga Übung der Kopf vergessen. Der Kopf hängt auch hier nicht, sondern der Hals ist die Verlängerung der Wirbelsäule.

Und jetzt probiere das aus: Lasse Deinen Oberkörper auf dem vorderen Oberschenkel abgelegt und schiebe die Arme weit nach vorn, richte den Blick zu den gestreckten Fingern. Du wirst Dich wundern, wie viel Hitze und Spannung entsteht, wenn Du diese Übung für 10 Atemzüge hältst.

••••• Kontra Indikatoren

Keine bekannt. Fehlt Dir die Kraft in den Beinen, so beugen das hintere Bein und lege das Knie auf einem Kissen ab.

Fazit: Der Ausfallschritt ist eine wunderbare Übung, die uns Kraft in den Beinen schenkt und Erdung verleiht. Mit der Zeit wird Dir die Übung leichter fallen und Du kannst in der Übung die Mundwinkel auch nach oben ziehen. Aus meiner bisherigen Yoga Erfahrung kann ich sagen, dass diese Übung

viel inneres Wachstum verleiht, weil Du an Deine körperlichen und mentalen Grenzen kommst. Versuche Dich über Ihre Körpergrenzen gedanklich auszudehnen und wachse von Innen nach Außen!

••••• Feedback zum online Kurs

YOGABASICS online Kurs. Jetzt Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

„...Super! Für mich , die um regelmäßige Kurse trauert.....leider bin ich als Schichtdienstler oft ausgeschlossen und so kann ich einfach mitmachen ohne irgendwo hin zu müssen, klar fehlt mir das Gruppenerlebnis enorm, aber nun ist es gerade genau das richtige für mich! ... Vielen Dank für die Videos!!!!!!! ;-)“

Feedback zum YOGABASICS online Kurs von
Julia Kipper, März 2013



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen



YOGABASICS online Kurs. Jetzt einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Ausfallschritt mit Drehung Freiheit erfahren

Wie Du bereits gelernt hast, ist der Ausfallschritt im Yoga eine elementare Übung. Gerade in Verbindung mit einer Drehung ist diese Position nicht nur für Anfänger sehr effektiv.

Für mich sind Drehungen die Schlüsselpositionen im Yoga. Kennst Du Situationen im Alltag, wo sich Wirbel für Wirbel aufdrehen? Sicher nicht! Im Yoga ermöglichen sanfte Drehhaltungen eine Mobilisierung der ganzen Wirbelsäule von der Basis bis zur Halswirbelsäule und schaffen somit Bewegung. Sie fördern damit Kraft und Aufrichtung. Im Yoga Video wirst Du sehen, welche Details besonders zu beachten sind.

So übst Du den Ausfallschritt mit Drehung richtig:

- Gehe in den normalen Ausfallschritt, rechtes Bein vorn und linkes Bein nach hinten ausgestreckt
- Hüften sind parallel zur vorderen Mattenkante
- Bringe Deine rechte Hand zur rechten Hüfte, nur die Fingerspitzen der linken Hand berühren den Boden. Sind die Arme zu kurz, so lege einen Block unter die linke Hand
- Beginne Dich aus der rechten Schulter aufzudrehen und ziehe die rechte Schulter dabei weg vom rechten Ohr

- Vielleicht kommt die rechte Schulter über die linke Schulter – Gelenk über Gelenk
- Nun kannst Du den rechten Arm in Richtung Decke strecken und folge mit Blick nach oben, Dein Kopf hängt nicht!

Atmung: Mit einer Einatmung hole Dir die Kraft über die Füße und Beine zum Becken, schaffe so Stabilität. Mit einer Ausatmung erde Dich noch mehr und drücke die Füße aktiv in den Boden. Zusätzlich schaffe mit einer Einatmung Länge in der Wirbelsäule und mit einer Ausatmung gehst Du bewusst in die Drehung.

••••• Tipps für die Praxis zu Hause

Fühlst Du Dich sicher und wohl in der Position, so kannst Du eine Drehung mit einer leichten Rückbeuge kombinieren. Gehe einfach tiefer in die Drehung und bringe dabei Deine Schulterblätter enger zusammen. Hebe Dein Brustbein an und schiebe Dein Herz hoch in Richtung Decke. Du wirst schnell erfahren, wie viel Freiheit Dir diese Yoga Übung schenkt, weil die ganze Vorderseite geöffnet wird. Werde weich im Herzen und erfahre die Fülle in dieser wunderbaren Übung



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

••••• Kontra Indikatoren

Bei Verletzungen bzw. Operationen im Bauchraum solltest Du tiefe Drehungen vermeiden.

Fazit: Der Ausfallschritt mit Drehung ist eine schön Übung, wo Du den Atem nutzen kannst, um so Schritt für Schritt tiefer in die Position einzutauchen. Stelle Dir vor, dass Du Dich wie eine Schraube Windung für Windung aufdrehst, langsam und gefühlvoll. Und Du wirst überrascht sein, wie viel Potential in Deinem Körper steckt.

YOGABASICS online Kurs. Jetzt Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

**Ganz einfach
Yoga lernen!**

*YOGABASICS Video Kurs 10 Wochen
inkl. Handbuch und inkl. Bonus Kurs
„Gesunder Rücken“*

Jetzt
mitmachen

ABSCHNITT 6

Virabhadrasana 2

„Mit beiden Füßen auf dem Boden zu stehen, heißt, die Gegebenheiten des Lebens zu sehen und anzunehmen und sich nicht in Träumereien zu verirren. Auf eigenen Füßen zu stehen, heißt, für sich selbst zu sorgen und für sich die Verantwortung zu übernehmen.“

Dr. Ernst Adams



Virabhadrasana 2 (Krieger 2) – Mut fördern

Übersetzung: „Virabhada“ = Krieger

Stolz und mutig wie ein Krieger, so darfst Du Dich bitte in Virabhadrasana, der Kriegerhaltung fühlen. Insgesamt gibt es viele verschiedene Kriegerpositionen. Doch hier wird die Übung Krieger Nummer zwei beschrieben, die gleichzeitig auch ein Hüftöffner ist.

Virabhadrasana ist eine klassische Stehposition, die auch für Anfänger sehr gut geeignet ist.

So übst Du Virabhadrasana 2 richtig:

- Achte auf den richtigen Abstand der Füße. Der vordere Oberschenkel kann parallel zum Boden sein; wichtig: Die Fersen sind in einer Linie ausgerichtet
- Die hintere Fußaußenseite ist parallel zur Mattenkante und Dein Oberkörper ist senkrecht zum Boden. Lehne Dich NICHT nach vorn oder hinten. Wir sind Krieger und keine Surfer
- Die Arme sind parallel zum Boden und in einer Linie; der Blick ist zur vorderen Hand ausgerichtet und die Krone vom Kopf strebt in Richtung Decke; bleibe für 8 Atemzüge in der Haltung und übe anschließend die andere Seite

Atmung: Hole Dir mit einer Einatmung die Kraft über die Füße/Beine zum Becken und mit einer Ausatmung erde Dich neu. Das machst Du mit jedem Atemzug. Zusätzlich schaffst Du Länge im Oberkörper und strecke aktiv Deine Arme und Finger.

● Tipps für die Praxis:

Achte auf Deinen unteren Rücken. Gerade Anfänger gehen in dieser Übung oft in ein Hohlkreuz. Das ist falsch und belastet die Wirbelsäule. Ziehe das Steißbein leicht nach innen und ziehen so das Becken auf der Vorderseite nach oben. Damit schaffst Du Länge in der Lendenwirbelsäule und Du schützt den Rücken. Damit besteht kein Verletzungsrisiko.

Übe auch barfuss, d.h. ohne Socken. Du darfst nicht auf der Matte weg rutschen. Diese Yoga Übung ist komplex. Verkrampfe nicht in den Schultern. Lasse die Schultern sanft nach unten sinken und schenke Dir selbst ein Lächeln.

Noch ein ganz wichtiger Punkt. Das Knie vom vorderen Bein ist direkt über der Ferse. Gerade am Anfang weicht das Knie nach innen aus! Das darf nicht sein. Ziehe es ganz leicht nach außen und bringe Kniegelenk über Fußgelenk. Diese Übung stärkt die Beine und schützt das Knie.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

● Kontra Indikatoren

Hast Du Probleme in den Knien, so gehe mit dem vorderen Bein nicht so tief. Schaffe Freiraum und übe so, dass es sich für Dich gut anfühlt.

Fazit: Die Krieger Haltung ist eine super Übung, um Stärke und Mut zu entwickeln. Sei mutig und stolz wie ein Krieger, aber gleichzeitig freudvoll im Herzen.

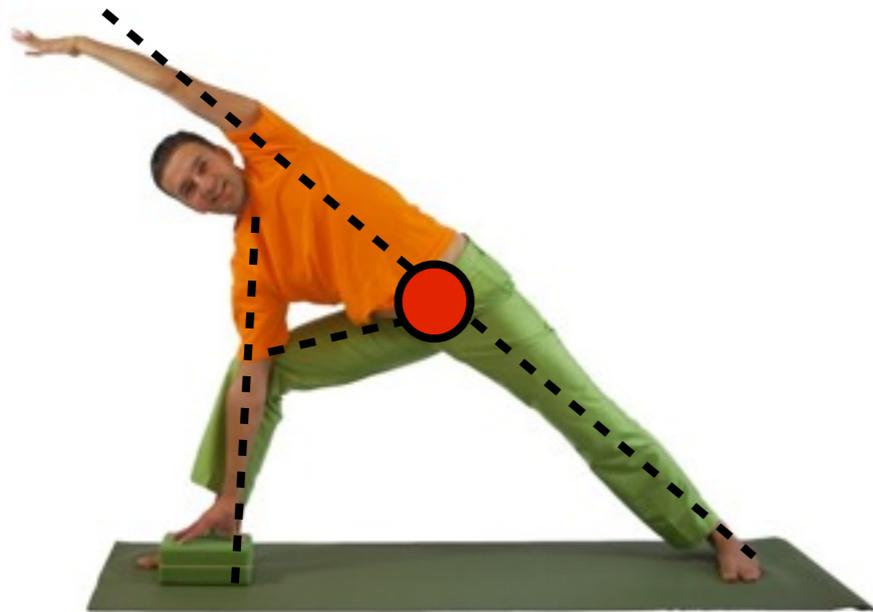
YOGABASICS online Kurs. Jetzt einfach Yoga zu Hause üben!
<http://www.yogabasics-lernen.de/>

ABSCHNITT 7

Utthita Parsvakonasana

YOGABASICS online Kurs. Jetzt Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>



Utthita Parsvakonasana (Gestreckte Winkelhaltung) Unendlichkeit erleben.

Übersetzung: utthita = gestreckt; pārshva = Seite, Flanke;
kona = Winkel

Utthita Parsvakonasana gehört zu den Yoga Übungen, die ich absolut gern übe und unterrichte. Warum ist das so? In dieser Position ist es sehr gut möglich, Weite und ein gewisses Gefühl von Unendlichkeit zu erfahren. Das, was Du bei der Yoga Übung „Ausfallschritt“ gelernt hast, kannst Du hier perfekt umsetzen. Es kommen noch neue Qualitäten und Details hinzu.

Bei der Praxis dieser Übung geht es hauptsächlich um die Weite in den Flanken, die gesamte Körperseite wird gedehnt, von der kleinen Fußzehe bis hin zu den Fingerspitzen und darüber hinaus.

So übst Du Utthita Parsvakonasana richtig:

- Die Fußposition entspricht genau der in Virabhadrasana zwei. Vorderes Bein gebeugt, wobei der Oberschenkel gern parallel zum Boden sein darf, das hintere Bein bleibt gestreckt, wobei die Fußaußenseite parallel zur Mattenkante ist

- Wenn das rechte Bein vorn ist, kommst Du auf die Fingerspitzen der rechten Hand, direkt an der Innenseite vom rechten Fuß
- Linke Hand geht an die linke Hüfte und Du beginnst Dich, mit der Atmung Schritt für Schritt aufzudrehen
- Rechte Schulter wandert über die linke Schulter und nun strecke den linken Arm in Richtung Decke aus
- Integriere die Schultern, wie das geht ist im Yoga Video ersichtlich, ziehe anschließend den linken Arm über das linke Ohr weit nach vorn
- Drehe Dich weiter auf und wenn es möglich ist, schaue unter der linken Achselhöhle in Richtung Decke, lächle dabei
- Bleibe für 8 Atemzüge in der Haltung und übe anschließend die andere Seite

Atmung: Wie in alle anderen Stehpositionen holst Du Dir die Kraft mit einer Einatmung über die Füße/Bein ins Becken und verwurzel Dich mit einer Ausatmung erneut. In Utthita Parsvakonasana drehe Dich mit jeder Ausatmung tiefer in die Übung hinein und schaffe Länge über die Seite des Körpers bis zu den Fingerspitzen. Schicke die Atmung durch den ganzen Körper und bei regelmäßiger Yoga Praxis entsteht so ein Gefühl von Unendlichkeit.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

••••• Tipps für die Praxis zu Hause

Für Yoga Anfänger ist Utthita Parsvakonasana eine sehr anspruchsvolle Übung. Um aus den Schultern heraus nicht zu kollabieren, ist es ratsam einen Block als Unterstützung zu verwenden. Stütze Dich mit der linken Hand auf dem Block ab und schaffe so Weite in den Schultern.

Wichtig ist auch, dass die Kraft aus dem hinteren Bein kommt. Das schaffst Du, indem Du das hintere Bein fest in den Boden drückst und so Stabilität über die Füße aufbauen kannst. Der Atem ist in jeder Yoga Übung entscheidend. In Utthita Parsvakonasana kannst Du besonders tief in den Brustraum atmen, weil die Flanken weit gedehnt sind.

••••• Kontra Indikatoren

Bei Verletzungen bzw. Operationen im Bauchraum solltest Du tiefe Drehungen vermeiden.

Fazit: Utthita Parsvakonasana wird Dir viel Freude bereiten, wenn Du die Komplexität dieser Asana erkannt hast. Achte auf einen festen Stand und schenke dem Körper Weite. Erlaube Dir eine Ausdehnung von innen nach außen.

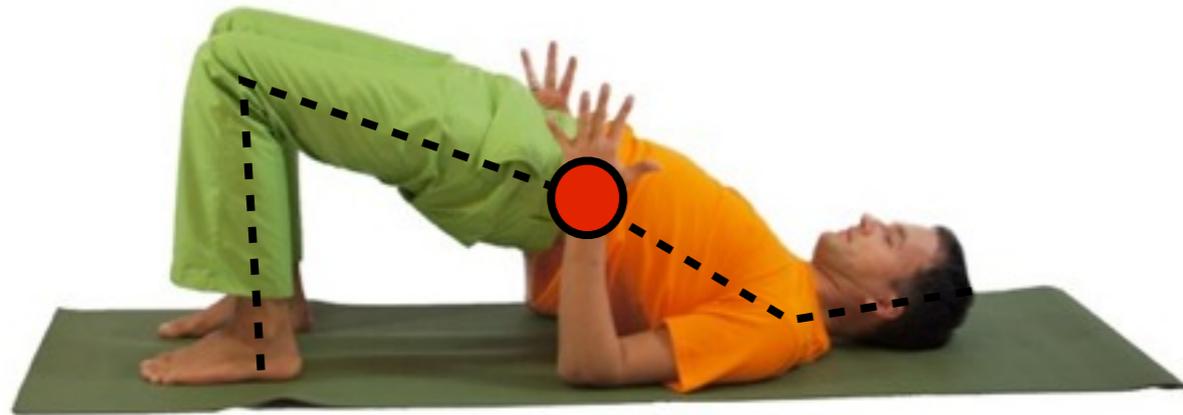
YOGABASICS online Kurs. Jetzt einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

ABSCHNITT 8

Setu bandhasana

„Niemand kann dir die Brücke bauen, auf der gerade du über den Fluß des Lebens schreiten muß, niemand außer dir allein.“ Friedrich Nietzsche



Setu bandhasana mit Block Schwereelosigkeit erleben

Übersetzung: „setu“ = Brücke; „bandha“ = Siegel

Setu Bandhasana ist die Brückenhaltung und eine Yoga Übung, bei der man ausgezeichnet entspannen kann, wenn man einen Block benutzt. Hast Du noch keinen Yoga Block, so kannst Du auch einen Stapel Bücher nehmen ;-)

Wenn Du mit einem Block als Hilfsmittel übst, so kannst Du alle Anspannung loslassen und Dich einfach „nur“ auf den Atem konzentrieren. Durch das bewusste körperliche Entspannen kann sich ein Gefühl von Leichtigkeit bzw. Schwerelosigkeit einstellen. Diese Yoga Übung ist sehr gut für Anfänger geeignet, da gerade Yoga Beginner sich hier voll auf die Atmung einlassen können.

So übst Du Setu Bandhasana mit Block richtig:

- Komme auf den Rücken und stelle die Füße vor dem Gesäß auf. Mit einer Ausatmung hebe Dein Gesäß und lege den Block genau unters Kreuzbein
- Nimmst Du den Block hochkant oder quer? Das bleibt Deiner Flexibilität überlassen. Genaue Hinweise was bei der Block-Position zu beachten ist, findest Du im dazugehörigen Video.

- Achte darauf, dass Deine Knie sich über den Fersen befinden. Füße und Knie sind hüftbreit auseinander.
- Arme liegen neben dem Körper und die Ellenbogen drehen leicht nach innen, um aus den Schultern noch mehr zu entspannen
- Gern kannst Du in dieser Position 5 Minuten länger verweilen

Atmung: Atme ruhig und gleichmäßig. Durch die unterstützende Rückbeuge kannst Du Dein ganzes Lungenvolumen ausschöpfen und so den Atem gedanklich in jede Zelle Deines Körpers schicken.

• • • • • Tipps für die Praxis zu Hause

Entscheidend an dieser Yoga Übung ist es, die richtige Stelle für den Block zu finden und es nicht zu übertreiben. Wenn Du bereits Probleme mit dem unteren Rücken hast und zu einem Hohlkreuz tendierst, so nimm den Block quer. Wenn Du beweglich bist und der Rücken gesund ist, kannst Du den Block auch hochkant unter das Kreuzbein schieben.

Entspanne auch die Schultern und Deine Gesichtshaut. Schließe die Augen und erlaube Dir, komplett abzuschalten.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

• • • • • Kontra Indikatoren

Bei Rückenleiden bzw. Bandscheibenvorfällen im unteren Rücken lege bitte den Block nur quer. Mit dieser Übung wollen wir KEIN Hohlkreuz unterstützen, sondern einfach eine sanfte Rückbeuge bis hoch in die Brustwirbelsäule erzeugen.

Fazit: Setu Bandhasana mit Block ist eine Yoga Übung, die man sehr gut am Anfang und auch am Ende einer Yogastunde einnehmen kann. Diese Asana kannst Du natürlich auch ohne Block üben. Dann ist sie körperlich anspruchsvoll und Du solltest bitte nicht verkrampfen. Übst Du ohne Block, so versuche, das Gesäß zu entspannen. Gelingt das Dir, so schreibe mir bitte wie Du das geschafft hast.

YOGABASICS online Kurs. Jetzt einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

10 Gründe für den YOGABASICS online Kurs

1. Schritt für Schritt Anleitungen
2. aufeinander aufbauend
3. ausführlich und verständlich erklärt
4. Yoga, wo und wann immer du willst
5. spart Zeit, kein Weg ins Studio nötig
6. Schwerpunkt: korrekte Körperausrichtung
7. über 15 Jahre Yoga Erfahrung
8. über 12 Stunden (!!!) Videomaterial
9. mehr Entspannung und innere Kraft
10. einmal bezahlen und lebenslang Üben

Fazit: Mit dem YOGABASICS online Kurs schaffst du eine perfekte Basis für deine eigene Yogapraxis und wirst mit Gelassenheit und Lebensfreude belohnt!

zum online Kurs



<http://www.yogabasics-lernen.de/>

ABSCHNITT 9

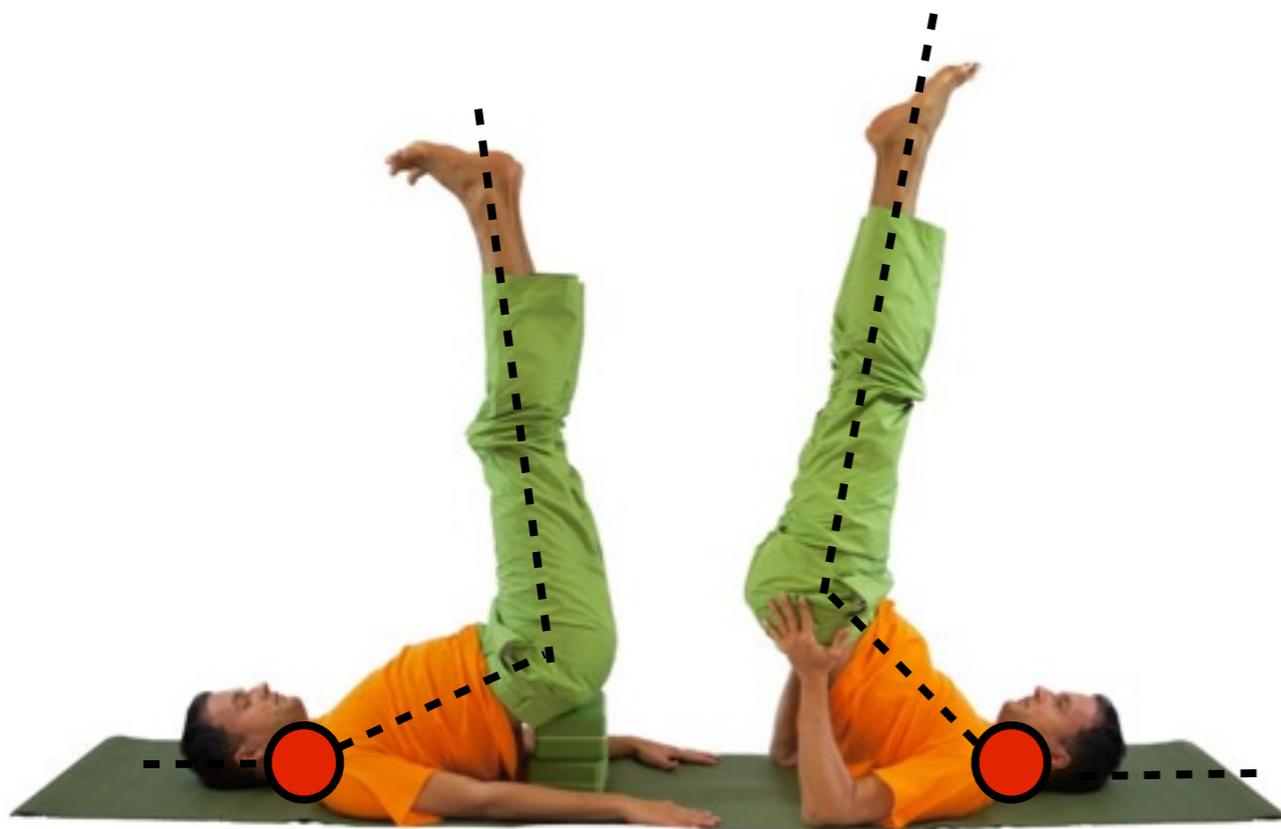
Viparita Karani

„Wir möchten die Welt verändern - in ökonomischer, sozialer Hinsicht, aber es scheint mir, daß eine wesentliche äußere Veränderung nicht möglich sein wird, wenn es keine radikale psychologische Revolution, eine Transformation gibt.“

Krishnamurti

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Viparita Karani (Umkehr) Perspektivenwechsel

Übersetzung: „viparita karani“ = umgekehrte Prozess

Im Grunde baut Viparita Karani auf die Yoga Übung Setu Bandhasana mit Block auf. Viparita Karani ist von der Systematik keine Asana (Körperhaltung), sondern ein Mudra. Mudras sind Energielenkungen und viel feiner, als die rein körperliche Praxis. Für den Anfänger ist es aber egal, ob Viparita Karani ein Mudra oder eine Asana ist. Wichtig ist allein, die Technik zu kennen und die wunderbare Übung in seine regelmäßige Yoga Praxis zu integrieren. Viparita Karani ist eine klassische Umkehrhaltung, d.h. das Herz befindet sich oberhalb des Kopfes .

Umkehrhaltungen sind nicht nur körperlich wichtig, weil sie unser System auf den Kopf stellen, die Venen entlasten und den Druck auf die inneren Organe vermindern. Auch aus mentaler Sicht wirken die Yoga Übungen sehr beruhigend, weil sich die Ausatmung von allein verlängert und Du einen anderen Blick auf die Dinge bekommst, einen Wechsel der Perspektive.

Natürlich gibt es auch bei Viparita Karani verschiedene Alternativen:

- Viparita Karani an der Wand

- Viparita Karani mit Block oder im freien Raum

So übst Du Viparita Karani mit Block und im freien Raum richtig:

- Du liegst auf dem Rücken und die Beine sind vor dem Gesäß aufgestellt. Hebe, wie in Setu Bandhasana das Gesäß an und schiebe den Block quer genau unters Kreuzbein
- Die Arme liegen neben dem Körper und die Handflächen berühren den Boden
- Drücke den Hinterkopf fester auf die Matte, um so eine Länge im Hals zu schaffen und ziehe dabei die Schultern in Richtung Matte; führe nacheinander beide Beine nach oben senkrecht zum Boden

Das ist die einfache Variante von Viparita Karani mit Block. Wenn Du weiter gehen möchtest, löse mit etwas Schwung und Kraft Dein Gesäß vom Block, so dass der Oberkörper ca. 45 Grad zum Boden kommt. Keine 90 Grad – das wäre die Kerze bzw. der Schulterstand im Yoga. Die Beine bleiben in Viparita Karani senkrecht zum Boden und kippe ganz leicht aus dem Becken heraus

- Lege mit einer Hand den Block zur Seite und bringe Deine Handflächen zu den Beckenschaufeln
- Bleibe in dieser Übung für ca. 10 Atemzüge oder löse vorher auf, indem Du Dich Wirbel für Wirbel abrollst

Atmung: Lass in der Position Deinen Atem einfach kommen und gehen. Viparita Karani ist eine klassische Yoga Übung zum Entspannen.

••••• Tipps für die Praxis zu Hause

Viparita Karani eignet sich hervorragend, um zu entspannen und abzuschalten. Deshalb solltest Du diese Yoga Übung immer am Ende einer Yogastunde einnehmen. Wegen der beruhigenden Wirkung wird sie auch oft am Abend vor dem Schlafen gehen empfohlen. Probiere es aus. Wenn Du in der Position Sicherheit erlangt hast, kannst Du auch 5 Minuten und länger in der Umkehrhaltung verweilen.

••••• Kontra Indikatoren

Anders, als im Schulterstand (Kerze), ist die Belastung in der Halswirbelsäule in Viparita Karani sehr gering, weil der Hals nicht überstreckt wird. Personen mit hohem Blutdruck oder hohem Augeninnendruck sollten diese Übung nur an der Wand oder auf dem Block üben. Probiere es aus, wie Dir die Übung bekommt, ohne Gedanken, etwas perfekt bringen zu müssen. Im Yoga gilt immer: Weniger ist oft mehr!

Fazit: Integriere Viparita Karani in Deine Yogapraxis oder übe diese Position am Abend vor dem Schlafen gehen. Im Schlafanzug oder im Nachthemd sieht diese Yoga Übung sicher toll aus. Alternativ lege einfach Deine Beine an die Wand (wie es geht, ist im Video beschrieben) und genieße die Einfachheit dieser Yoga Übung.

Navasana

„Wie eine Woge kommt mein Körper an und geht.
Schau ganz genau hin: eine Million Wellen, eine See.“



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Navasana - Bootshaltung

Willenskraft aus der Körpermitte

Übersetzung: nava = Boot

Navasana ist eine Yoga Übung die das Gleichgewicht fördert und zusätzlich die Bauchmuskulatur stärkt. Es gibt viele verschiedene Varianten der Bootshaltung. Da ich hier im Yogakurs Übungen für zu Hause vorstellen möchte, bleibe ich bei den „einfachen Varianten“, die ich auch im Video Schritt für Schritt vorstelle.

Wie Du bei der Praxis später spüren wirst, erfordert Navasana Kraft, die aus der Körpermitte – unserem Nabelzentrum – kommt. Entscheidend an dieser Übung ist, dass Du NICHT ins Hohlkreuz gehst, sondern den unteren Rücken lang lässt. Das ist gerade für Yoga Anfänger eine große Herausforderung, weil das Ego immer mehr will. Yoga möchte uns an unsere Grenzen bringen, die wir aber beachten und akzeptieren sollen.

So übst Du Navasana richtig:

- Beuge die Beine und verschränke Deine Arme um die Oberschenkel. Falls Dir das nicht gelingt, bringe die Hände in die Kniekehle und ziehe die Knie enger heran. Füße und Knie bleiben hüftbreit geöffnet

YOGABASICS online Kurs. Jetzt einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

- Schaffe Länge im Rücken, in dem Du die Schultern nach hinten unten ziehst, Dein Brustbein ist angehoben und der Bauchnabel geht in Richtung Wirbelsäule. Die Kraft kommt aus der Körpermitte
- Balanciere auf dem Gesäß und schaffe zusätzliche Stabilität, in dem Du die Zehen aktiv spreizt
- Hast Du hier Sicherheit erlangt, so bringe die Schienbeine parallel zum Boden und gehe nicht in ein Hohlkreuz. Aktive Körpermitte!
- Fällt Dir das auch noch leicht, so kannst Du Deine Hände lösen, die Arme nach vorn ausstrecken, wobei die Handflächen sich ansehen. Ziehe die Schultern nach hinten, Schulterblätter zusammen und leuchte aus dem Herzen
- Um in die vollständige Bootshaltung zu gehen, strecke noch die Beine. Das kann für Anfänger aber zu viel sein
- Bleibe für mindestens 6 Atemzüge in Deiner persönlichen Variante

Atmung: Durch die starke Anspannung im Bauch kannst Du nur in den Brustraum atmen, was in dieser Art Hatha Yoga erwünscht ist. Lasse Ein- und Ausatmung gleich lang werden. Atme Kraft und Willensstärke ein, Spannung aus.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

••••• Tipps für die Praxis zu Hause

Baue Navasana in Deine regelmäßige Yogapraxis mit ein. Da die Bauchmuskulatur gestärkt wird, schützt Du gleichzeitig den unteren Rücken und beugst Rückenschmerzen vor. Achte auf Deine Grenzen. Es reicht völlig, wenn Du am Anfang die Beine beugst. Vergiss nicht, das diese Yoga Übung auch eine Balance Übung ist. Schließe Deine Augen und beobachte die sanften Bewegungen die durch die Atmung entstehen.

••••• Kontra Indikatoren

Bei Verletzungen und Operationen im Bauchraum übst Du besonders achtsam und lass die Beine stets gebeugt. Ebenfalls sollten Schwangere diese Übung nicht praktizieren, weil der Druck im Bauch zu hoch wird.

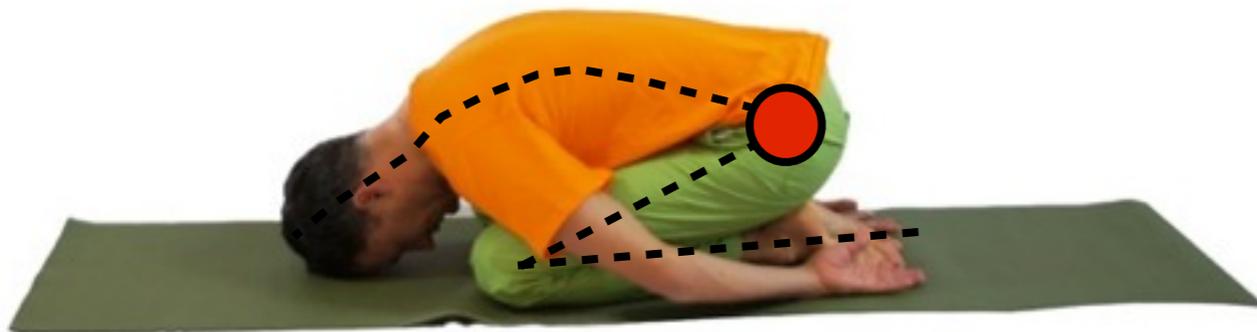
Fazit: Navasana ist eine tolle Übung, die nicht nur Anfänger an Ihre Grenzen bringt. Sie schenkt Kraft und fördert die Balance. Lass Dir Zeit und Du wirst überrascht sein, wie Dir die Übung jedes mal leichter fällt. Auch wenn es Dir während der Übung schwer fällt, so ziehe die Mundwinkel immer nach oben und schenke Dir selbst ein Lächeln. Willkommen an Bord von Navasana.

YOGABASICS online Kurs. Jetzt einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Balāsana

„Wenn du also dazu kommst, daß du um nichts mehr Leid noch Kummer trägst und daß dir alles eine reine Freude ist, dann ist das Kind in Wahrheit geboren.“ Meister Eckhart



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Balāsana – Stellung des Kindes Pure Entspannung

Übersetzung: „bala“ = Kind

Balāsana ist die Stellung des Kindes. Diese Yoga Übung wird Dir gefallen, da sie eine typische Entspannungsübung ist, die nach einer fordernden Übungsserie immer gern eingenommen wird. Ankommen, Atem beruhigen lassen und Ruhe erfahren.

Die Yoga Übung hat ihren Namen bekommen, weil Du Dich in der Position einrollst wie ein kleines Kind. Das besondere hierbei ist, dass Deine ganze Rückseite gedehnt wird und Du automatisch den Blick nach innen richten kannst. Das Außen verschwindet und wird uninteressant. Auf den ersten Blick scheint die Yoga Übung sehr einfach zu sein. Doch gerade Anfänger sollten die nachfolgenden wichtigen Details beachten, wenn zu Hause geübt wird.

So übst Du Balāsana richtig:

- Ausgangsposition Vierfüßlerstand, bringe die Knie fast mattenbreit auseinander und lass die großen Zehen sich berühren
- Atme ein und schaffe damit Länge im Rücken, mit einer langen Ausatmung schiebe das Gesäß nach hinten. Im Idealfall kannst Du das Gesäß auf den Fersen ablegen.

Falls Dir das nicht gelingt, lege einen Block oder eine Decke dazwischen. Im Yoga Video siehst Du, was gemeint ist.

- Lass Deine Arme weit nach vorn ausgestreckt und komme auf die Fingerspitzen
- Liebevoll ziehst Du die Schulterblätter zusammen und streckst die Arme noch mehr. Spüre die Dehnung in Deiner Rückseite!
- Bleibe in Balasana für mindestens 10 Atemzüge

Atmung: Richte Deine Aufmerksamkeit in Richtung Becken und lass mit jeder Ausatmung noch mehr Weichheit entstehen. Auch wenn es schon zieht oder gerade wenn es weh tut! Mit einer Einatmung holst Du Dir die Kraft über die Füße/Beine und Finger/Arme zum Becken, mit einer Ausatmung dehne Dich gedanklich über Deine Peripherie aus. Der Atem fließt frei.

••••• Kontra Indikatoren

Bei starken Knieproblemen wandele diese Yoga Übung individuell ab. Wie das geht, siehst Du im Video.

••••• Tipps für die Praxis zu Hause

Nutze in Balasana Hilfsmittel, wie Blöcke und Decken. Ist es Dir nicht möglich, den Kopf auf dem Boden abzulegen, so nutze hier bitte einen Block als Unterstützung. Achte immer auf Deinen Nacken und die Halswirbelsäule. Der Nacken darf

nicht überdehnt werden. Lege lieber die Krone vom Kopf auf den Boden ab, als die Stirn. Erlaube Dir, in der Yoga Übung die Augen zu schließen und lasse Entspannung zu!

Fazit: Balasana ist eine Yoga Übung, die Anfänger und auch Fortgeschrittene immer in Ihre Yogapraxis zu Hause oder im Studio einbauen. Es ist eine Position, die Dir Entspannung schenkt. Kein Tag ist gleich. Fühlst Du Dich in irgendeiner Übungssequenz kaputt und erschöpft, so gehe in Balasana – die Stellung des Kindes. Das ist ein Zeichen von Stärke und jeder gute Yogalehrer hat Respekt vor Dir. Yoga Übungen sollen Freude bereiten und wir üben spielerisch wie ein Kind.

YOGABASICS online Kurs. Jetzt Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Paschimottanasana

„Wenn wir nicht vergeben können, vergeben wir die Chance, uns von altem Leid zu befreien.“



Paschimottanasana – Vorbeuge im Sitzen mit Block Lass los!

Übersetzung: pashima = West; uttana = intensive Ausdehnung

Paschimottanasana gehört zu den klassischen Yoga Übungen, die jeder Anfänger zu Hause üben sollte. Diese Übung heißt übersetzt: „Dehnung des Westens“. Was ist damit gemeint? In Indien übt man Yoga traditionell am Morgen mit Blick zur aufgehenden Sonne. In dieser Übung ist mit „Westen“ der Rücken gemeint, der in dieser Asana gestreckt wird.

In vielen Yoga Zeitungen ist diese Übung abgebildet, wo gut aussehende Frauen Ihren Körper scheinbar mühelos auf den Beinen ablegen und Ihre Hände spielerisch die Füße umgreifen. Im wahren Yoga-Leben sieht das ganz anders aus. Und nicht nur die Oberkörper von Anfängern scheinen meilenweit von den Oberschenkeln entfernt zu sein.

In dieser Yoga Übung gibt es viele wichtige Details zu beachten, damit wir die Übung korrekt und individuell abgestimmt ausführen können. In der sitzenden Vorbeuge gibt es unterschiedliche Ansatzpunkte und Schwerpunkte, wie diese Übung von Yogalehrern unterrichtet wird. Für manchen Yogalehrer ist die Dehnung der Beinrückseiten wichtiger, als

der Rücken und sie empfehlen, die Beine immer durchzustrecken.

Ich selbst unterrichte Paschimottanasana für Anfänger immer mit leicht gebeugten Beinen, weil mir die Dehnung im unteren Rücken viel wichtiger ist und der Rücken möglichst lang gestreckt werden soll. Im Video siehst Du ein paar schöne und wichtige Vorübungen, wie Du Länge im Rücken schaffen kannst und wie Du die Übung zu Hause Schritt für Schritt aufbauen kannst. Diese Übung ist sehr komplex und braucht viel Zeit und Geduld. Ein langer Atem ist auch im Yoga wichtig!

So übst Du Paschimottanasana richtig:

- Sitze aufgerichtet mit leicht gebeugten Beinen und komme mit den Fingerspitzen neben die Hüften. Schaffe Länge im Oberkörper, in dem Du Sitzbeinhöcker in den Boden sinken lässt und gleichzeitig die Krone vom Kopf in Richtung Decke schiebst.
- Mit der nächsten Einatmung bringe die Arme nach oben, spreize die Finger und schaffe so Aktivität im Körper. Nun richte den Blick in Richtung Bauchnabel und fülle den unteren Rücken, in dem Du den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehst.
- Atme lang aus und gehe in Deine persönliche Vorbeuge. Wichtig: Achte auf einen langen Rücken. Ziel ist es NICHT, den Kopf auf den Knien abzulegen. Wir möchten einen

runden Rücken vermeiden, weil viele Yoga Anfänger bereits einen runden Rücken haben.

- Richte den Blick leicht in Richtung Füße und ziehe auch hier Deine Schultern leicht nach hinten. Verkrampfe nicht in den Schultern und lasse Dich mit jeder Ausatmung tiefer in die Position sinken. Gern kannst Du auch die Augen schließen, um mental noch mehr zu entspannen.

Atmung: Schaffe Länge mit einer Einatmung und hebe Dein Brustbein an. Mit einer Ausatmung lasse los und schiebe die Fersen aktiv nach vorn, um auch eine Dehnung in den Beinrückseiten zu erreichen. Atme alle Anspannung aus!

••••• Tipps für die Praxis zu Hause

Die Übung wird gerade auch für Anfänger leichter, wenn sie sich auf eine gefaltete Decke setzen. Damit entlastest Du die Lendenwirbelsäule und die Dehnung kann an den richtigen Stellen wirken. Hilfreich ist es, einen Gurt für die Übung zu nutzen. Wie das geht ist im Yoga Video beschrieben.

••••• Kontra Indikatoren

Es gibt viele Varianten, diese Übungen zu vereinfachen und anzupassen. Wenn Du Dich nach dieser Anleitung richtest, kannst Du diese Yoga Übung in die Praxis integrieren. Wichtig: Lass allen Ehrgeiz aus der Übung und lass die Schwerkraft wirken.

YOGABASICS online Kurs. Jetzt Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Fazit: Paschimottanasana ist eine Yoga Übung, die sehr viel Wissen und Achtsamkeit erfordert. Sie ist anspruchsvoll für Menschen, wo die Beinrückseiten verkürzt sind (z. Bsp. Jogger, Radfahrer...) und der Rücken unbeweglich ist. Lass Dir viel Zeit und es braucht Jahre, um körperlich tiefer in die Position eintauchen zu können. Jedoch ist die Position eine klassische Übung, um das LOSLASSEN zu üben. Ich wünsche Dir viel Freude in der Vorbeuge.



**Ganz einfach
Yoga lernen!**

*YOGABASICS Video Kurs 10 Wochen
inkl. Handbuch und inkl. Bonus Kurs
„Gesunder Rücken“*

**Jetzt
mitmachen**

The advertisement features a man in a white t-shirt holding a model of a human spine. The background is light green with a darker green border at the bottom. A green leaf graphic is positioned at the bottom right of the image area.

YOGABASICS online Kurs. Jetzt Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Trikonasana

„Nur wenn Mitgefühl da ist, existiert jene Intelligenz, die der Menschheit Sicherheit und Stabilität, ein ungeheures Gefühl der Stärke gibt.“ Krishnamurti



Trikonasana – Dreieck

Sich öffnen aus einer festen Basis

Übersetzung: tri = drei; kona = Winkel

Trikonasana ist eine stehende Yoga Übung, die für Anfänger sehr gut geeignet hat, weil sie verschiedene Qualitäten beinhaltet. Wie für alle Stehpositionen ist auch hier eine feste Basis notwendig, um die Tiefe dieser Asana zu erfahren. Und aus dieser Sicherheit/Stabilität kannst Du Dich öffnen und Weite im Körper entstehen lassen. In dem Du den Körper öffnest, kann der Atem bewusster durch den Körper fließen. Diese Großzügigkeit wirkt befreiend auch auf den Kopf und Deine Gedanken können zur Ruhe kommen.

Wenn Du das Dreieck – Trikonasana – zu Hause oder im Yogastudio übst, ist es hilfreich, einen Block als Unterstützung zu nutzen. Welche Möglichkeiten es gibt, wird im Yoga Video Schritt für Schritt erklärt.

So übst Du Trikonasana richtig

- Lege einen Block an die Innenseite direkt neben dem vorderen Fuß
- Die Fußposition entspricht genau der in Virabhadrasana zwei. Vorderes Bein gebeugt, wobei der Oberschenkel gern parallel zum Boden sein darf, das hintere Bein bleibt

gestreckt, wobei die Fußaußenseite parallel zur Mattenkante ist

- Wenn das rechte Bein vorn ist, komme auf die Fingerspitzen und stütze Dich auf dem Block ab
- Linke Hand geht an die linke Hüfte und Du beginnst Dich mit der Atmung Schritt für Schritt aufzudrehen. Die rechte Schulter wandert über die linke Schulter
- Blicke nun in Richtung Block und mit einer Ausatmung schaffe Stabilität in den Beinen, indem Du diese fester in den Boden drückst
- Strecke aus dem vorderen Fuß heraus das vordere rechte Bein
- Ziehe noch einmal den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und richte den Blick zur Decke
- Nun streck den rechten Arm und Du bist im Dreieck Trikonasana angekommen
- Bleibe hier für 10 Atemzüge und wechsle dann die Seiten

Atmung: Mit jeder Ausatmung schaffe eine feste Basis über die Füße und Beine und hol die Kraft mit einer Einatmung zum Becken in Richtung Körpermitte. Atme lang und vollständig aus und dehnen Dich über die Peripherie (Füße, Hände, Kopf) aus. Integriere alle Körperregionen in diese Yoga Übungen und öffne Dich. Spüre das Pulsieren in der Asana.

••••• Tipps für das Üben zu Hause

Gerade am Anfang ist es hilfreich, Trikonasana an der Wand zu üben. Das schafft zusätzliche Sicherheit. Zum Beispiel kannst Du die hintere Fußaußenseite direkt an die Wand pressen.

••••• Kontra Indikatoren

Da auch diese Position individuell sehr vereinfacht werden kann, gibt es keine Argumente, die gegen das Üben von Trikonasana sprechen. Alternativ kannst Du den Block auch hochkant nutzen und Dich so mit den Fingerspitzen abstützen.

Fazit: Trikonasana ist eine sehr gute Yoga Übung für Anfänger, die in der Praxis zu Hause nicht fehlen darf. Sie vermittelt Stabilität und gleichzeitig kannst Du Dich weit öffnen. Schau, wie Dein Körper auf die Öffnung reagiert und welche Emotionen damit verbunden sind. Vergiss auch im Trikonasana die Schultern nicht! Die Schulterblätterspitzen kommen zusammen und stützen das Herz von der Rückseite.

YOGABASICS online Kurs. Jetzt Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>



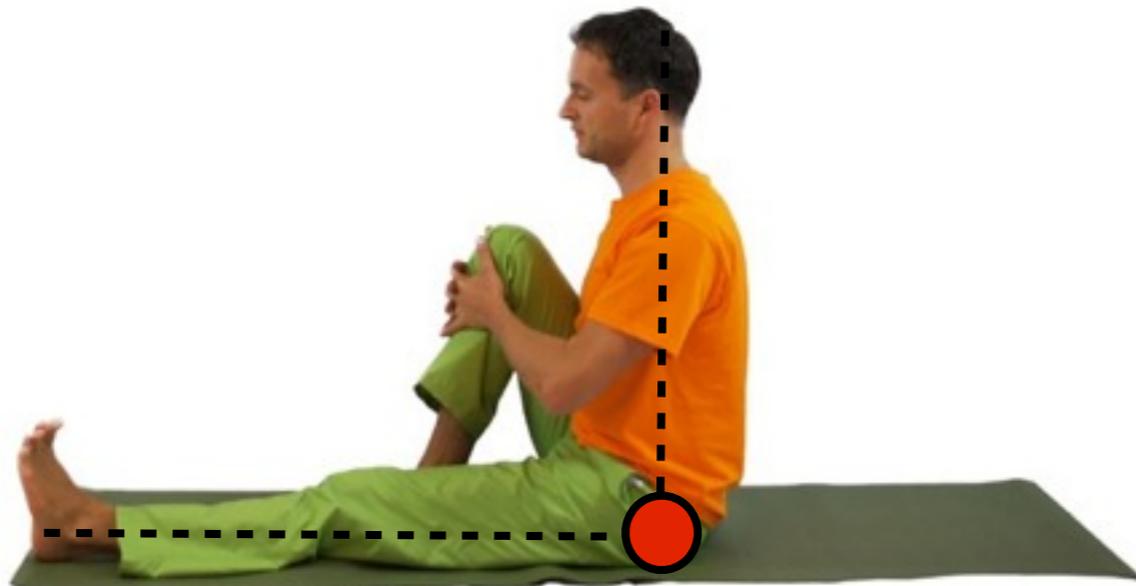
Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

ABSCHNITT 14

Ardha Matsyendrasana

„Die wahre Freiheit besteht darin, sich von der Diktatur des Egos und seines Gefolges von Emotionen zu befreien.“

Matthieu Ricard



Ardha Matsyendrasana

Drehsitz - Körpermitte erfahren

Übersetzung: „ardha“ = halb; „matsyendra“ = Weiser Indiens

Der Drehsitz - Ardha Matsyendrasana – ist eine klassische Yoga Übung, die nicht nur Anfänger in Ihre Praxis zu Hause integrieren sollten. Diese Position gehört zu den Drehhaltungen, wo Du Dich aus der Körpermitte heraus aufdrehst. Durch die sanften Drehungen wird die Wirbelsäule geschmeidig und wieder flexibel. Weil diese Übung beruhigend und harmonisierend auf unser Nervensystem wirkt, wird der Drehsitz hauptsächlich am Ende einer Yogastunde geübt.

Den Namen hat diese Übung folgender Geschichte zu verdanken: Matsyendra wird als einer der Begründer des Hatha-Vidya erwähnt. Es heißt, dass Shiva einst auf eine einsame Insel ging, um seiner Gattin Parvati die Geheimnisse des Yoga zu erklären. Ein Fisch nahe der Küste hörte konzentriert und regungslos jedes Wort mit. Als Shiva erkannt hatte, dass der Fisch Yoga gelernt hatte, besprengte er ihn mit Wasser. Sogleich nahm der Fisch göttliche Gestalt an und wurde Matsyendra, der Herr der Fische, der später die Weisheit des Yoga verbreitete.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

So übst Du Ardha Matsyendrasana richtig:

- Sitze aufgerichtet. Das rechte Bein ist ausgestreckt und das linke Bein ist gebeugt. Linke Fußaußenseite ist in Verlängerung der linken Hüfte. Umfasse mit beiden Händen das linke Schienbein und schaffe Länge im Oberkörper, indem Du die Sitzbeinhöcker fester auf den Boden drückst und gleichzeitig die Krone des Kopfes in Richtung Decke schiebst. Spüre Deine Körpermitte.
- Umgreife mit dem rechten Arm das linke Knie und drehe Dich mit jeder Ausatmung weiter in die Position. Stelle den linken Arm hinter der Wirbelsäule auf den Boden ab. Bleibe auf den Fingerkuppen der linken Hand, damit Du den Arm nicht überstreckst. Achte zusätzlich darauf, dass die Schultern in einer Linie bleiben und der Hals in Verlängerung der Wirbelsäule ist. Entspanne Deine Schultern
- In dieser Übung kannst Du 10 Atemzüge oder auch deutlich länger verweilen. Komme anschließend zurück zur Mitte, dreh Dich zum Ausgleich kurz nach rechts und übe dann die andere Seite.

Atmung: Der Atem fließt gleichmäßig und kontrolliert. Mit jeder Einatmung schaffe Länge in der Wirbelsäule und mit jeder Ausatmung gehe tiefer in die Drehung. Lasse Dich vom Atem leiten und zwinge Dich nicht. Du wirst überrascht sein, wie viel Potential in Dir steckt.

YOGABASICS online Kurs. Jetzt Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

• • • • • Tipps für die Yogapraxis zu Hause

Wie in allen Yoga Übungen kommt es auch hier auf eine Länge im Rücken an. Gerade bei Anfängern ist es schwer, die Wirbelsäule aufzurichten. Setze Dich deshalb auf eine zusammengelegte Decke, um den unteren Rücken zu entlasten. Wenn Du den Drehsitz übst, achte bitte auch darauf, dass die Ferse vom ausgestreckten Bein nach vorn schiebt, um so aktiv im Bein zu bleiben. Weitere wichtige Hinweise zur Yoga Übung findest Du im Video.

Es gibt noch eine weitere Besonderheit, die Du beim Üben vom Drehsitz beachten solltest: Da das Zwerchfell von der Dehnung der Wirbelsäule zusammengepresst wird, ist die Atmung anfangs kurz und schnell. Werde nicht nervös. Nach einiger Zeit wird sich die Atmung beruhigen und Du kannst Dich entspannen. Hast Du Sicherheit in der Übung erlangt, so schließe auch die Augen und richte Deine Aufmerksamkeit nach Innen.

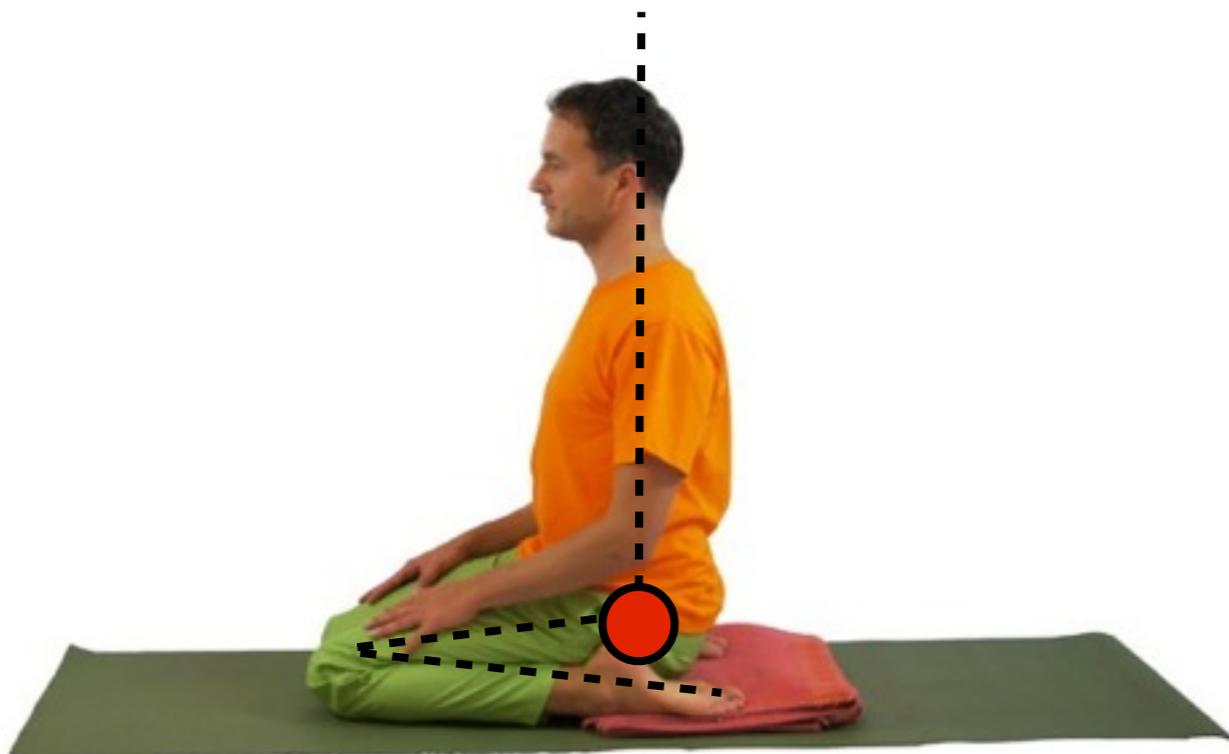
• • • • • Kontra Indikatoren

Diese Variante vom Drehsitz darf nicht in der Schwangerschaft geübt werden, da der Druck zu hoch ist. Ebenfalls ist zu empfehlen, dass Du bei Verletzungen und Operationen im Bauchraum nur ganz leicht in Drehung gehst.

Fazit: Die Yoga Übung Drehsitz sollte jeder Anfänger möglichst zeitig in seinen Praxis integrieren. Sie schafft Länge und gleichzeitig fördert sie die Flexibilität und beruhigt den Geist.

Virasana

„Drei Dinge werden nicht eher erkannt als zu gewisser Zeit:
ein Held im Kriege,
ein weiser Mann im Zorn,
ein Freund in der Not.“ Johann Wolfgang von Goethe



YOGABASICS online Kurs. Jetzt einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Virasana – Heldensitz Ankommen im Hier und Jetzt

Übersetzung: „vira“ = Held

Virasana gehört zu den Sitzhaltungen die jeder Yoga Anfänger kennen sollte. Vielen Beginners fällt das Sitzen anfangs schwer, weil die Hüften noch nicht geöffnet sind und auch die Kraft im Rücken fehlt. Der Heldensitz ist eine schöne Alternative zum Sitz mit überkreuzten Beinen und bietet sich daher als Sitzübung am Anfang einer Yogastunde an.

Wichtig hierbei ist, dass Du unbedingt mit Block und Decke übst. Wie Du Schritt für Schritt in die Yoga Übung kommst, kannst Du im folgenden Text nachlesen. Weitere wichtige Hinweise sind ebenfalls im Yoga Video dokumentiert.

So übst Du Virasana richtig:

- Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Bringe die Knie zusammen und Fersen öffnest Du etwas weiter, als hüftbreit. Lege einen Block genau quer zwischen die Fersen
- Drehe die Oberschenke leicht nach innen, schaffen damit Weite im unteren Rücken und setze Dich mit dem Gesäß auf den Block. Ist ein Block zu niedrig, so nutze bitte einen zweiten oder lege eine Decke auf den Block.

- Achte auf Deine Füße! Du kommst auf den Fußspann. Wenn das sehr weh tut, lege als Unterstützung eine Decke unter die Füße. Deine Füße dürfen nicht sicheln. Was damit gemeint ist, erfährst Du im Yoga Video
- Richte Dich mit jeder Einatmung auf und schaffe Länge in der Wirbelsäule. Kein Hohlkreuz! Die Krone vom Kopf strebt in Richtung Decke und die Hände sind locker auf den Oberschenkeln abgelegt.
- Halte die Knie eng zusammen, damit die Knie entlastet werden

Atmung: Lasse den Atem frei fließen und werde weich in den Hüften. Atme den Dehnungsschmerz aus und bleibe in der Aufrichtung. Lasse Ruhe im Atem und Körper einkehren.

••••• Tipps für die Praxis zu Hause

Damit die Knie eng zusammen bleiben, kannst Du auch einen Gurt nutzen. Diese Position ist ebenfalls eine intensive Dehnung der Oberschenkelmuskulatur.

••••• Kontra Indikatoren

Diese Übung ist für Menschen mit Knieproblemen nicht geeignet. Sie sollten eine alternative Sitzhaltung einnehmen.

Fazit: Virasana kann für Anfänger eine anspruchsvolle Yoga Übung sein. Gerade Männer haben anfangs Schwierigkeiten, diese Position zu üben, weil die Muskulatur zu fest ist. Sind

die Knie gesund, so ist diese Übung sehr gut möglich und beugt Verletzungen in den Knien vor. Achte auf die wichtigen Hinweise im Yoga Video und fühle Dich als Held, wenn Du diese Übung mindestens 20 Atemzüge halten kannst.

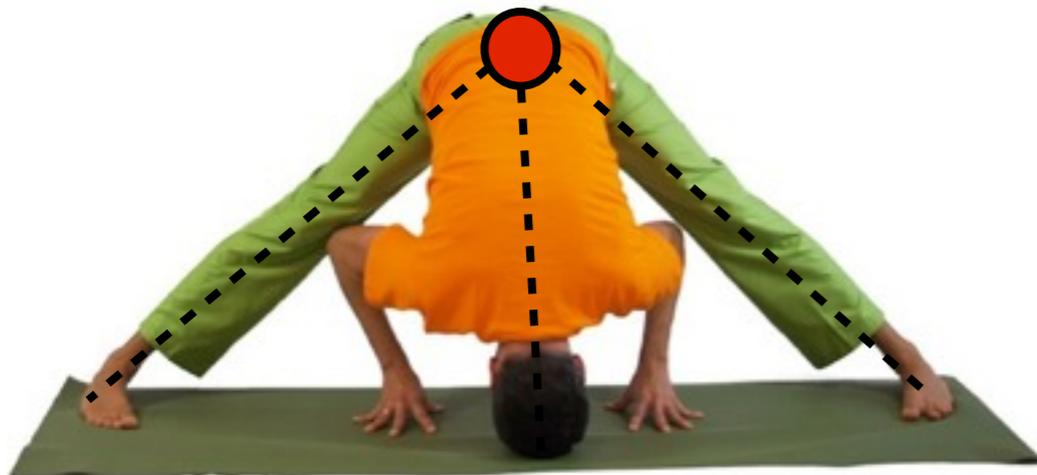
Notizen für die Praxis



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Prasarita Padottanasana

„Die Früchte des Yoga reifen mit Geduld und Sorgfalt.“



Prasarita Padottanasana Variante mit Drehung - Hingabe

Übersetzung: prasarita = ausgestreckt; pada = Fuß

Prasarita Padottanasana ist eine tolle Übung für Anfänger, wo Du sofort einen Fortschritt merkst. Ohhh, wie mir die Übung am Anfang schwer fiel. Entspannung war unmöglich, da die Dehnungen im Rücken und in den Beinrückseiten alles überlagert haben. Aber gerade deshalb ist es eine intensive Übung, die uns an unsere Grenzen bringt.

Gerade für Anfänger ist es eine komplexe Übung, die ähnlich wie der herabschauende Hund, sehr viel Zeit benötigt. Diese Position kannst Du nur mit Hingabe meistern. Kraft und Ego helfen in Vorbeugen nicht weiter. Im Yoga Video siehst Du eine schöne Alternative, inklusive Drehung.

So übst Du Prasarita Padottanasana richtig:

- Stehe in Tadasana und nun öffne die Beine weit auseinander. Finde den richtigen Abstand, so dass ein leichtes Ziehen in den Oberschenkelinnenseiten zu spüren ist
- Schaffe Stabilität und Länge im Körper, indem Du die Beine leicht beugst, die Oberschenkel nach innen drehst, dann das Steißbein in Richtung Boden schiebst und zusätzlich die Beine wieder streckst

- Deine Hände kommen zu den Hüften. Hole die Schultern nach hinten unten und mit einer langen Ausatmung bringe den Oberkörper parallel zum Boden, Hals in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Ziehe den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule, um so den unteren Rücken zu schützen. Mit einer Ausatmung lasse Dich tiefer in die Vorbeuge sinken.
- Bist Du flexibel, so komme mit den Fingerkuppen auf den Boden. Du kannst Deine Hände unter den Schultern oder in einer Linie zwischen den Füßen abstellen. Gelingt Dir beides nicht, so nutze bitte zwei Blöcke. Eine genaue Anleitung gibt es im Yoga Video für Dich
- Bleibe in der Position für mindestens 10 Atemzüge.
- Löse auf, indem Du die Füße mit einer Ausatmung fester in den Boden drückst und mit einer Einatmung Dich Wirbel für Wirbel aufrichtest.

Atmung: Hole die Kraft und Stabilität über die Füße ins Becken und mit einer Ausatmung lasse Dich tiefer sinken, in dem Du den Bauch sanft nach innen ziehst. Pushe nicht in der Übung, sondern lass Dich mit viel Hingabe weiter auf die Position ein.

••••• Tipps für die Praxis zu Hause

Diese stehende Vorbeuge ist eine Übung, wo man das Loslassen üben kann. Nehme bewusst Deine Rückseite wahr

und gehe vom Rücken getragen tiefer in die Position. Das verleiht der Position Weichheit und Demut. Nutze immer Blöcke, wenn der Rücken in der Vorbeuge rund wird. Wie das geht, siehst Du im Video.

••••• Kontra Indiaktoren

Es gibt sehr viele Varianten, diese Übungen zu vereinfachen und anzupassen. Wenn Du Dich nach dieser Anleitung richtest, kann jeder diese Yoga Übung in die eigene Praxis integrieren. Wichtig: Lasse allen Ehrgeiz aus der Übung und lass die Schwerkraft wirken.

Fazit: Auch wenn „Prasarita Padottanasana“ schwer auszusprechen ist, so ist es eine wunderbare Übung, wo Yoga Anfänger bei regelmäßiger Yogapraxis Fortschritte erfahren können. Die Variante in der Drehung ist auch in der Schwangerschaft sehr gut geeignet, da diese Übung Weite im Becken generiert und gleichzeitig der Rücken entlastet wird.

YOGABASICS online Kurs. Jetzt Yoga zu Hause üben!

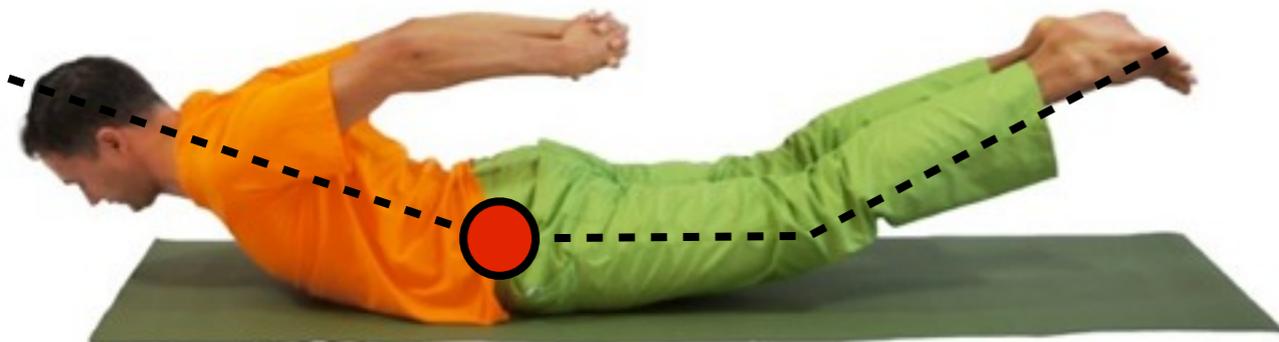
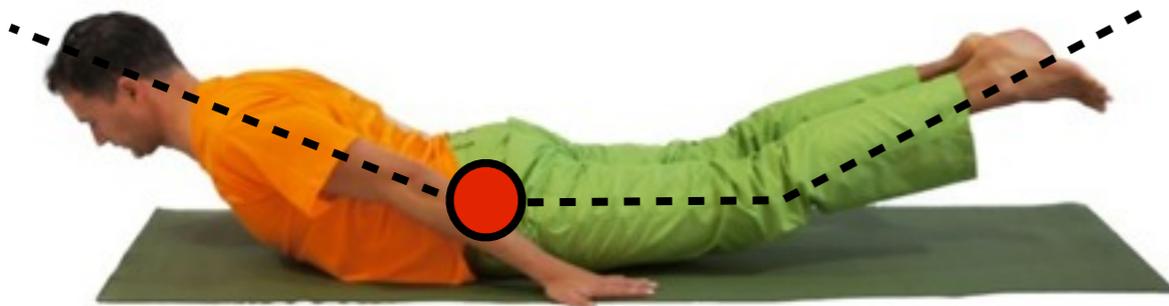
<http://www.yogabasics-lernen.de/>



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Shalabasana

„Alle Dinge haben im Rücken das Weibliche und vor sich das Männliche. Wenn Männliches und Weibliches sich verbinden, erlangen alle Dinge Einklang.“ Laotse



YOGABASICS online Kurs. Jetzt einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Shalabasana - Heuschrecke Vom Rücken getragen

Übersetzung: Salbha = Heuschrecke

Shalabasana ist eine Yoga Übung nicht nur für Anfänger. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, diese Rückbeuge in die Yogapraxis zu Hause zu integrieren.

Wichtig ist hier vor allem, dass die Bewegung NICHT aus dem unteren Rücken kommt. Im Video zeige ich Dir, wie Du die Wirbelsäule als Ganzes in die Praxis einbeziehen kannst. Die Heuschrecke ist eine Rückbeuge, die Dich aus der so üblichen Schonhaltung herausholt. Die Weite im Brustraum und das nach hinten Ziehen der Schultern lässt Dich wieder tief durchatmen und schafft ein Gefühl von Freiraum.

So übst Du Shalabasana richtig:

- Liege auf dem Bauch mit ausgestreckten Beinen. Bringe die Füße hüftbreit auseinander. Spreize die Zehen und versuche auch, den kleinen Zehe mit auf die Matte zu pressen
- Arme liegen ausgestreckt eng am Körper, wobei die Handflächen auf den Boden sind. Finger sind weit gespreizt
- Drücke den Fußspann fester auf den Boden und drehe die Oberschenkel leicht nach innen. Manifestiere die Weite im

unteren Rücken, in dem Du auch in dieser Übung das Steißbein nach innen ziehst.

- Entspanne die Gesäßmuskeln. Rolle die Schultern nach vorn – nach oben und dann nach hinten. Die Schulterblätterspitzen kommen enger zusammen. Dein Hals bleibt in seiner natürlichen Ausrichtung
- Mit einer Einatmung kannst Du den Oberkörper und Kopf kontrolliert und langsam vom Boden abheben.

Atmung: Hole die Kraft von den Körperrückseiten ins Becken und werde hier stark. Aus dieser inneren Stärke heraus kannst Du Dich mit einer Ausatmung noch mehr ausdehnen. Nimm die kleinen Bewegungen über die Atmung wahr – das auf und ab Deines Oberkörpers. Lass Dich vom Atem und der Rückseite des Körpers tragen.

••••• Tipps für die Praxis zu Hause

Ist Dir Shalabasana am Anfang etwas unbequem oder es drückt am Becken, so kannst Du auch eine Decke unterlegen. Es gibt viele schöne Varianten der Heuschrecke, so kannst Du beispielsweise auch die Füße und Arme lösen. Probiere es aus und genieße die Weite, die durch die Rückbeuge entsteht.

YOGABASICS online Kurs. Jetzt Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

••••• Kontra Indikatoren

Bei Schwangerschaft ist diese Übung nicht geeignet, da der Druck auf den Bauchraum viel zu groß ist.

Fazit: Shalabasana ist eine wunderbare Rückbeuge nicht nur Anfänger. Diese Übung stärkt den Rücken und schafft ein Gefühl von Freiheit im Oberkörper. Nutze die Möglichkeit, Deine Rückseite ganz bewusst wahr zu nehmen und Du wirst überrascht sein, wie leicht und fein die Übung wird, wenn Du diese Übung gedanklich von der Rückseite her praktizierst.



**Ganz einfach
Yoga lernen!**

*YOGABASICS Video Kurs 10 Wochen
inkl. Handbuch und inkl. Bonus Kurs
„Gesunder Rücken“*

Jetzt
mitmachen

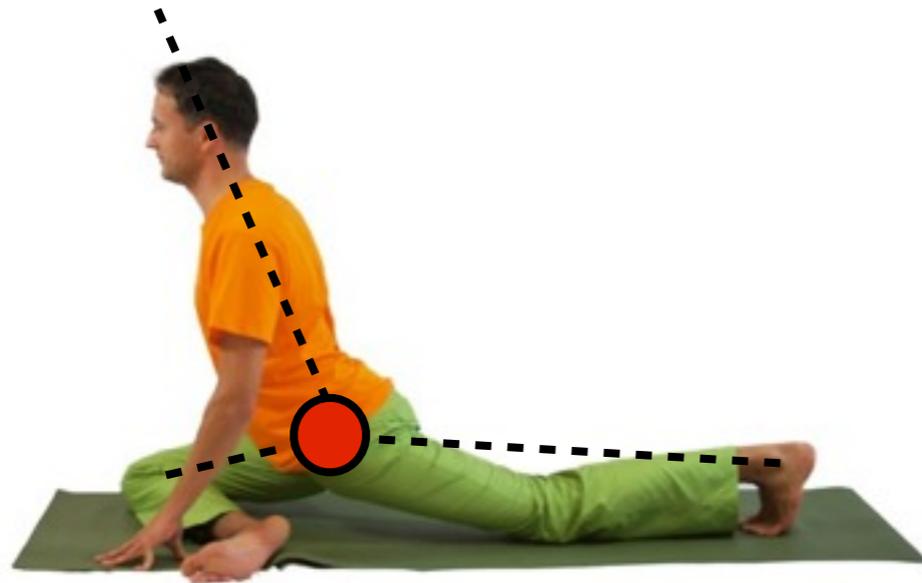
The advertisement features a woman holding a human spine model, with a green leaf graphic at the bottom right.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Eka Pada Rajakapotasana

„Binde zwei Vögel zusammen. Sie werden nicht fliegen können, obwohl sie nun vier Flügel haben.“ Jalaludin Rumi



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Eka Pada Rajakapotasana – Taube Akzeptanz

Übersetzung: „Eka“ = ein, „pada“ = Fuß, „raja“ = königlich, 'kapota“ = Taube

Eka Pada Rajakapotasana (kurz EPR) ist eine klassische Asana, die sowohl die Hüften öffnet als auch die Beinrückseiten dehnt. In meinem Unterricht habe ich sehr oft die Erfahrung gemacht, dass die Taube vielen Teilnehmern gerade am Anfang schwer fällt. Unsere Hüften gehören zur stärksten und stabilsten Knochenkonstruktion in unserem Körper und diese lassen sich nicht so einfach öffnen. Deshalb verbinde ich mit dieser Position immer das Thema „Akzeptanz“. In der Taube lernst Du, Deinen Körper so zu akzeptieren, wie er ist. Wenn Du die Taube regelmäßig in Deine Übungspraxis integrierst, werden Deine Hüften nach einiger Zeit flexibler und die Position wird sich gut anfühlen.

So übst Du Eka Pada Rajakapotasana richtig:

- Ausgangsstellung ist der Ausfallschritt, wobei der rechte Fuß vorn ist und Du Dich auf Deinen Fingerkuppen abstützt.
- Wandere nun mit Deinem rechten Fuß zur linken Hand und hebe Dein Becken an, ziehe die Energie in Richtung Körpermitte bzw. zum Becken

YOGABASICS online Kurs. Jetzt Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

- Atme ein und mit der nächsten Ausatmung lass beide Knie gleichmäßig in Richtung Boden sinken. Das ist der schwierigste Teil der Asana gerade für Anfänger. Wichtig: Achte auf Dein vorderes Knie. Beuge lieber das rechte Bein weiter, so fällt es Dir leichter, den Boden zu berühren
- Der hintere Fuß (linke) bleibt aktiv. Bleibe auf dem Fußballen und wandere mit dem linken Fuß in Verlängerung Deiner Wirbelsäule. So kannst du noch mehr Mitte integrieren und bekommst eine schöne Stabilität im Becken.
- Achte bitte darauf, dass Deine Hüften parallel zur vorderen Mattenkante ausgerichtet sind. Lass Dich nicht einfach mit der rechten Gesäßhälfte zum Boden sinken, sondern halte die Spannung. Fehlt Dir am Anfang die Kraft, so kannst Du gern Blöcke und Decken zur Unterstützung nutzen.
- Hol Dir nochmals Länge in den unteren Rücken, indem Du den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehst, das Steißbein geht nach innen und das Becken wird leicht angehoben. Halte die Länge im Rücken, nun kannst Du die Arme beugen und die Spannung in der Körpermitte lösen. Atme aus und lass Dich mit Deinem Oberkörper nach unten in Richtung Boden sinken
- Akzeptiere Deine Grenzen und verzichte auf Druck. Die Taube ist eine Position, wo wir Geduld lernen.

Atmung: Wie viele Positionen lebt auch die Taube vom Pulsieren der Atmung. Mit einer Einatmung holst Du Dir die Kraft ins Becken, Du wirst hier stabil und mit einer Ausatmung

kannst Du Dich vom Becken ausdehnen und tiefer in die Position eintauchen. In der Ausatmung kannst Du Dich über Deine Körpergrenzen ausdehnen.

. . . . **Kontra Indikatoren**

Leute mit künstlichen Hüften sollten diese Position natürlich nicht üben. Auch wer Entzündungen in den Hüftgelenken hat, sollte nicht so tief in die Übung hineingehen und unbedingt auf Hilfsmittel wie Blöcke und Decken zurück greifen.

Fazit: Die Taube ist eine komplexe Asana und es kommt hier vor allem auf die richtige Technik an. In dieser Position lernst Du Deinen Körper besser kennen und Akzeptanz der eigenen Grenzen ist hier ein zentrales Thema. Mit Kraft und Gewalt kommst Du hier nicht weiter. Mit fortschreitender Praxis gibt es aus der Taube heraus viele schöne Möglichkeiten, in andere Positionen zu kommen. Lass Dich überraschen, was Yoga alles noch für Dich bereit hält.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Ardha Chandra Asana

„Dieses heilige Wissen wird nicht durch
Schlussfolgerungen erlangt. Es kann jedoch von einem
wahren Lehrer vermittelt werden.“ Katha-Upanishad



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Ardha Chandra Asana – Halbmond Stabilität und Körpermitte

Übersetzung: „Ardha“ = halb; „Chandra“ = Mond

Ardha Chandra Asana ist eine Asana die viele Eigenschaften vereinigt: Stabilität, Körpermitte, Hüftöffnung, Weite und auch Balance. Diese Stehposition ist eine schöne Herausforderung an Deinen Körper und Du kannst an ihr wachsen. Es gibt eine einfache und eine gedrehte Variante vom Halbmond. Hier im Text gehen wir auf die einfache Variante ein. Im Video zeigen wir Dir beide Möglichkeiten und nutzen ebenfalls die Wand zur Unterstützung.

So übst Du Ardha Chandra Asana richtig:

- Ausgangsposition: Ausfallschritt und rechter Fuß ist vorn. Drehe nun Deinen linken Fuß 45 Grad ein, so dass er den Boden berührt. Abgestützt auf den Fingerkuppen der rechten Hand an der Innenseite vom rechten Fuß schaffst Du Stabilität. Die linke Hand kommt an die linke Hüfte
- Verkürze nun den Abstand der Füße, indem Du den hinteren Fuß ca. 20 cm nach vorn schiebst. Verlagere das Gewicht auf den vorderen Fuß, atme ein und mit der nächsten Ausatmung setzt Du Deine rechte Hand (immer noch auf den Fingerkuppen) 30-40 cm nach vorn. Erde Dich mit der rechten Hand, dem rechten Fuß und mit der nächsten

Ausatmung streckst Du das rechte Bein, das linke ausgestreckte Bein kommt automatisch parallel zum Boden. Hole Dir die Erdung und Stabilität über das rechte Bein in die Hüfte und finde hier Deine Mitte.

- Drücke den rechten Fuß fester auf die Matte, zieh die Energie ins Becken. Aus dem Becken heraus streckst Du das linke Bein und den Oberkörper. Nun beginne die linke Hüfte langsam und kontrolliert über die rechte Hüfte zu bewegen, schaffe so eine Weite in den Hüften. Die rechte Hand befindet sich unter dem rechten Schultergelenk. Gelenk über Gelenk!
- Hast Du eine feste Basis gefunden, so kannst Du nun den linken Arm in Richtung Decke strecken und bist in Ardha Chandrasana angekommen.

Atmung: Erde Dich immer mit einer Ausatmung. Drücke den rechten Fuß und die Fingerkuppen der rechten Hand fest in den Boden, hole Dir die Stabilität und Kraft ins Becken. Das Becken ist Dein Ankerpunkt. Mit der Einatmung holst Du Dir die Kraft aus dem Boden von außen nach innen zurück ins Becken. Von hier aus kannst Du Dich mit jeder Ausatmung bis über Deine Körpergrenzen hinaus ausdehnen. Vergiss nicht Dein hinteres Bein. Dieses ist genau so kraftvoll und aktiv, wie das Standbein.

• • • • • Kontra Indikatoren

Vorsicht bei Hüftproblemen.

Fazit: Ardha Chandrasana ist sehr komplex, bereitet aber viel Freude, wenn man sich auf die Asana eingelassen hat. Anfangs ist es hilfreich, eine Wand zu nutzen. Hier stützt Du Dich mit dem hinteren ausgestreckten Fuß ab und drückst gegen die Wand. Diesen Widerstand nutzt Du, um die Kraft ins Becken zu ziehen. Das schafft viel Stabilität und Sicherheit. Anfängern ist auch zu empfehlen, einen Block unter die vordere Hand zu legen. Damit schaffst Du mehr Raum in den Schultern, Du kannst Dich besser öffnen. Alle Details dieser Übung werden im Video genau beschrieben.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

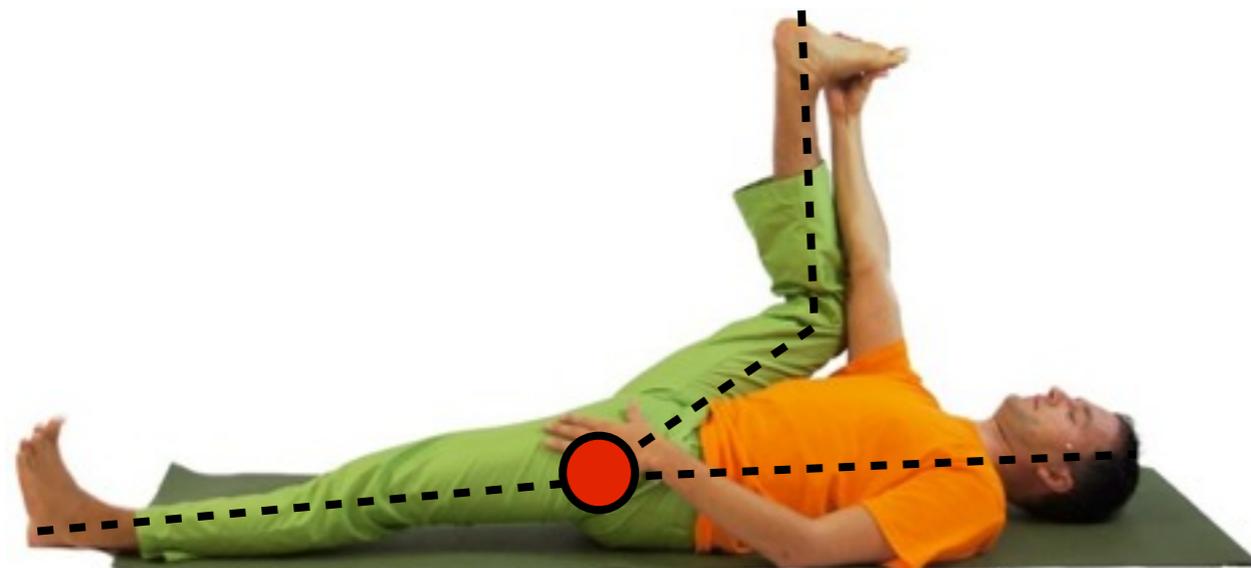
<http://www.yogabasics-lernen.de/>



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Ardha Halasana

„Die Schwierigkeiten wachsen, je näher man dem Ziele kommt.“ Johann Wolfgang von Goethe



Ardha Halasana

(Halber Pflug) mit Gurt - Ausrichtung

Übersetzung: „ardha“ = halb; „hala“ = Pflug

Ardha Halsana, der halbe Pflug, ist eine Yoga Übung, die Deine Beinrückseiten dehnt und gleichzeitig wird Länge in der Wirbelsäule geschaffen. Auf dem ersten Blick sieht diese Übung sehr leicht aus, doch bedarf es ein hohes Maß an Wissen, diese Position richtig auszurichten.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen verkürzten Beinrückseiten und Rückenschmerzen. Sind die Beinrückseiten verkürzt, so kann sich das Becken nicht in seine natürliche Position aufrichten. Damit geht man automatisch ins Hohlkreuz, die Lendenwirbelsäule wird unnötig belastet. Es kommt zu Haltungsschäden. Rückenschmerzen können eine Folgen dessen sein. Deshalb ist es wichtig, immer wieder die Beine kontrolliert zu strecken.

So übst Du Ardha Halasana richtig:

- Du liegst auf dem Rücken. Achte auf Deine Körpermitte. Wirbelsäule, Hals und Hinterkopf befinden sich in einer Linie
- Beuge nun das rechte Bein und lege einen Gurt vom Großzeh- zum Kleinzehballen. Bleibe in beiden Beinen aktiv. Strecke nun das rechte Bein und lass es weiter in



Richtung Boden sinken. So kannst Du sicher stellen, dass Du es aus der Hüfte heraus komplett strecken kannst.

- Nun beginne achtsam, das ausgestreckte rechte Bein mehr und mehr anzuheben, ohne die Länge im Bein und im Rücken zu verlieren. Hinweis: Die Lendenwirbelsäule sollte im Idealfall nicht den Boden berühren und natürlich ausgerichtet bleiben
- Finde Deine persönliche Dehngrenze. Das Bein muss nicht 90 Grad zum Boden gestreckt sein. Gerade für Anfänger ist diese Yoga Übung am Anfang anstrengend, weil die Beinrückseiten stark verkürzt sind
- Während Du in der Übung gleichmäßig atmest, ziehst Du die Schultern in Richtung Boden und lässt so eine Weite im Brustraum entstehen. Nimm auch die Spannung aus den Armen und lass die Arme leicht gebeugt, so dass die Ellenbogen nach außen zeigen
- Löse auf, in dem Du das rechte Bein wieder beugst und dann wechsle die Seiten.

Atmung: Mit jeder Einatmung holst Du Dir die Kraft von außen ins Becken, um dann mit jeder Ausatmung Dich aus dem Becken heraus auszudehnen. Schaffe Länge, indem Du Deine Beine aktivierst, die Zehen sind gespreizt und der Fußballen schiebt nach außen. Atme in die Dehnung hinein und lass los.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

••••• Tipps für die Praxis zu Hause

Übe Ardha Halasana mit den Füßen an der Wand. Damit kann die Hüfte nicht ausweichen, während Du das Bein anhebst. Du bleibst in Deiner Körpermitte und kannst mit Achtsamkeit sowie Genauigkeit in die Dehnung gehen.

••••• Kontra Indikatoren

Keine bekannt. Wer Schmerzen im Rücken hat, kann sich gern eine Decke unterlegen.

Fazit: Ardha Halasana ist eine Basic Asana, die eine gute Vorbereitung für viele andere Yoga Übungen ist. Nur wenn Du lernst, Deine Beine zu strecken und gleichzeitig den Rücken lang zu halten, kannst Du die vielen anderen Asanas mit Leichtigkeit erleben. Fällt Dir diese Übung schwer, so musst Du durch das Tal der Tränen einfach durch.

Notizen für die Praxis



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Parshvottanasana

„Nichts auf der Welt ist so weich und nachgiebig wie das



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Parshvottanasana (Flankenhaltung)

Stärke und Weichheit

Übersetzung: „Pārshva“ = Flanke oder Seite; „Uttāna“ ut = intensive, tān = ausstrecken, verlängern

Parshvottanasana ist eine typische Stehhaltung, die Kraft und Flexibilität verleiht. Im Yoga ist es wichtig Stehhaltungen zu üben, weil wir im Alltag viel sitzen und uns wenig bewegen. Diese Yoga Übung ist ebenfalls komplex, weil wir neben der Balance gleichzeitig auch in eine tiefe Vorbeuge gehen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Hände zu platzieren. In einigen Varianten werden die Arme hinterm Rücken in die Stellung des „Namaste“ gebracht oder es ist auch möglich, sich auf den Fingerkuppen bzw. Handflächen auf dem Boden abzustützen. Für Yoga Anfänger ist es einfacher, sich mit den Händen abzustützen, weil hier mehr Stabilität entstehen kann. Fällt es Dir schwer, mit den Fingern zum Boden zu kommen, so kannst Du zwei Blöcke zur Unterstützung nutzen.

So übst Du Parshvottanasana richtig:

- Ausgangsposition ist Tatasana, die Berghaltung. Atme ein und mit der nächsten Ausatmung mache mit Deinem linken Fuß einen großen Schritt zurück. Es ist wichtig, den richtigen Abstand zu finden. Die Fersen sind hüftbreit auseinander und der hintere Fuß ist 45 Grad eingedreht.

Dreh den linken Oberschenkel weiter nach innen und bringe so Deine Hüften parallel zum vorderen Mattenrand.

- Deine Beine sind aktiv und Du holst Dir die Stabilität über die Füße und Beine bis ins Becken. Deine Basis ist kraftvoll.
- Jetzt schaffst Du eine Länge im unteren Rücken, indem Du das Steißbein nach innen ziehst und das Becken leicht anhebst. Atme ein und mit der nächsten Ausatmung lässt Du Dich mit dem Oberkörper nach unten sinken. Bringe die Hände in Verlängerung der Schultergelenke auf den Boden. Erreichst Du den Boden nicht, so nutze Blöcke zur Unterstützung.
- Die große Aufgabe ist es nun für Dich, beide Beine in Deinen Möglichkeiten zu strecken und Dich gleichzeitig sinken zu lassen. Behalte die feste Basis über die Beine und lass Dich von der Rückseite her tiefer in Parshvottanasana sinken. Suche immer wieder die Körpermitte und dehne Dich vom Becken her in alle Richtungen aus. Lass auch Deinen Kopf sinken und entspanne im Schulter- und Nackenbereich.
- Auflösen: Bringe die Hände zurück an Deine Hüften. Beuge das vordere Bein und verlagere das Gewicht auf den vorderen Fuß. Atme ein und mit der nächsten Ausatmung ziehst Du Dein linkes Bein nach vorn und kommst Wirbel für Wirbel nach oben. Nun kannst Du die andere Seite üben.

Atmung: Mit der Einatmung die Kraft ins Becken ziehen und mit der Ausatmung sich über beide Füße immer wieder neu

erden und eine feste Basis schaffen. In der Ausatmung streckst Du Deine Beine aus den Hüften heraus und drückst beide Füße aktiv in den Boden. Atme ein und mit jeder Ausatmung lässt Du Dich zusätzlich von der Rückseite geführt, tiefer in die Vorbeuge sinken. Lass Weichheit in der Position entstehen, indem Du Deiner Rückseite mehr Aufmerksamkeit schenkst.

● Kontra Indikatoren:

Keine bekannt. Bei Schwangerschaft bringe die Füße weiter als hüftbreit auseinander und gehe nicht so tief in die Vorbeuge. Gleiches gilt bei Verletzungen im Bauchraum. Nutze immer wieder Hilfsmittel als Unterstützung.

Fazit: Parshvottanasana ist eine schöne Yoga Übung, um das Sitzen auszugleichen. Die Position verleiht Stärke und Flexibilität. Gleichzeitig hast Du hier die gute Möglichkeit, Deine Rückseite mehr Beachtung zu schenken und Weichheit zuzulassen. Im Video zeigen wir Dir noch eine kleine Variante, wie Du die Fußposition des vorderen Beines verändern und so noch mehr in Dehnung hineingehen kannst.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Upavistha Konasana

„Wenn Liebe da ist, dann hört alle Gewalt auf;
da sie wertfrei ist, ist sie unendlich.“ Krishnamurti



Upavistha Konasana

Vorbeuge mit geöffneten Beinen

Aus der Enge in die Unendlichkeit

Übersetzung: „upavistha“ = sitzen; „kona“ = Winkel

"Jede Asana erzählt eine Geschichte" sagte uns Marc Holzmann auf einem Yoga Workshop in Formentera. Das erfreuliche zuerst: Inzwischen liebe ich diese Position und integriere sie bewusst in die Yogastunden, obwohl mir bewusst ist, dass sie für Anfänger und viele anderen Yogis eine große Herausforderung ist. Persönlich habe ich acht Jahre gebraucht, um mich mit dieser Vorbeuge anzufreunden. Die große Herausforderung ist es, Beine und Rücken zu strecken und sich gleichzeitig zu vorbeugen. Die Bewegung kommt aus dem Becken und unterem Rücken heraus. Wie in allen Vorbeugen sind verkürzte Beinrückseiten hier sehr hinderlich. Du kannst schön mit Deinen "Baustellen" im Körper arbeiten und anfangs bewegst Du Dich, wenn überhaupt, nur wenige Zentimeter nach vorn. Es gibt aber auch Leute, die legen mühelos ihren Körper auf den Boden ab und können dabei noch lächeln. An dieser Stelle ist es wichtig festzuhalten, dass es im Yoga nicht nur auf Flexibilität ankommt. Es geht auch um eine kraftvolle Mitte, Stärke und innerer Zufriedenheit.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Nach einiger Zeit regelmäßiger Praxis wird sich Dein Körper mehr öffnen, wird durchlässiger und Du kann ein Gefühl für Unendlichkeit bekommen. Diese Yoga Übung hilft Dir dabei.

So übst Du Upavistha Konasana richtig:

- Du sitzt aufgerichtet und die Beine sind nach vorn ausgestreckt. Ich empfehle anfangs eine Decke unter das Gesäß zu legen. Das schafft eine zusätzliche Länge und die Vorbeuge wird leichter.
- Erde Dich, in dem Du bewußt auf die Sitzbeinhöcker kommst. Öffne die Beine, so weit wie möglich. Gut ist es, eine Dehnung in den Leisten und Beinrückseiten zu spüren. Bleibe kraftvoll in den Beinen und Füßen. Die Oberschenkel drehen nach innen und der Rücken wird lang. Richte Dich innerlich und äußerlich auf. Vielleicht spürst Du jetzt schon die Streckung im Rücken?
- Schiebe nun die Arme nach vorn, integriere die Schulter. Atme ein und ziehe beide Arme weit nach oben. Schulterblätter kommen enger zusammen und stabilisieren Dein Herz von der Rückseite. Bleibe hier für ein paar Atemzüge und freunde Dich mit dieser Übung an.
- Halte die Länge im unteren Rücken, indem Du den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehst, das Steißbein zieht nach innen und Du kannst Dich aus der Körpermitte nach vorn sinken lassen

- Hebe Deinen Blick, schau nach vorn und komme mit dem Fingerspitzen so weit wie möglich nach vorn auf dem Boden. Atme ein, zieh den Rücken lang und mit der Ausatmung lässt Du Dich Schritt für Schritt sinken.
- Jetzt kannst Du mit der Schwerkraft und Deinem inneren „Schweinehund“ arbeiten. Atme in die Dehnung und bleibe soft mit Dir und Deinem Körper. Akzeptiere Deine Grenzen, gib Dir viel Zeit, diese Position zu entdecken und zu lieben.
- Um diese Yoga Übung aufzulösen, bringst Du die Arme von außen unter die Kniekehlen, beugst vorsichtig die Beine und bringst sie zurück zur Mitte.

Atmung: Die Atmung ist hier besonders wichtig. Die Übung lebt vom Pulsieren, von Expansion und Kontraktion. Atem ein und hole Dir die Kraft über die Beine, Arme und dem Rücken zum Becken. Hier ist Dein Fokuspunkt und vom Becken aus kannst Du Dich mit der Ausatmung in alle Richtungen ausdehnen. Lass das Pulsieren zu und gehe mit jedem Atemzug tiefer in die Position. Hast Du Dich an Deine körperliche Grenze bewegt, so kannst Du Dich für ein paar Momente mental tiefer sinken lassen. Ertrage den Dehnungsschmerz bewusst für diese Augenblicke. Das Auflösen dieser Position wird zu einem ganz besonderen Geschenk.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

● Kontra Indikatoren

Für Menschen mit stark verkürzten Rückseiten ist diese Haltung zu Beginn eine echte Qual. Nutze eine Decke als Unterstützung und beuge anfangs die Beine. Übe Yoga regelmäßig und schaffe mit der Zeit Länge in den Beinrückseiten und im Rücken. Denke positiv und bleibe dran.

Fazit: Yoga verändert den Körper und den Geist. Jeder Position erzählt eine Geschichte. Ich war überrascht, als ich nach langer Zeit Yogapraxis Upavistha Konasana wieder geübt habe und tief in die Vorbeuge gehen konnte. Aus einem ursprünglichen Gefühl der Enge und Schmerz ist Freude und ein Berühren der Unendlichkeit geworden. Diese Erfahrung wünsche ich Dir auch.



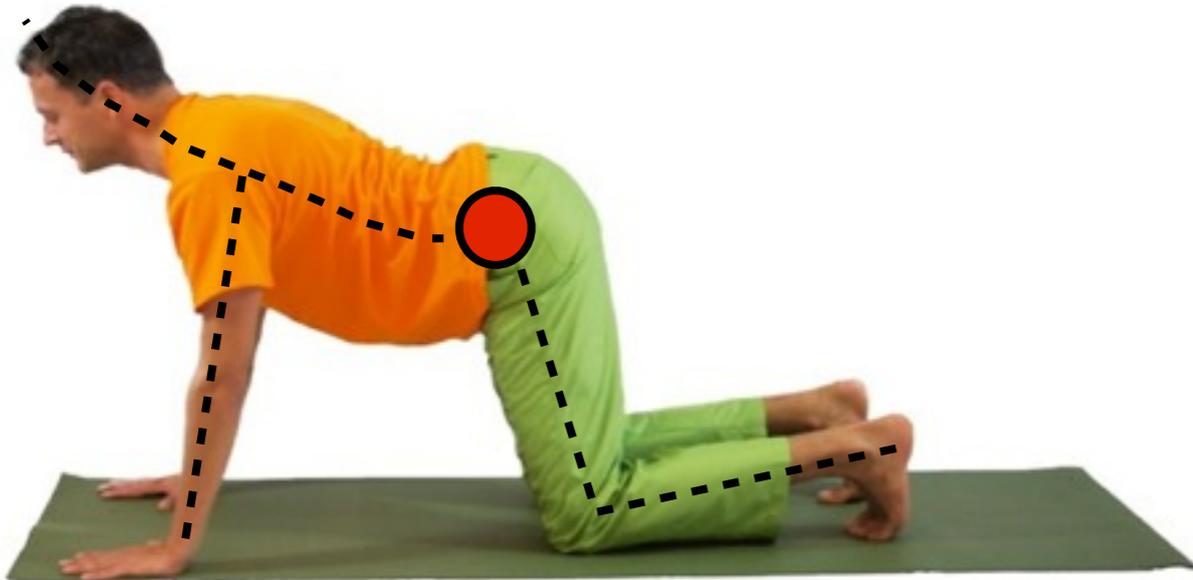
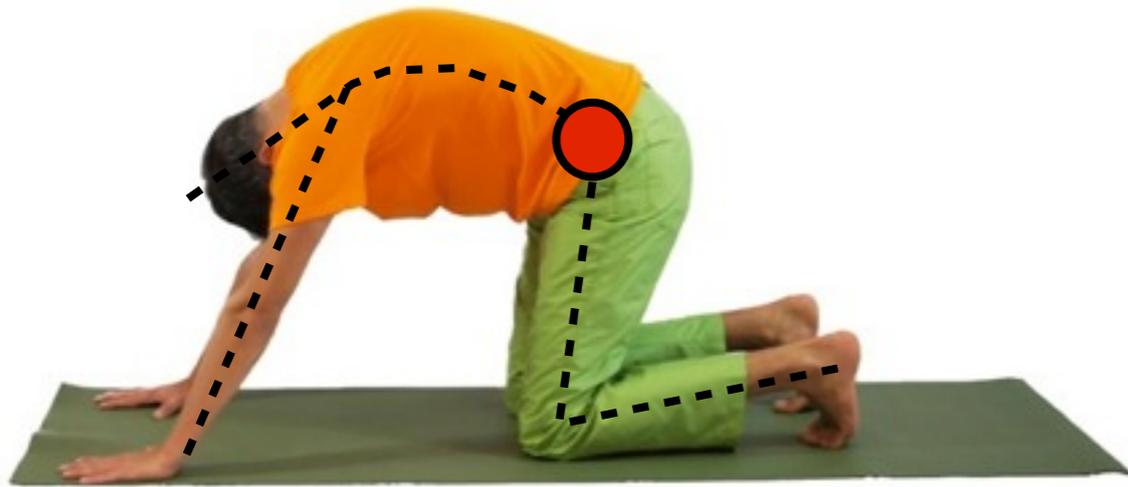
YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!
<http://www.yogabasics-lernen.de/>



**Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen**

Cat & Cow

„Bewegungen sind wie Wellen, man muss nur mit ihnen schwingen.“ Sandra Sabatini



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Cat & Cow - Katze & Kuh

Lebe die Extreme

"Lebe die Extreme" klingt nicht nach Yoga. Und doch ist es so. Yoga soll uns helfen, unser Leben bewusst zu leben und den eigenen Traum Wirklichkeit werden zu lassen. Die unendlich vielen Möglichkeiten, die uns Yoga aufzeigt, sind eine Quelle der Inspiration und ein echter Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele.

In dieser einfachen Übungssequenz bewegst Du Deine Wirbelsäule wie eine Welle und beziehst jeden einzelnen Wirbel in die Bewegung mit ein. Diese Übungsabfolge schenkt Dir Flexibilität und Geschmeidigkeit für Deine Wirbelsäule. Deshalb darfst Du diese Übung gern in jede Yogastunde integrieren.

So übst Du Cat & Cow richtig:

- Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Achte auf eine genaue Ausrichtung. Schultergelenke sind über den Handgelenken. Die Knie befinden sich unter den Hüftgelenken. Wenn Du Deine Zehen aufstellst, entlastest Du die Knie. Gern kannst Du Dir auch eine Decke unter die Knie legen.
- Schließe einen Moment die Augen und nimm Kontakt mit Deiner Körperrückseite auf. Die Schulterblätter berühren

sich sanft und Du kannst weich im Herzen werden. Der untere Rücken wird lang und Dein Kopf hängt nicht

- Nun atme ein und mit der nächsten Ausatmung ziehst Du Dein Kinn in Richtung Brustbein. Deinen Bauchnabel schiebst Du in Richtung Decke und Du kannst richtig rund im Rücken werden. Übertreibe es ruhig und werde noch runder. Bleibe hier für ein paar Atemzüge. Um eine zusätzliche Dehnung im Rücken zu schaffen, schiebst Du Dein Gesäß ein paar Zentimeter nach hinten. Diese Position ist die Katze.
- Mit der nächsten Einatmung kommst Du in die Gegenposition. Beginne Dich von der Lendenwirbelsäule Wirbel für Wirbel aufzurollen. Dein Bauchnabel zieht in Richtung Boden und Du gehst bewusst in ein Hohlkreuz. Hast Du Probleme im untern Rücken, machst Du das natürlich nicht oder gehst nicht so weit in die Dehnung. Dein Herz schiebst Du nach vorn und der Kopf wird leicht nach oben gezogen. Jetzt bist Du in der maximalen Rückbeuge angekommen. Verweile auch hier für ein paar Atemzüge und lass Dich bewusst auf diese Position ein. Diese Übung nennt sich Cow - die Kuh.
- Jetzt kannst Du Katze und Kuh mit der Atmung verbinden und im Fluß üben. Beginne in der Ausgangsposition mit gestrecktem Rücken. Atme ein und mit der nächsten Ausatmung gehst Du in die Katze, um dann mit der nächsten Einatmung direkt in die Kuh zu gehen. Wiederhole

das für einige Atemzüge. Du kannst Deine Aufmerksamkeit mehr nach innen richten, indem Du die Augen schließt.

Atmung: Wie in der Anleitung beschrieben, ist die Atmung auch hier der Schlüssel für die Übungsabfolge. Lass den Atem fließen und bewege Dich im Einklang Deines Atems.

● ● **Kontra Indikatoren**

Keine

Fazit: Katze und Kuh sind eine einfache und wirkungsvolle Übungen. Diese Abfolge kann der Beginn für eine wunderbare Yogastunde sein. Die Wirbelsäule wird extremer bewegt, damit geschmeidiger und flexibler. Die Bandscheiben werden mit neuen Nährstoffen versorgt und können aufleben. Diese Vitalität strahlt auch auf den Geist aus.

Noch ein Tipp von mir: Lege Dir ein schönes Lied in den Player, schließe die Augen und bewege Deine Wirbelsäule zum Rhythmus der Musik.

Notizen für die Praxis



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

ABSCHNITT 24

Shavasana

„Auf dem Boden mit dem Rücken in voller Länge liegen wie ein Leichnam, wird Shavasana genannt. Das lindert die Erschöpfung, die von anderen Asanas hervorgerufen wird, und bringt dem Geist Ruhe.“

Hatha Pradipika



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Shavasana (Totenstellung) Es gibt nichts mehr zu tun!

Übersetzung: „Shavasan“ = Leichte

Für viele Yoga Übende ist Shavasana das eigentliche Geschenk in jeder Yogastunde. Shavasana ist die Entspannungshaltung am Ende einer jeden Yogaeinheit und dauert zwischen 5 und 15 Minuten. Die Entspannung kann vom Yogalehrer geführt sein, d.h. er gibt Anweisungen, wie und wo Du Deinen Körper entspannst und Du folgst den Instruktionen. Oft wird aber nur beruhigende Musik eingelegt und Du genießt das Ankommen auf dem Boden.

Shavasana ist auch eine Yoga-Übung wie jede andere, d.h. es handelt sich um eine Asana. Asana wird mit "Haltung" übersetzt. Es geht hierbei um eine innere und äußere Haltung. Innerlich meint, wie fühlt es sich an? Kann ich loslassen, Freiheit erfahren usw. Äußerliche Haltung bezieht sich auf das "wie". Richte ich mich korrekt aus und kann die Energie ungehindert fließen? Alle diese Qualitäten sind auch in Shavasana wichtig. Es ist kein Hinlegen und Einschlafen. Vielmehr ist es ein Zustand gelöster Entspanntheit mit einem aktiven Geist. Um richtig entspannen zu können, musst Du auch hier ein paar Regeln beachten.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

So übst du Shavasana richtig:

- Du liegst auf dem Rücken. Bringe nun Deine Füße hüftbreit auseinander und lasse die Fußaußenseiten ganz bewußt in Richtung Boden sinken. Entspanne aus den Hüften heraus Deine Beine und Füße.
- Auch die Arme legst Du leicht geöffnet neben Deinen Körper ab. Die Handflächen drehen nach oben und auch Deine Finger können entspannen. Indem Du die Ellenbogen leicht nach innen drehst, kommen die Schultern weiter in Richtung Boden und können besser entspannen.
- Dein Kopf ist in Verlängerung Deiner Wirbelsäule, d.h. der Kopf ist nicht zur Seite gedreht. Schaffe Länge im Hals, indem Du den Hinterkopf sanft in den Boden drückst. Wenn Du magst, öffne Deinen Mund so weit es geht. Du wirst ein leichtes Ziehen in den Kiefergelenken wahrnehmen können. Nun schließe den Mund ganz langsam und entspanne dabei alle Gesichtsmuskeln. Auch die Zunge liegt entspannt im Mundraum.

Atmung: Der Atem fließt frei und Du gibst jede Kontrolle ab. In Shavasan gibt es nichts mehr zu tun. Lass den Körper mit jeder Ausatmung tiefer in den Boden sinken. Vertraue Dich der Unterlage an und gib alle Spannungen ab.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

••••• Kontra Indikatoren

Für Menschen mit Rückenproblemen ist es schwer, auf einem harten Boden zu liegen. Lege Dir hier eine Decke unter und beuge leicht die Beine, so dass Du Dir unter die Knie eine zusammengerollte Decke oder jeweils einen Block unterlegen kannst. Das entlastet den unteren Rücken.

Fazit: Auch Shavasana will gelernt sein. Die Totenstellung ist die Belohnung nach jeder fordernden Yogapraxis und unterliegt folgendem Prinzip: Dein Körper kann erst entspannen, wenn er vorher aktiv war. je aktiver Du vorher warst, desto besser kannst Du in Shavasana loslassen. In dieser Yoga Übung kommen Körper und Geist zu Ruhe, Du kannst die freigesetzte Energie speichern und bis fit für den Rest des Tages.

Hinweis: In Shavasana wird der Atemrhythmus langsamer und Dein Körper kommt in einen schlafähnlichen Zustand. Dein Kreislauf fährt runter. Damit Du nicht auskühlst, decke Dich immer zu. Lege Brille und Haarspangen in Shavasana ab.

Tipps für die Praxis zu Hause

"Yoga soll unser Leben leichter machen!"



**Ganz einfach
Yoga lernen!**

YOGABASICS Video Kurs 10 Wochen
inkl. Handbuch und inkl. Bonus Kurs
„Gesunder Rücken“

Jetzt mitmachen



**Jetzt Zugang sichern
und von über 12 Stunden
Videomaterial profitieren!**

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Tipps für die Praxis zu Hause

Yoga soll vor allem eine Bereicherung für Dich sein und Dein Leben positiv unterstützen. Die große Herausforderung ist es, die Yoga-Idee von der Matte mit in den Alltag zu nehmen. Folgenden Tipps können dabei behilflich sein:

#1 Verzichte auf Perfektion

Wenn Du Yoga übst, verzichte auf Perfektion und setze Dich nicht unter Druck. Übe Yoga immer mit einer positiven Grundeinstellung und aus innerer Freude heraus.

#2 Nutze Hilfsmittel

Wenn Du Yoga zu Hause übst, nutze Blöcke, Gurte und Decken als Unterstützung. Yoga darf kraftvoll und leicht sein.

#3 Gib Dir selbst Raum

Sich selbst Raum geben ist wichtig. Lass Dir Zeit, um die einzelnen Asanas zu entdecken und gib Deinem Körper Raum, sich auszubreiten. Auch der Raum in dem Du übst, sollte sauber und warm sein. Gern stell eine Kerze auf und mach es Dir schön!



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

#4 Gib Dir Zeit

Finde Deine Zeit für Dein Yoga. Es ist besser öfters und kürzer zu üben, als länger und weniger. Deshalb empfehle ich Dir am Anfang lieber zwei Yoga Einheiten a' 30 Minuten zu üben, als 90 Minuten aller zwei Wochen. Yoga am Morgen ist anspruchsvoller, weil der Körper noch steif ist. Es ist aber ein wunderbarer Start in den Tag. Die Praxis am Abend darf dann eher in die Ruhe und Stille führen. Dein Körper ist abends beweglicher und die Asanas sind einfacher auszuführen.

#5 Endentspannung gehört dazu

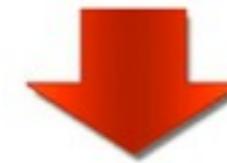
Gönne Dir am Ende immer mindestens 5 Minuten für Shavasana. Dein Körper braucht die Zeit zur Entspannung. Hier kann sich die Energie verteilen und Du kannst sie in Dir speichern. Mach Dir einen schönen Tag nach dem Yoga.

#6 Schaffe Routinen in Deiner Praxis

Feste Abläufe sind wichtig und erleichtern das Leben. So wie das Zähne putzen eine Routine ist, kann auch Yoga zu einer (gewissen) Routine werden. Baue Dir eine Übungssequenz auf, die Du später mit anderen Asanas ergänzen kannst. Gönne Dir Zeit, für ein kurzes Innehalten vor bzw. nach dem Yoga.

7 Matte ausrollen ist das Schwerste

Der schwerste Schritt um zu Hause Yoga zu üben, ist die Matte ausrollen. Hast Du das gemeistert und ein paar Sonnengrüße geübt, so bist Du in Deiner Praxis drin. Hab Freude an Deiner Praxis.



Zwei die zusammen gehören!

Ebook + YOGABASICS online Kurs

<http://www.yogabasics-lernen.de/>



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Wenn Du alle 25 Yoga Übungen aus diesem Ebook mit uns in der Toskana lernen möchtest, solltest unbedingt diesen Link klicken!

http://www.yogatraumreise.de/toskana_yoga_reise/

P.S. Als YOGABASICS-Treuebonus bekommst Du 50 EUR Nachlass auf den Reisepreis. Gib bei der Buchung als Code „Ebook“ an. Wir freuen uns auf Dich!

*P.S.S. Die YOGABASICS kannst Du auch in Goa, Ibiza, Kärnten und an der Ostsee lernen.
(Termine siehe Seite 115ff)*



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Lerne Yoga in der Toskana! Du wirst es lieben...

Seit vielen Jahren ist ein altes Kloster aus dem 15. Jahrhundert in der Toskana unser magischer Platz für unsere YOGATRAUMREISE. Hier bieten wir neben unseren regulären Yogastunden auch **eigenständige YOGABASIC Kurse** an, wo Du Yoga Schritt für Schritt lernen kannst. Damit eignet sich die Toskana insbesondere auch für Anfänger, Wiedereinsteiger und alle, die Yoga im Urlaub ausprobieren möchten.

Unsere Reisezeiten für 2013:

- 11.05. bis 18.05. (YOGABASICS & Jivamukti Yoga)
- 21.09. bis 28.09. (YOGABASICS & TriYoga Flow)

Eine Woche Toskana inkl. Yoga, Unterkunft und vegetarischer Vollpension gibt es bereits ab 695 EUR. Weitere Details findest Du unter: www.yogatraumreise.de/toskana_yoga_reise/

P.S. Als YOGABASICS-Treuebonus bekommst Du 50 EUR Nachlass auf den Reisepreis. Gib bei der Buchung als Code „Ebook“ an.



Vinyasa Krama

„Wenn wir es schaffen eine Absicht zu schaffen, bei Bewegung und Atmung zu bleiben, werden wir heute aus dieser Vinyasa-Krama Praxis mit einem veränderten Bewusstsein herausgehen.“

David Live, Gründer der Jivamukti Yoga-Methode

Das Prinzip von Vinyasa Krama

Übersetzung: vinyasa=Anordnung, krama=Reihenfolge

Nachdem Du jetzt die 24 wichtigsten Asanas kennengelernt hast, kannst Du einen Schritt weiter gehen. Jetzt erwarten Dich Freude und Kreativität, weil Du die verschiedenen Yoga Übungen zu einer logischen Sequenz zusammen stellst. Das Verbinden der Asanas heißt im Yoga: Vinyasa Krama

So wie die Perlen an einer Kette aufgereiht sind, so kannst Du auch die Asanas aneinander reihen und nacheinander üben. Dabei gibt es ein paar wichtige Regeln zu beachten.

#1 Die Bewegung folgt der Atmung

Wie Du bereits in den einzelnen Yoga Übungen erfahren konntest, ist die Atmung im Yoga der Schlüssel zum Erfolg. Viele, nicht alle, Yoga Richtungen legen großen Wert auf die Atmung. Beim Vinyasa Krama umrahmt die Atmung die Bewegung. Zuerst kommt der Wille, etwas zu tun, zum Beispiel aus dem herabschauenden Hund heraus den rechten Fuß nach vorn zu bringen. Im zweiten folgt die Atmung, d.h. Du beginnst einzuatmen. Und einen winzigen Augenblick später folgt die Bewegung. In diesem Beispiel beginnst Du mit der Einatmung den Fuß nach vorn zwischen die Hände zu ziehen. Wichtig ist, die Bewegung ist beendet und unmittelbar danach ist auch die Atmung abgeschlossen. Der Atem bildet den Rahmen für die Asana. Es braucht Zeit und viel Übung, um Atmung und Bewegung zu synchronisieren.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Oft fehlt es den Anfängern an Kraft, aber auch an Leichtigkeit und Flexibilität, um die Bewegung fließend zu üben. Doch Du wirst merken, dass aus Deinen ruckartigen Bewegungen schon bald natürliche Bewegungen werden, die sich gut anfühlen und Freiheit vermitteln.

Im Yoga Video zeigen wir Dir schöne Übergänge, um von einer Position in die andere zu kommen. Ein guter Yoga Lehrer zeichnet sich an einem hohen Maß an Kreativität für das Zusammenstellen von Asanas aus. Diese folgen einer gewissen Logik und das ist der zweite wichtige Punkt im Vinyasa Krama:

#2 Logisches Verknüpfen der Asana

Eines vorweg: Jeder Yoga Stil hat seine eigenen Regeln und Abfolgen. Ich möchte hier ein paar allgemeine Tipps geben. So sieht eine typische Yogastunde vom Asana Ablauf aus:

- Sonnengröße zum Erwärmen
- Stehhaltungen
- Vorbeugen
- Hüftöffnungen/Rückbeugen
- Drehhaltung/Umkehrhaltung
- Shavasana

Mit Hilfe der Sonnengröße bewegst Du Deinen Körper, schaffst Hitze und bereites Dich für die anschließende Yoga Praxis vor. Stehhaltungen sorgen für einen wunderbaren Ausgleich zu unserem sitzenden Alltag und erden uns

gleichzeitig. Meistens werden dann Vorbeugen und Rückbeugen geübt, um unseren Rücken von beiden Seiten zu stärken. Drehhaltungen und Rückbeugen führen uns in die Stille und sind sehr entspannend. In dieser "cool down" Phase können Körper und Geist zur Ruhe kommen. Shavasana, die Entspannung im Liegen, bildet den Abschluß der Asana Praxis. Hinterher kann man noch Pranayama üben und die Stunde mit einem OM abrunden.

Fazit: Das "Sequenzing" der Asanas ist das Herz einer Yogastunde. Viele Erfahrungen, ein hohes Maß an Wissen und Verständnis sind notwendig, um die Asanas sinnvoll miteinander zu verknüpfen. Viele Yoga Übungen müssen durch andere Positionen vorbereitet werden. Zum Beispiel werden vor intensiven Rückbeugen erst Hüftöffnungen geübt, um eine gute Basis zu schaffen.

Bist Du sensibel für die einzelnen Asanas geworden und hast erste körperliche Erfahrungen gemacht, so wirst Du relativ schnell die Vorzüge von Vinyasa Krama spüren. Deine Yogapraxis bekommt einen Rhythmus und es ist ein Fließen mit dem Atem. Die Bewegungen und Dein ganzes Yoga werden natürlicher. Gleichzeitig wird auch das Verletzungsrisiko durch angepasstes Üben ausgeschlossen, weil die Gelenke weniger beansprucht werden.

Am Ende dieses Kapitells möchte ich gern noch festhalten, dass das Prinzip von Vinyasa Krama für jeden Übenden unterschiedlich ist. Je mehr Du in Kontakt mit Yoga kommst und Dich auf dieses fantastische System einlässt, desto

kreativer wirst Du. Jeder Körper ist unterschiedlich und deshalb sollte auch jeder Körper eine angepasste Yogapraxis und spezielle Asana Abfolgen haben. Das ist eine Lebensaufgabe, um das für sich herauszufinden und zu üben. Diese Abfolgen bleiben nicht ewig erhalten. So wie sich durch Yoga Dein Körper verändert, so verändern sich auch die Asanas auf Deinem persönlichen Yogaweg.

Exkurs: Milena Moser beschreibt die Grundzüge sehr schön in Ihrem Buch »Schlampenyoga«, wo sie von einem Yoga-Workshop Erlebnis mit indischem Yogalehrer Kausthub (Sohn von T.K.V. Desikachar, der wiederum Sohn von Krishnamacharya ist) berichtet:

„IBM-Yoga (Intention-Breath-Movement)«, erklärt er. »Zuerst ist die Absicht, die bewusste Entscheidung, einzuatmen, die Arme und den Kopf zu heben. Dann setzt der Atem ein und dann erst die Bewegung. Die Bewegung ist beendet, dann der Atemzug, dann konzentriert sich die Absicht auf die nächste Aufgabe: ausatmen, Arme senken, nach vorn beugen und den Boden berühren. Nach der Absicht setzt der Atem ein, die Bewegung folgt dem Atem. Die Bewegung endet zuerst, dann der Atem, dann die Absicht. Und so weiter. Das ist Vinyasa: Die Bewegung mit dem Atem, den Atem mit der Absicht zu verbinden.“

An dieser Schilderung wird sehr schön deutlich, dass es nicht nur eine körperliche Bewegung ist. Vielmehr hat alles seinen Ursprung in einem bewussten Entschluss. Ein fester Wille, etwas zu tun, etwas zu verändern. Auch wenn es anfangs

eher körperlich wirkt, so ist der Sinn doch ein tieferer: Wir übernehmen die Verantwortung für unsere Handlungen, in dem wie wir etwas tun, wann, in welchen Umständen, mit welchem Erfolg,... Es mag etwas theoretisch klingen, aber das Prinzip ist simpel. Es geht darum, fließende Bewegungen auszuführen. Fließend so wie das Leben sein sollte. Natürliche Bewegungen, nicht rückartig, nicht zwanghaft. In der Natur sind alle Bewegungen fließend.

Die Sonne geht langsam auf, erreicht ihren Zenit und taucht wieder ein, die Wellen des Meeres bauen sich langsam auf, überschlagen sich und gleiten langsam aus. Im Vergleich dazu, stell Dir einen Soldaten bei einer Zeremonie vor, der in abgehackten Bewegungen Arme und Beine nach oben reist und wieder fallen lässt. Stocksteif und völlig unnatürlich. Das ist das Gegenteil vom Vinyasa-Prinzip.

Fließende Bewegungen entstehen, wenn wir bei einer Einatmung in Positionen hineingehen, die Weite schaffen. Das sind zum Beispiel alle Rückbeugen. Körperlich gesehen geht es hierbei darum, den Brustraum auszudehnen und die oberen Atemräume zu nutzen. Wobei bei einer Ausatmung es darum geht, die Lunge maximal zu leeren, den Bauch nach innen zu ziehen. Wenn wir also in eine Vorbeuge gehen, atmen wir aus. Eine Einatmung schafft Weite und wir empfangen, wobei wir bei einer Ausatmung etwas abgeben und loslassen.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Rückenschmerzen? Nein, Danke!

„Du fühlst Dich so alt, wie beweglich Deine Wirbelsäule ist.“

Verfasser unbekannt

Mit diesen Worten habe ich immer meinen Yoga Kurs für Anfänger begonnen. Viele Teilnehmer in den Yogakursen können diesen Spruch bestätigen. Manche von den Kursteilnehmern sind 30 Jahre alt und fühlen sich wie 50 Jahre, weil Ihre Wirbelsäule steif und ihr Rücken ständig angespannt sind. Rückenprobleme und das Suchen nach Entspannung sind die zwei Hauptgründe, um mit Yoga zu beginnen.

Um so wichtiger ist es, zu wissen, wie Yoga auf unsere Wirbelsäule wirkt. Früher habe ich Yogastunden mit der Bezeichnung „Yoga für einen gesunden Rücken“ belächelt, weil Yoga immer ganzheitlich wirkt. Inzwischen weiß ich, wie wichtig eine angepasste Yogapraxis für Menschen mit Rückenschmerzen und Verspannungen ist. Es ist wichtig, den Körper exakt auszurichten und es ist viel Wissen notwendig, um Yoga speziell bei Rückenschmerzen zu unterrichten.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Rückenschmerzen?

Nein, Danke!

Yoga lindert bzw. beugt Rückenschmerzen vor

Die Wirbelsäule ist ein wichtiger Teil unseres Stütz- und Bewegungsapparates. Und unsere Wirbelsäule möchte vor allem eins: Bewegung! Und wenn wir uns bewegen, beugen wir aktiv Rückenschmerzen vor.

So wirkt Yoga auf unsere Wirbelsäule:

- Yoga möchte Länge in unserer Wirbelsäule schaffen, d.h. wir verwurzeln uns mit der Basis und schieben die Krone vom Kopf in Richtung Decke. Die Wirbelsäule hat eine S-Form und diese bewirkt, dass unser Kopf mitschwingt und sie ist eine Art Dämpfer. Mit diesem Auseinanderziehen können wir innerlich und äußerlich wachsen und wir fühlen uns wohler.
- Das besondere an einer Yogapraxis ist, dass wir uns bewusst bewegen. Wir gehen bewusst in eine Position, halten diese und lösen die Yoga Übung achtsam auf. Wir bewegen die Wirbelsäule in jede Richtung. Wir üben Vor-, Rück-, Seitbeuge, Umkehr- und Drehhaltungen. Eine Yoga Übung bedingt die nächste. Beugen wir uns nach links, so folgt eine Bewegung nach rechts. Yoga schafft immer einen Ausgleich.

- Drehhaltungen schenken unserer Wirbelsäule wieder Flexibilität, weil wir hier jeden Wirbel ansprechen. Wir drehen uns Wirbel für Wirbel in die Position und schaffen immer wieder Länge. Drehhaltungen (Twists) wirken beruhigend, weil sie das Nervensystem stimulieren.

Vorsicht bei Kopf- und Schulterstand im Yoga

Gerade Yoga Anfänger sollten bei Übungen, wie den Kopf- oder Schulterstand besonders achtsam und vorsichtig sein. Unsere Wirbelsäule ist von der Natur aus nicht darauf ausgelegt, dass wir uns auf den Kopf stellen. Das meiste Körpergewicht lastet auf dem schmalen Halswirbel. Ich schätze, dass über 30 Prozent der Teilnehmer in den Kursen Probleme in der Halswirbelsäule haben. Wenn dann noch eine zusätzliche Belastung hinzukommt, kann das zu viel sein. Bei Umkehrhaltungen ist es wichtig, die Übungspraxis individuell anzupassen. Persönlich vertrete ich auch die Meinung, dass nicht jeder einen Kopf- oder Schulterstand üben muss. Es gibt noch 839.998 andere Yoga Übungen

Bandscheibenvorfall – Nein danke!

Es ist sehr interessant, die Bandscheiben in diesem Zusammenhang näher zu beleuchten. Die Bandscheiben sind der Puffer zwischen den Wirbelkörpern und wenn Sie Ihre Funktion nicht mehr wahrnehmen können, entstehen Bandscheibenvorfälle.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Die Nährstoffversorgung unserer Bandscheiben erfolgt NICHT über das Blut, wie bei fast allen anderen Körperbereichen. Die Zellen der Bandscheiben holen sich die Nährstoffe aus den benachbarten Zellregionen durch Diffusion und dafür ist Bewegung notwendig. Haben wir einen Bewegungsmangel über eine längere Zeit, so werden die Bandscheiben nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Sie verhungern im wahrsten Sinne des Wortes. Sie können Ihre Pufferfunktion nicht mehr wahrnehmen, rutschen nach außen und drücken auf die Nerven. Das verursacht die ungeheuren Schmerzen bei einem Bandscheibenvorfall. Die meisten Bandscheibenvorfälle treten in der Hals- und Lendenwirbelsäule auf.

Schmerzen im Rücken sind nichts Schlimmes. Sie sind ein Zeichen unseres Körpers, dass etwas nicht stimmt und das wir unser Leben ändern sollten. Unser Körper möchte bewegt werden. Schmerztabletten lindern zwar den Schmerz, bekämpfen aber nicht die Ursache. Eine angepasste Yogapraxis und das Wissen über den Aufbau unserer Wirbelsäule helfen, Rückenschmerzen zu lindern und Bandscheibenvorfällen aktiv vorzubeugen bzw. lernen, damit umzugehen.



**Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen**

Pranayama

„Hat der Yogi im Üben des āsana Sicherheit erlangt, so wird er, wenn er seine Sinne beherrscht, nur Passendes und mäßig isst, auf dem von seinem Lehrer gezeigten Wege die verschiedenen Methoden, den Atem beherrschen lernen.“

Hatha Pradipika II, 1

Die Leuchte des Yoga, Swami Swatmarama, Phänomen Verlag, 2004

Prānāyāma, das ist der Schlüssel im Yoga. Prāna kann mit „Lebensenergie“ übersetzt werden und Yama mit „Kontrolle“. Prānāyāma liegt folgendes Prinzip zu Grunde: Kontrolle der Atmung führt zur Kontrolle des Geistes. Oder anders ausgedrückt: Eine ruhige, gleichmäßige Atmung beruhigt den Geist und das bedeutet Entspannung, frei von Gedanken, einfach nur Loslassen.

Die richtige Atmung verbindet den Körper mit seiner Batterie, wo enorme Energiereserven gespeichert sind. Angezapft durch besondere yogische Atemtechniken (Prānāyāma) wird die Energie zur physischen und geistigen Belebung freigesetzt. Der bei weitem wichtigste Vorteil einer guten Atmung ist die Konzentration der Lebensenergie, welche unseren vitalen Energiehaushalt erhöht.



Der Atem ist der Schlüssel zum Erfolg
„Atem ist Leben, wer nur halb atmet, lebt auch nur zur Hälfte.“

Der Atem ist der Schlüssel zum Erfolg

Im ersten Kapitel dieses Ebook hast Du wichtigen Yoga Übungen kennen gelernt und konntest Yoga am eigenen Körper erfahren. Vielleicht hast Du auch schon Veränderungen gespürt, viele Positionen fühlen sich leichter und stabiler an. Doch sind die Körperübungen nur der Einstieg im Hatha Yoga. Bisher haben wir uns ausschließlich mit dem Körper beschäftigt. Yoga ist aber viel mehr. Es ist der Weg vom Groben zum Feinen. Was kommt nach den Asanas? Der Atem!

Der Atem ist der Schlüssel zum Erfolg. Deshalb ist es so wichtig, den Atem zu erkennen. In der Hatha Pradipika, einer alten Yogaschrift, steht geschrieben: "Wer seinen Atem kontrollieren kann, kann auch seinen Geist kontrollieren." Wenn es Dir gelingt, die Gedanken zur Ruhe zu bringen, kannst Du in Momente kostbarer Ruhe und Stille eintauchen. Diese Augenblicke sind besonders effektiv und Du tankst neue Energie. Immer wieder sage ich in den Kursen und auf den Reisen, dass diese Momente eine wahre Quelle der Inspiration sind.

Du hast die einzigartige Möglichkeit, mit Deinem Unterbewusstsein in Kontakt zu kommen. Hieraus kann sehr viel Kreativität entstehen. Emotionen gehören aber auch dazu. Wundere Dich nicht, wenn auch negative Gedanken und Gefühle auftauchen. Nimm sie an und verdränge sie nicht. Sie gehören zu Dir und mit Yoga lernst Du, Dich von diesen nicht mehr so beeinflussen zu lassen. Die eigene Mitte zu finden, ist ein wichtiger Meilenstein im Yoga und im Leben. Der Atem hilft Dir dabei.

Zahlen und Fakten:

- In der Minute atmest Du ca. 14 mal
- Pro Atemzug nimmst Du ½ Liter Luft auf; das sind 7 L/Min
- Pro Tag sind das ca. 21.000 Atemzüge u. 11.500 Liter Luft.
- 4 Herzschläge entsprechen einem Atemzug.

Der bei weitem wichtigste Vorteil einer guten Atmung ist die Konzentration des Prānas (Energie), was Deinen vitalen Energiehaushalt erhöht.

Die alten Yogis sagen: „*Kontrolle des Prānas führt zur Kontrolle des Geistes.*“



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Vedische Geschichte - Lebensenergie

„Die fünf wichtigsten Anlagen unserer menschlichen Natur - Geist, Atem (Prāna) , Sprache, Hören und Sehen, hatten einmal einen heftigen Streit - wer wohl der bedeutendste sei. Und es war keine Lösung in Sicht. So entschied man sich , dass jeder von ihnen der Reihe nach den Körper verlässt. Dann würde man sehen, wessen Abwesenheit am wenigsten zu verkraften ist. Und so geschah es.

Als erstes verließ die Sprache den Körper. Plötzlich war der Körper stumm, lebt aber weiter. Danach gingen die Augen. Unbeeindruckt von der Blindheit lebte auch hier der Körper weiter. Dann kamen die Ohren an die Reihe, den Körper zu verlassen. Nun war der Körper taub, aber er lebte weiter. Schließlich verschwand der Geist. Der Körper lebte nach wie vor, musste sich aber mit seinem unbewussten Zustand begnügen.

In dem Augenblick aber, als das Prāna begann, den Körper zu verlassen, fing dieser an zu sterben. Der Körper verlor in kürzester Zeit all seine Lebenskraft.

Alle anderen eilten, so schnell sie konnten, zum Prāna hin und billigten ihm seine unangefochtene Souveränität zu. Sie flehten ihn an zu bleiben.,,

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Schlussfolgerungen: Der Streit am Anfangt spiegelt den normalen menschlichen Zustand wieder. Unsere Anlagen sind nicht integriert, sondern konkurrieren untereinander, wer die Kontrolle über unsere Aufmerksamkeit einnehmen darf. Durch das Ausbleiben von Prāna wird deutlich, dass unsere Anlagen nicht mehr mit Energie versorgt werden können und nicht mehr funktionieren. Der Körper stirbt.



**Ganz einfach
Yoga lernen!**

**YOGABASICS Video Kurs 10 Wochen
inkl. Handbuch und inkl. Bonus Kurs
„Gesunder Rücken“**

**Jetzt
mitmachen**

The advertisement features a central image of a man in a white t-shirt holding a human spine model. To the right of the image is a green button with the text 'Jetzt mitmachen'. Below the image is a green leaf graphic. The background is a light green gradient.



**Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen**

ABSCHNITT 2

Sukasana

Wer andere kennt, ist klug

Wer sich selber kennt, ist weise.

Wer andere besiegt, hat Kraft.

Wer sich selbst besiegt, ist stark.

Latose



Sukasana mit Blöcken als Unterstützung für Knie und Hüften

Sukasana - der bequeme Sitz

Übersetzung: „sukha“ = bequem

Grundlage für jede Atemübung ist eine bequeme Sitzhaltung. Deshalb kehre ich hier an dieser Stelle nochmals zu einer Körperübung zurück. Alle Yoga Übungen haben schlussendlich nur ein Ziel, den Körper für ein längeres Sitzen vorzubereiten. In dieser Sitzhaltung ist die Wirbelsäule aufgerichtet und die Haltung muss sich gut anfühlen, das heißt es dürfen keine Schmerzen auftreten. Es ist eine große Herausforderung und bedarf einer guten Vorbereitung. Sukasana (suka = bequem) ist die typische Sitzhaltung für das Pranayama und Meditation.

So übst Du Sukasana richtig:

- Du sitzt auf Deiner Yogamatte mit überkreuzten Beinen. Nun schau Dir Deine Knie an. Befinden sich diese über den Hüften? Wenn ja, nutzt Du bitte eine Decke (gern auch mehrere) oder einen Block und schiebst ihn unters Gesäß. Durch die erhöhte Sitzhaltung werden die Hüften entlastet, das Becken wird weiter. Der untere Rücken bekommt Länge und Du kannst Dich über die Wirbelsäule aufrichten.
- Ziehe mit beiden Händen Deine Gesäßhälften zur Seite, so dass Du auf Deinen Sitzbeinhöckern landest. Damit schaffst Du eine feste Basis. Lege Deine Hände locker auf den Knien oder Oberschenkeln ab. Drehst Du die Handflächen

in Richtung Decke, so ist die Qualität auf Empfangen gerichtet. Legst Du die Handflächen auf den Oberschenkeln ab, so ist die Haltung eher nach innen gerichtet. Probier aus, was an diesem Tag für Dich passend ist.

- Ziehe nun Deine Schultern sanft nach oben in Richtung Ohren und lasse sie mit Leichtigkeit nach hinten unten sinken. Die Schulterblätter ziehen zueinander und stützen das Herz von der Rückseite. Damit schaffst Du Weite auf der Vorderseite, was für das Pranayama und die Meditation gut ist.
- Vergiss nicht Deinen Kopf. Die Bewegung vom Kopf geht nach hinten und oben, so dass das Kinn parallel zum Boden ist. Die Krone vom Kopf strebt in Richtung Decke. Jetzt bist Du gut ausgerichtet für das Pranayama.

Atmung: Unabhängig von der jeweiligen Atemtechnik, kannst Du auch in Sukasana den Atem nutzen, um noch mehr Stabilität und Freiheit entstehen zu lassen. Mit jeder Ausatmung kannst Du Dich erden, d.h. Du drückst die Sitzbeinhöcker in den Boden. Mit der Einatmung beginnst Du, Dich aufzurichten und wanderst mit der Aufmerksamkeit Deiner Wirbelsäule entlang in Richtung Krone.

Kontra Indikatoren

Keine. Für besonders unbewegliche Menschen ist es auch möglich, sich auf einen Stuhl zu setzen.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Fazit: Gerade das längere Sitzen ist für jeden von uns anspruchsvoll. Oft schlafen die Beine ein oder es kommen Schmerzen auf. Zwinge Dich auch hier nicht. Wechsle lieber zwischendurch die Beinhaltung achtsam und richte Dich immer wieder neu auf. Meistens rutscht man nach ein paar Minuten in sich zusammen. Länge schaffen ist die Devise.

Hinweis: Neben Sukasana zählt auch Virasana, der Heldensitz, (siehe Punkt 2.14) zu einer klassischen Sitzhaltung und ist alternativ möglich.

Notizen für die Praxis



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Der natürliche Atem

„Der Atem ist die Intelligenz des Körpers“

T.K.V. Desikachar

Der natürliche Atem. Dein Leben wird leicht.

Dein Atem ist etwas ganz natürliches. Er gehört zu Dir und ist Dein ständiger Begleiter. Deshalb sollte er auch Dein Freund werden. Freunde brauchen Aufmerksamkeit, Zeit und Beachtung. Wenn es Dir gelingt, Freundschaft zu schließen, wird er Dir viel Kraft, Gelassenheit und Vertrauen schenken. All diese Qualitäten sind natürlich, sie machen Dein Leben leichter und schöner.

Yoga möchte Dir helfen, Dein Atemmuster zu erkennen, später den Atem bewusst zu verändern und zu lenken. Atem ist Energie, Yoga ist Energie. Und wir alle möchten mehr Energie und damit mehr Lebensqualität.

So lernst Du Deinen Atem kennen:

- Liege auf dem Rücken, die Beine sind vor dem Gesäß aufgestellt. Bringe nun die Füße weiter als hüftbreit auseinander und lasse die Knie sich sanft berühren.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

- Diese Beinstellung schafft Freiheit im unteren Rücken und Du kannst vollkommen entspannt liegen. Schließe die Augen, beobachte den Atem.
- Wie ist er?
- Ist die Einatmung länger als die Ausatmung? Oder umgekehrt?
- Fällt Dir die Einatmung leichter oder ist es die Ausatmung?
- Wohin atmest Du jetzt gerade? In den Bauch oder in den Brustraum?
- Welche Informationen gibt Dir Dein Atem?
- Welche Gedanken und Gefühle steigen auf?

Diese Übung und diese Fragen kannst Du immer vor oder auch nach Deiner Asana Praxis machen. So lernst Du Deinen Atem kennen und merkst, dass er jedes mal unterschiedlich ist. Der Atem ist abhängig von der jeweiligen Tagesform und von den Emotionen. Bist Du entspannt, ist der Atem ruhig. Hast Du Stress, ist der Atem kurz, unregelmäßig. In Momenten der Angst halten viele Menschen den Atem an. Alle Varianten sind möglich. Der Atem ist unwillkürlich, der Atemreflex ist angeboren. Du kannst nicht sagen, ich atme jetzt nicht mehr. Der Atem wird kommen und Du bleibst am Leben (Anmerkung: Es sei denn, es ist dein letzter Atemzug und Deine Lebenszeit ist abgelaufen) Die Yogis haben aber entdeckt, dass man den unwillkürlichen Atem verändern kann. Diese Veränderung im Atem ist der nächste Schritt.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Die vollständige Yoga-Atmung

Die vollständige Yoga-Atmung

Im Alltag nutzen wir nur 1/3 unseres Lungenvolumens. Dem Durchschnittsmenschen stehen ca. 3 bis 4 Liter zur Verfügung. Spitzensportler schaffen es auf ganze 7 Liter. Festzuhalten bleibt, dass wir nur einen Bruchteil unseres Lungenvolumens nutzen und damit nicht unser ganzes Potential ausschöpfen. Yoga möchte uns ermutigen und helfen, Fülle im Leben entstehen zu lassen. Deshalb solltest Du lernen, Deine Lunge komplett zu nutzen und zu füllen. Diese Atmung wird als vollständige Yoga-Atmung bezeichnet. Lang und fein sind die Qualitäten in der Yoga-Atmung.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

So übst Du die vollständige Yoga-Atmung:

- Du liegst wieder auf dem Rücken und die Füße sind wie bereits beschrieben aufgestellt. Nun lege beide Hände locker auf den Bauch, in Höhe des Nabels. Die Ellenbogen und Schultern ziehen dabei sanft in Richtung Boden. Beginne nun bewusst, in den Bauch zu atmen. Die Bauchdecke hebt und senkt sich. Übertreibe es ruhig etwas mehr. In den Bauch zu atmen, bedeutet, mit seiner Körpermitte in Kontakt zu kommen. Damit schaffst Du eine Verbindung zu Deiner wahren Essenz und Urvertrauen kann entstehen. Legst Du den Fokus auf die Ausatmung, kannst Du besonders gut zur Ruhe kommen. Diese Atemtechnik eignet sich auch gut zum Einschlafen.
- Nachdem Du in den Bauch geatmet hast, legst Du Deine Hände auf den Brustraum, oberhalb Deiner Brustwarzen ab. Jetzt kannst Du beginnen, Deinen Atem in den oberen Bereich Deiner Lungen zu ziehen. Spüre, wie mit der Einatmung sich der Brustraum weitet und sich mit der Ausatmung wieder zusammenzieht. Du wirst schnell erkennen, dass die Qualität der Brustraum-Atmung eine ganz andere, als die Bauchatmung ist.
- Im dritten Schritt bringst Du Deine Hände nach oben zu den Schlüsselbeinen und beginnst bis in die Lungenspitzen einzuatmen. Du wirst überrascht sein, wieviel Volumen Dir immer noch zur Verfügung steht.

- Nachdem Du die drei Stufen der vollständigen Yoga-Atmung gelernt hast, kannst Du jetzt beginnen, alle drei Phasen zu verbinden. Atme vollständig aus. Beginne in den Bauch einzuatmen, weiter in den Brustraum und dann bis hoch zu den Schlüsselbeinen. Fülle Deine Lunge maximal, um dann wieder auszuatmen. Der Brustraum und der Bauch senken sich. Unterstütze die Ausatmung, indem Du den Bauchnabel bewußt nach innen ziehst, um auch die "letzte" Luft auszuatmen. Gern kannst Du anfangs den drei Atemräumen mit den Handflächen folgen. Später brauchst Du das nicht mehr und Du richtest einfach Deine Aufmerksamkeit in den jeweiligen Bereich.

Kontra Indikatoren

Keine, atmen kann jeder!

Fazit: So wie Du in verschiedenen Asanas lernst, Dein ganzes Potential auszuschöpfen, so kannst Du das auch beim Atem lernen. Durch die vollständige Yoga-Atmung ist es Dir möglich, alle Bereiche der Lunge zu füllen. Das vollständige und tiefe Atmen bringt viel Energie in den Körper und auch Dein Geist wird wacher. Mit dieser Atemtechnik kannst Du nicht viel falsch machen. Lass Dir Zeit und übertreibe es nicht.

Ziel ist es später, den Atem auch in den Yoga Positionen lang und fein werden zu lassen. Damit wird die Yogapraxis kraftvoller und energetischer. Wenn Du die vollständige Yoga-Atmung übst, wirst Du feststellen, dass Du auch zur

Ruhe kommst. Das zugrunde liegende Prinzip ist einfach: Bist Du mit deiner Aufmerksamkeit auf einen Punkt ausgerichtet (hier: Dein Atem), kannst Du nicht gleichzeitig an was anderes denken. Damit ist diese Atemübung bereits eine Vorstufe zur Meditation und Konzentration.

Tipps für die Praxis zu Hause

Die oben beschriebene Technik kannst Du auch in der aufgerichteten Sitzhaltung üben. Bist Du mit der Atemtechnik vertraut geworden, kannst Du beginnen, die Ausatmung zu verlängern. Die Ausatmung hat immer die Qualität des "Abgebens", d.h. Du kommst zur Ruhe und kannst Dinge, die Dich belasten, mental ausatmen. In der Ausatmung wird der Puls langsamer und es entsteht ein Zustand körperlicher Entspannung. Zähle mit der Einatmung gedanklich bis 4 und atme auf 6 oder 8 aus. Zwinge Dich nicht und lass Dir auch hier Zeit. Der Atem sollte immer gleichmäßig und soft sein. Im Pranayama ist weniger mehr. Fortgeschrittene Yogis zählen nicht mehr, sondern orientieren sich am Herzschlag. Das ist dann aber kein YOGABASICS mehr.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Die Quadrat-Atmung

„Der Geist kann durch das Ausstoßen und Anhalten des Atems beruhigt werden.“ Patanjali

Die Quadrat-Atmung Das Spiel mit den Pausen

Am Anfang dieses Kapitels hast Du gelernt, dass es einen natürlichen Atem gibt und dass es möglich ist, den Atem in der Länge zu verändern. Es gibt noch eine zweite Möglichkeit, den Atem zu beeinflussen: Du kannst Pausen (Sanskrit: Kumbhaka) einfügen.

Auch in unserem natürlichen Atem gibt es jeweils eine Pause nach der Ein- und Ausatmung. Diese Pausen sind oft so kurz, dass wir sie gar nicht wahrnehmen. Aus yogischer Sicht sind die Pausen interessant, weil hier keine körperliche Bewegung entsteht. Auch die sonst aktive Atemhilfsmuskulatur hat Pause. Yogis haben entdeckt, dass es hilfreich ist, diese Pausen auszudehnen und die Momente der Stille so auszukosten. Die Quadrat-Atmung nutzt beide Prinzipien. Es werden sowohl der Atem in der Länge verändert, als auch die Pausen ausgedehnt.

So übst Du die Quadrat-Atmung richtig:

- Du sitzt aufgerichtet. Falls es Dir schwer fällt, Länge im Rücken zu schaffen oder es schmerzt in den Hüften, so lege Dir eine Decke unter das Gesäß.

- Die erhöhte Sitzposition entlastet den Rücken und die Hüften. Probiere aus, wie hoch Du sitzen musst, damit Du schmerzfrei sitzen kannst. Die Hände sind locker abgelegt. Deine Schultern gehen sanft nach hinten unten und die Ohren ziehst Du über die Schultern. Damit ist Dein Körper aufgerichtet und das ganze Körpergewicht kann über die Körpermitte (Hier: Wirbelsäule) in den Boden fließen. Dieser bequeme, aber stabile Sitz ist Grundvoraussetzung für jede Pranayama Übung.

- Schließe nun Deine Augen. Lass Deinen Atem nun zur Ruhe kommen. Es gibt für Dich zwei Möglichkeiten, die Dir helfen, ein Quadrat vorzustellen bzw. entstehen zu lassen. Du kannst zählen oder gedanklich ein Quadrat als geometrische Form zeichnen.

#1 Zählen: Atme ein und zähle bis vier (später gern auch auf 6,8 usw). Mit voller Lunge hältst Du den Atem an und zählst wieder auf vier, um dann auf vier Takte auszuatmen und auf vier Takte den Atem mit leerer Lunge anzuhalten. Übe das mehrere Runden.

#2 Geometrische Form: Mit geschlossenen Augen ziehst du mit der Einatmung einen Strich von unten nach oben. Dann gehst Du langsam mit Deiner Aufmerksamkeit nach rechts und ziehst dabei einen gleichlangen horizontalen Strich, den Du mit der nächsten Ausatmung wieder gleichlang nach unten ziehst. In der Atempause mit leerer Lunge verbindest Du die rechte und linke Seite und es ist ein Quadrat entstanden. Wiederhole diese Technik mehrere Runden.

- Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Teilnehmer beide Varianten mögen. Probier es aus, welche Möglichkeit für Dich leichter ist. Ich komme persönlich mit Linien ziehen besser in die Stille und das Quadrat leuchtet förmlich vor meinem inneren Auge aus.

Kontra Indikatoren

Schwangere dürfen keine Atempausen einfügen. Auch für Menschen mit Bluthochdruck wird nicht empfohlen, mit Atempausen zu experimentieren, weil der Blutdruck zu Beginn steigt.

Fazit: Die Quadrat-Atmung ist eine wunderbare Möglichkeit, den Atem auf zwei Wege zu beeinflussen. Diese Technik ist sehr effektiv, weil sie einfach ist und schnell in die Stille führt. Sie ist für die meisten Menschen bestens geeignet.



**Ganz einfach
Yoga lernen!**

*YOGABASICS Video Kurs 10 Wochen
inkl. Handbuch und inkl. Bonus Kurs
„Gesunder Rücken“*

**Jetzt
mitmachen**

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!
<http://www.yogabasics-lernen.de/>



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Die Ujjayi-Atmung

„Während Du den Mund schließt, ziehe den Atem durch die Nasenlöcher mit Geräusch hoch, bis der Atem den Raum von der Kehle bis zum Herzen erfüllt.“

Hathayoga Pradipika II 51

Die Ujjāyi-Atmung

Die siegreiche Atmung

Die Ujjāyi-Atmung gehört zu den Basis Prānāyāmaübungen im Yoga und Du kannst sie als

- reine Prānāyāmatechnik (hier mit Atemverhaltung) oder
- auch während der Asanapaxis üben

Übersetzung: ud = laut werdend, Jaya = ist eine alte Grußformel in Indien

Das Wort Ujjāyi wird ganz verschieden übersetzt.. Die erste Übersetzung würde ergeben: „Was sich laut ausdrückt.“ Diese Prānāyāma ist nicht lautlos. Andere übersetzen Ujjāyi auch mit „was zum Erfolg führt“.

Das Charakteristische dieser Übung ist das Blockieren der Glottis (Stimmritzen). Dadurch wird sowohl die einströmende, als auch die ausströmende Luft gebremst.

Kontrahiere Deine Muskulatur des Halses, dort wo er beginnt und dann atme ein. Die so abgebremste Luft erzeugt diesen dumpfen Ton, der nicht von Deinen Stimmbändern herrührt. Ein- und Ausatmung erzeugen ungefähr den selben Ton.

Während der ganzen Übung konzentrierst Du Dich auf den Durchgang der Luft über die Nase und auf das Geräusch der Luft in der Glottis.

So übst Du die Ujjāyi-Atmung richtig:

- Sitze aufgerichtet und bringe den Fokus zur Atmung. Atme ein über die Nase und atme aus über den Mund, indem Du einen langen sanften „Haaahhhh“-Ton entstehen lässt. Dieser Ton ähnelt dem, wenn Du einen Spiegel anhauchst. Wiederhole das 6 bis 8 mal.
- Atme wieder über die Nase ein und beginne über den Mund mit einem „Haaahhhh“-Ton auszuatmen. In der Hälfte der Ausatmung schließt Du den Mund und atmest weiter über die Nase aus. Du tust aber so, als würde der „Haaahhhh“-Ton immer noch entstehen. Jetzt wirst Du merken, dass tatsächlich ein sanfter Ton entstehen kann. Dieser Ton entsteht nicht im Rachen, sondern im unteren Hals bei den Stimmritzen.

Wichtig: Du brauchst viel Zeit und Geduld, um die Ujjāyi Atmung für Dich zu entdecken. Wie immer gilt auch hier: „Weniger ist mehr“. Ein großes Verständnis für die Komplexität dieser Atemtechnik ist notwendig.

Wirkung der Ujjāyi-Atmung

Ujjāyi ist noch intensiver, als die volle Yogaatmung . Dein Brustkorb verhält sich wie ein Blasebalg. Wird die Öffnung des Blasebalgs (hier: Glottis) verkleinert und ist dieselbe Luft hindurchgeführt, so brauchst Du wesentlich mehr Zeit und Kraft. Durch die leichte Kontraktion der Bauchdecke werden die Luft und das venöse Blut bei der Einatmung förmlich in den Thorax (Brustkorb) gesogen. Der Druck auf die Bauchorgane stimuliert die Zentren psychischer Energie, insbesondere die unteren Chakren.

Die mentale Verinnerlichung, die sich dadurch ergibt, dass Du Dich ganz auf den Durchgang der Luft durch die Nasengänge konzentrierst, lässt die unerwünschte Tätigkeit des Geistes zur Ruhe kommen. Ujjāyi weckt Deine Energie. Als eine der ersten Erfahrungen wirst Du die Hitze spüren, die entsteht. Innerliche Hitze bzw. Wärme ist die Ausdrucksform von Prāna, der alldurchdringenden Energie. Man sagt, dass Yogis allein durch Ujjāyi den Schnee um sich herum zum Schmelzen bringen. Fortgeschrittene Asana wirken sehr kraftvoll und auch anstrengend. Um in den Positionen zu bleiben, brauchst Du Energie und Ujjāyi liefert Dir die Energie.

„Mit der Ujjayi-Atmung beginnt das Erlernen der Sprache des Astanga Vinyasa Yoga“

Achtung: Für Menschen mit Problemen der Stimmbänder ist die Technik tabu. Menschen die beruflich den ganzen Tag sprechen müssen, sollten Ujjāyi nur während der

Ausatmung üben oder darauf verzichten, da es ansonsten zu einer Überanstrengung kommen kann. .

1. Ujjāyi als Prānāyāmatechnik

Sitzhaltung ist hier Sukasana bzw. eine andere bequeme Sitzhaltung. Deine Arme sollten gestreckt sein und die Hände mit dem Rücken auf den Knien abgelegt werden; die Wirbelsäule ist aufrecht und das Becken wird leicht nach vorn gedrückt.

#1 Einatmung

Während der Einatmung bleibt die Glottis teilweise geschlossen und erzeugt den regelmäßigen Ton von gleichbleibender Höhe. Atme langsam in den Bauch ein, spanne dann Deine Bauchmuskulatur etwas an und atme weiter in den Brustbereich (Thorax) ein. Man zwingt sich, so viel Luft wie möglich einzuatmen, die Rippen heben sich. Zum Schluss ist Deine Lunge komplett mit Luft gefüllt. Halte den Atem für zwei Sekunden (nicht länger!) an und schließe die Glottis dabei vollständig.

#2 Ausatmung

Öffne die Glottis leicht und ziehe Deine Bauchwand noch etwas stärker an. Die Ausatmung wird eingeleitet und der selbe Ton, wie bei der Einatmung wird erzeugt. Der Brustkorb senkt sich wieder ab und durch Kontraktion der Bauchwand wird der letzte Rest der Luft herausgepresst. Die Ausatmung sollte mindestens zwei mal so lang wie die Einatmung

dauern. Am Ende der Ausatmung wird die Luft wieder für zwei Sekunden angehalten, dann folgt die nächste Einatmung.

2. Ujjāyi während der Asana Praxis

Im Süden Indiens wird Ujjāyi auch in den Positionen und während des Sonnengrußes praktiziert. Der teilweise Verschluss der Glottis und andere Besonderheiten werden beibehalten. Nur der Atem wird nicht angehalten, er kommt und geht mit dem ständig charakteristischen Ton. Ein- und Ausatmung bleiben im Gleichgewicht. So wie die Stellungen schwieriger werden, beschleunigt sich der Atem von allein.

Fazit: Die Ujjayi-Atmung ist eine faszinierende Atem-Methode und ein wichtiges Werkzeug in allen Lebenslagen. Sie ist von großem Nutzen, dass wir sie regelmäßig üben sollten.



YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Kapalabhati Pranayama

*„Wenn Du Dich nach Kapalabhati so wie nach zwei Gläsern
Wein fühlst, ist das völlig OK!“*

Kapālabhāti Prānāyāma (Die Stossatmung)

Übersetzung: Kapāla = Schädel, bhāti = Licht, Glanz

Energetisch gesehen aktiviert Kapālabhāti das Sonnengeflecht. Die Energie steigt hoch zum Kopf und strahlt von dort aus. Der Name bezieht sich auf das Gefühl der Energieausstrahlung aus dem Kopf. Man kann mittels Mula Bandha (Wurzelschluss durch das Zusammenziehen der Beckenbodenmuskeln) Visualisierung und Konzentration das Prāna in die Sushumna (Hauptnadi) lenken und die Chakras aktivieren.

So übst Du Kapālabhāti richtig

- Bei Kapālabhāti ist das wichtigste die Ausatmung. Mit Hilfe der Bauchmuskulatur stößt Du alle Luft kräftig heraus. Im Brustraum, d.h. im oberen Lungenflügel, ist keine Bewegung. Die Bewegung findet nur im Bauchraum – unterhalb des Nabels statt. Nach der Ausatmung entspannst Du die Bauchmuskeln und die Einatmung geschieht automatisch. Die Einatmung ist passiv, die Ausatmung aktiv. Zeitlich gesehen ist die Ausatmung doppelt so schnell, wie die passive Einatmung.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Körperliche Wirkung

Kapālabhāti stärkt das Zwerchfell und die Atemhilfsmuskeln, reinigt die Lungen, massiert Herz, Leber und Magen. Während der Periode des schnellen Atmens wird der Sauerstoffgehalt im Blut sehr stark erhöht. Das Blut wird dadurch alkalisch (basisch), was bestimmte Stoffwechselfvorgänge und Entschlackung verbessert. Beim Atemanhalten steigt der Kohlendioxidgehalt im Blut, was wiederum andere Stoffwechselfvorgänge anregt und die Lungeneffizienz verbessert. Die Zeit des Atemanhaltens ist ein Trainingsreiz, der dazu führt, dass die Lungkapazität sich erhöht, Kreislauf und Herzaktivität verbessert werden. Kapālabhāti hilft, die Atemwege (Bronchien, Alveolen, Luftröhre und Nasendurchgänge) zu reinigen. Es ist eine gute Vorbeugung gegen Heuschnupfen, Asthma und Erkältungskrankheiten. Kapālabhāti wirkt reinigend und entschlackend auf den ganzen Körper.

Fühlst Du Dich anfangs leicht schwindlig, so ist das ein Zeichen, dass sich Dein Gehirn noch nicht an diese Menge an Sauerstoff gewöhnt hat. Bei Rauchern kommt dieses Verhalten oft vor. Das Schwindelgefühl vergeht aber nach ein paar Malen. Forciere niemals die Einatmung.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Geistige Wirkung

Kapālabhāti aktiviert und hilft zu einem klaren Kopf. Es ist sehr gut, um geistige und emotionale Spannungen zu beseitigen. Es hilft gegen Müdigkeit und Niedergeschlagenheit, führt zu einer inneren Freude und Kraft.

Warnung: Eine Lokomotive wird mit Kohle angeheizt, um Dampf zu erzeugen, der den Zug antreibt. Kapālabhāti erzeugt Energie (Prāna), welche den Körper versorgt. So wie zu viel Feuer der Lokomotive schadet, so führt zu viel Energie im Körper zu Erschöpfung. Übe niemals gewaltsam. Menschen, die an Ohren- und Augenschmerzen leiden, sollten die Übung unterlassen, ebenso Menschen mit hohem oder niedrigem Blutdruck.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Meditation

„Bienen schlürfen Nektar von verschiedenen Blumen und machen Honig daraus. Ein Honigtropfen kann nicht für sich beanspruchen, von einer bestimmten Blüte zu kommen, während ein anderer von einer anderen käme; der Honig ist ein einziges grundlegendes Ganzes. Auf gleiche Weise sind alle Wesen eins – auch wenn sie dessen nicht gewahr sind. Der Tiger und der Löwe, der Wolf und der Eber, der Wurm und der Falter, die Stechmücke und die Fliege kommen alle von der Seele und sind Teil der Seele.“

Aus den Upanischaden

ABSCHNITT 1

Meditation - eine verlängerte Konzentration

„Das Leben mit geschlossenen Augen ist einfach, da du alles, was du siehst, missverstehst.“

John Lennon

Meditation ist eine verlängerte Konzentration

Eine kleine persönliche Geschichte: Meinen ersten Kontakt mit Yoga hatte ich mit 22 Jahren. Nach zwei Jahren regelmäßiger Yogapraxis im Studio und einmal zu Hause, habe ich beschlossen, eine Yogalehrer Ausbildung zu machen. Der Wunsch war es, tiefer in die Materie einzusteigen. In der Ausbildung war die Meditation ein fester Bestandteil. Mindestens 30 Minuten morgens und abends waren angesagt. Alle hatten Ihre Augen geschlossen, war schweigend tief versunken und bewegten sich erst wieder, als der Gong das Ende der Meditation ankündigte. Nur ich öffnete meine Augen, beobachtete die Teilnehmer beim Nichtstun. Was machen die alle? Warum soll ich meine Augen schließen und den Blick nach innen richten, wenn die Welt da draußen so schön ist? Für mich waren Menschen, die meditieren, einfach nur Freaks und ich habe das einfach nur abgelehnt.

Heute weiß ich, dass alles seine Zeit braucht. Damals hat mir schon das Wort "Meditation" Angst gemacht. Ich wußte nicht, was mich erwartet und deshalb konnte ich mich dem Thema nicht öffnen. Ein Hauptgrund war aber auch, dass mir keiner erklärt hat, was Meditation tatsächlich ist. Für mich war es etwas, was ganz weit weg war und unerreichbar erschien.

Soll ich Dir sagen, was Meditation für mich ist?

Meditation ist eine verlängerte Konzentration. Diese Weisheit habe ich auf einer anderen Yogalehrer-Ausbildung gelernt. Dieser Satz hat mir den Schrecken genommen. Konzentrieren kann sich jeder und es sollte auch jeder können. Meditation ist einfach ein kleiner Schritt weiter.

Werde zum inneren Beobachter

Wie in den Asanas oder im Pranayama gibt es auch in der Meditation Anweisungen. Wenn Du beginnst zu meditieren, möchtest Du zum inneren Beobachter (Sanskrit: Sakshi) werden, d.h. Du beobachtest Dich selbst von innen und außen. Du kannst Deinen Körper scannen, wo zieht es und wo kannst Du loslassen. Natürlich kannst Du den Atem wahrnehmen und die Gedanken beobachten, die aufsteigen. Vielleicht kommst Du auch in Kontakt mit Deinen Emotionen. Zum inneren Beobachter werden, bedeutet sich selbst besser kennen zu lernen. Das wichtigste dabei ist, dass Du vollkommen wertfrei bleiben musst. Kein Be- und Verurteilen Dir gegenüber oder anderen.

Wenn Du das übst, egal ob in den Asanas oder in einer bequemen Sitzhaltung, meditierst Du bereits.

Platz schaffen zwischen den einzelnen Gedanken

Es gibt noch eine weitere schöne Beschreibung, was die Meditation ist. In unserem Kopf schwirren Hunderte von Gedanken und wir nehmen nur einen Bruchteil davon wahr. In unserem heutigen Alltag sind wir ständig Reizen ausgeliefert und unsere Sinne werden auf das höchste Maß strapaziert. Wir sind reizüberflutet. Dieser Überfluss raubt uns Energie, es fällt schwer, Augenblicke der Ruhe zu finden. Deshalb ist es wichtig, die Augen zu schließen. Wir blenden die Außenwelt in der Zeit der Meditation aus und richten die Aufmerksamkeit nach innen. Allein die Augen zu schließen ist eine wahre Wohltat für den Körper.

Jetzt wirst Du feststellen, wie viele Gedanken kommen. Was mache ich hier eigentlich? Habe ich alle Einkäufe erledigt und wann wollte ich ins Kino gehen? Meditieren heißt, diese Gedanken anzunehmen, anzuschauen, zu akzeptieren und weiter zu schicken. Du wirst merken, dass der nächste Gedanke schon auf Deine Wahrnehmung wartet. Meditation ist das Spiel mit den Gedanken. Irgendwann wird es Dir möglich sein, Pausen zwischen den einzelnen Gedanken wahrzunehmen und nach noch längerer Praxis kannst Du die Pausen ausdehnen. Dieses Prinzip hast Du auch bei der Quadrat-Atmung kennen gelernt, wo Du die Pausen zwischen Ein- und Ausatmung verlängerst.

Yoga chitta vritti nirodha PYS 1.2

Yoga ist das zur Ruhe kommen aller geistigen Bewegungen.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

**Ganz einfach
Yoga lernen!**

*YOGABASICS Video Kurs 10 Wochen
inkl. Handbuch und inkl. Bonus Kurs
„Gesunder Rücken“*

**Jetzt
mitmachen**

The advertisement features a man in a white t-shirt holding a human spine model. The background is light green with a dark green border at the bottom. A green leaf graphic is in the bottom right corner.

Mediation über den Atem

Die Yoga Sutras des Patanjali, eine über 2.000 Jahre alte Yoga-Schrift, beschreiben mehrere Meditationstechniken. Eine Möglichkeit ist es, indem Du Dich auf den Atem konzentrierst. Wie Du im zweiten Kapitell "Pranayama" gelernt hast, ist der Atem Dein ständiger Begleiter. Warum soll er Dich nicht auch in der Meditation begleiten?

So nutzt Du beispielsweise den Atem in der Meditation:

- Du sitzt in Sukasana und Deine Augen sind geschlossen. Atme vollständig aus. Gehe mit der Aufmerksamkeit in Richtung Beckenboden. Nun beginnst Du einzuatmen und wanderst gleichmäßig mit Einatmung Deiner Wirbelsäule entlang nach oben in Richtung Herz. Jetzt hast Du vollständig eingeatmet. Beginne nun auszuatmen und schicke den Atem über die Wirbelsäule zurück in den Boden. Die Ausatmung ist beendet, wenn Du mit Deiner Aufmerksamkeit am Boden angekommen bist. Es gelten die gleichen Prinzipien wie im Vinyasa Krama. Die Aufmerksamkeit folgt der Atmung. Mit jeder Einatmung ziehst Du förmlich die Energie zum Herzen und mit jeder Ausatmung gibst Du alles zurück an die Erde. Es ist ein Wechselspiel zwischen Empfangen und Abgeben, zwischen Fülle und Leere.

- Wiederhole diese Abfolge anfangs 5 Minuten und später kannst Du die Zeitspanne immer mehr ausdehnen. Dein Atem ist in jedem Augenblick fein, ruhig und gleichmäßig.

Fazit: Über den Atem in die Stille zu gehen ist eine schöne Möglichkeit, sich der Meditation anzunähern. Der Atem ist natürlich und auch die Konzentration ist etwas ganz normales.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Meditation mit einem Mantra

Was ist ein Mantra? Ein Mantra kann ein Wort, ein Satz sein, den Du in der Meditation ständig wiederholst. Das Wort "Mantra" besteht aus den Silben "Man" (Geist) und "tra" (Arbeit). Mantra ist die Arbeit mit dem Geist. Mantras sind Schwingungen und können heilend wirken. Es gibt eine schöne Analogie, wie ein Mantra wirkt.

In Indien gibt es große Pilgerfeste und Elefanten sind ein wichtiger Bestandteil dieser Zeremonien. Elefanten haben die Angewohnheit, dass sie mit Ihrem Rüssel ständig nach links und rechts greifen, um von den Zuschauern Süßigkeit abzuschnappen. Sie sind in ständiger Ablenkung und wären unter diesen Bedingungen nicht in der Lage, die Straße entlang zu laufen. Um das zu verhindern, bekommt der Elefant einen Stock, den er mit dem Rüssel fasst. Nun ist die Aufmerksamkeit des Elefanten ständig auf den Stock gerichtet. Was sich neben ihm abspielt, ist für diese Momente ausgeblendet. Der Elefant hat seinen Fokuspunkt gefunden und ist konzentriert.

In einer Mantra Meditation nutzt Du das Mantra, um Deinen Geist hieran auszurichten.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Gern gebe ich Dir vier Beispiele, die Du jeweils einzeln nutzen kannst:

- Einatmen - wiederhole "lass" und Ausatmen "los" oder
- Einatmen - wiederhole "so" und Ausatmen "ham" (Das bin ich) oder
- Einatmen und mit der Ausatmung wiederholst Du "OM" (Einheit) oder
- Einatmen und mit der Ausatmung wiederholst Du "namah"

Für den Einstieg finde ich persönlich das Mantra "lass los" sehr sinnvoll, da es noch nicht so spirituell ist. Dinge loszulassen, die am glücklich sein hindern, ist für jeden wichtig. Nach einer längeren Yogapraxis empfehle ich das Mantra "OM". Warum OM so wichtig ist, schreibe ich im nächsten Beitrag.

Notizen für die Praxis



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

ABSCHNITT 4

Das heilige Mantra OM

Das heilige Mantra OM

Yoga unterliegt verschiedenen Philosophiesystemen, die ihre Wurzeln in Indien haben. Deshalb ist es wichtig zu wissen, dass Du Yoga nicht mit dem strengen westlichen Verständnis verstehen solltest. Im Yoga kommt es vielmehr darauf an, eine Sache einfach zu tun und Vertrauen zu entwickeln. Wir Europäer wollen alles immer erst mit dem Verstand lösen und hinterfragen, sind dabei in unserer Begrenztheit gefangen. Yoga möchte uns mit dem Herzen verbinden.

Die Yoga Sutras schreiben, dass es verschiedene Störfaktoren im Leben gibt, die uns hindern, glücklich zu sein. Meditation kann uns helfen, die Umstände zu erkennen und aufzulösen. Der Meditation über die heilige Silbe OM wird die meiste Kraft zugesprochen. Wenn nichts hilft, OM hilft immer.

OM ist die Urschwingung, das liest man oft in der Yogaliteratur. Wir im Westen sagen: Am Anfang war das Wort. Inder würden sagen: OM ist der Anfang und das Ende. Also kein großer Unterschied. OM ist sowohl Symbol der Form, als auch des Klanges. Es ist kein magisches Wort und wird auch nicht als Wort betrachtet, sondern ist eine Manifestation der spirituellen Kraft, ein Symbol, das im ganzen Osten verbreitet ist.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

- 136,1 Hz = OM, Brustbein, Herzchakra
- Aum & Om, Alpha & Omega, das A und O
- Anfang und Ende, Yin & Yang, Amen = AUM

Die Bedeutung der Silbe OM



- *1 Wachbewusstsein
- *2 Traumbewusstsein
- *3 Traumloser Tiefschlaf
- *4 Maya / Schleier
- *5 Transzendenz

OM, durch drei Kurven dargestellt. Das höchste Bewusstsein durch den Punkt außerhalb und darüber, der die drei anderen erleuchtet und enthüllt. Alle drei Kurven sind miteinander verbunden. Eine erwächst aus der anderen. Es gibt keine Trennung. Nur der Punkt mit dem Halbkreis steht frei. Er beherrscht das Ganze. Das Absolute. Das für uns Menschen Unbeschreibliche. Und wie will man was erklären, was sich nicht erklären kann? Und wenn das Unbeschreibliche erkannt ist, dann ist man erleuchtet.

Und dann? Was passiert dann? Man spricht nicht über seinen Erleuchtungszustand, denn sonst wäre es keiner! Er ist einfach nur da! Soweit von der theoretischen Seite.

Das Symbol deutet auf die drei Bewusstseinszustände. Wachen, Träumen und Tiefschlaf sowie auf das höchste Bewusstsein oder Selbst, das ihnen zuschaut und sie durchdringt. Der Halbkreis unter dem Punkt ist nicht geschlossen. Er bezeichnet die Unendlichkeit. Die Yoga-Philosophie geht davon aus, dass wir Menschen in Unkenntnis leben und unseren wahren innersten Kern nicht kennen bzw. erkennen. Es stellt sich die Frage: Wer bin ich?

In den Veden gilt OM als die absolute Wahrheit. Das, was es nicht zu erklären gibt. Das, was immer das ist und überall vorhanden ist.

*om purnamadah purnamidam
purnat purnamudachyate
purnasya purnamadaya
purnamevavashishate*

Übersetzung:

Om – Das ist ganz. Dies ist ganz.

Aus dem Ganzen manifestiert sich das Ganze.

Wird das Ganze vom Ganzen weggenommen, bleibt wieder nichts als das Ganze zurück.

Die Silbe OM wird ausgesprochen, um den innersten, nicht aussprechbaren, nicht benennbaren Kern zu erreichen. OM, intoniert als AUM, steht für den Wachzustand=A, den

Traum=U und den Tiefschlaf=M, sowie seine drei Vermögen: Handeln, Erkennen und Wollen. Es steht auch für den Morgen, Mittag und Abend.

Brauchst OM für Deine Yogapraxis?

Das musst Du für Dich selbst herausfinden. Eine sehr schöne Technik, um OM erfahrbar zu machen, ist folgende:

- Liege auf dem Rücken und die Augen sind geschlossen. Lege deine Hände übereinander auf den Bauchnabel und töne ein langes AAAAAA (steht für Anfang) mehrmals und spüre die Schwingungen, die im Bauchraum entstehen. Nun lege beide Hände mit den Handflächen auf den Brustraum und töne hier ein langes UUUUUU (steht für Wachstum). Spüre auch hier die Vibrationen, wie es sich anfühlt. Nun lege Deine Hände auf die Ohren und verschließe sie. Summe nun ein lautes langes MMMMM (die Vollendung). Beobachte wie die Schwingungen den ganzen Kopfraum erfassen und wie laut es ist. Geh mit Deiner Aufmerksamkeit zu dem Ton, wo er entsteht und wie er sich ausbreiten kann. Wiederhole das auch mehrmals. Jetzt verbinde das A, das U und das M zu AUM und töne es mehrmals.

Mit Hilfe dieser Technik kannst Du Deinen ganzen Körper zum Schwingen bringen. Jede einzelne Zelle. Die Aufmerksamkeit auf einen Punkt gerichtet, das ist Yoga. Die Hathapradipika spricht von Nadayoga. Das Yoga des Klanges.

Extras

„Hat der Yogi im Üben des āsana Sicherheit erlangt, so wird er, wenn er seine Sinne beherrscht, nur Passendes und mäßig isst, auf dem von seinem Lehrer gezeigten Wege die verschiedenen Methoden, den Atem beherrschen lernen.“

Hatha Pradipika II, 1

Die leuchte des Yoga, Swami Swatmarama, Phänomen Verlag, 2004



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Die Wirbelsäule

„Du fühlst Dich so alt, wie beweglich Deine Wirbelsäule ist.“

Spruchwort

Eine Säule, die Haltung bewahrt



Bild: links: Wirbelsäule von Vorn, von der Seite und Hinten (c) Fotolia

Der Aufbau der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule, die sich aus Wirbeln zusammensetzt, bildet als knöcherne Gliederkette die Längsachse unseres Skeletts. Mit ihrer charakteristischen Krümmung stellt sie das tragende Element des aufrecht gehenden Menschen dar, verleiht ihm gleichzeitig Stabilität und Beweglichkeit. Sie trägt aber nicht nur den Kopf, den Rumpf und die oberen Extremitäten, sondern umschließt als schützende Hülle auch das empfindliche Rückenmark. Darüber hinaus bieten die knöchernen Fortsätze der Wirbelsäule zahlreiche Ansatzpunkte für Muskeln und Bänder.

Die menschliche Wirbelsäule besteht aus 33 bis 34 Wirbeln und weist eine doppelt S-förmige Krümmung auf, wodurch eine elastische Federung ermöglicht wird. Dieser Form ist es zu verdanken, dass unser Kopf beim Laufen und Gehen nicht ständig harten Erschütterungen ausgesetzt ist – unsere Wirbelsäule schwingt in sich selbst.

Nach ihrer Position unterscheidet man sieben Hals-, zwölf Brust- und fünf Lendenwirbel, die durch Bandscheiben sowie durch Gelenke, Bänder und Muskeln beweglich miteinander verbunden sind. Nach unten schließen sich fünf Kreuzbeinwirbel und vier bis fünf Steißbeinwirbel an, die auf Grund ihrer frühzeitigen Verknöcherung zum Kreuz- bzw. Steißbein nahezu unbeweglich sind.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Grundaufbau der Wirbelknochen

Ein Wirbel besteht aus einem Wirbelkörper, dem eigentlichen Tragelement der Wirbelsäule, an den sich nach hinten der Wirbelbogen anschließt. Beide Teile bilden gemeinsam das Wirbelloch. Die Wirbellöcher der einzelnen Wirbel liegen übereinander und ergeben in ihrer Gesamtheit den Wirbelkanal (Spinalkanal), der das Rückenmark schützend umgibt. Dieser dicke Nervenstrang erstreckt sich vom Gehirn bis hin zum zweiten Lendenwirbel. Zwischen zwei Wirbeln (in unmittelbarer Nähe der Bandscheiben) tritt immer ein Nervenpaar, der sogenannte Spinalnerv, aus und bildet die Verbindung zu unseren Körperregionen. Unser Nervensystem ist für die Weiterleitung aller nervlichen Signale vom Gehirn zum Körper und umgekehrt zuständig. Beispielsweise bilden die Nervenwurzeln, die aus der Lendenwirbelsäule heraustreten, den Ischiasnerv, der bis in die Zehen zieht und häufig Schmerzen verursacht.

Viele āsana wirken auf unser Nervensystem beruhigend, weil die heraustretenden Nerven – durch die Drehung der einzelnen Wirbel - stimuliert werden. Insbesondere im Drehsitz werden diese Wirkungen erzielt. Hieran erkennst Du, dass Yoga auf unseren gesamten Körper wirkt und nicht nur Dehnung oder Gymnastik ist.

Vom Wirbelbogen gehen ein nach hinten gerichteter Dornfortsatz und seitlich je ein Querfortsatz aus. Diese Fortsätze dienen als Ansatzfläche für Bänder und Muskeln.

Während die Wirbelkörper von oben nach unten entsprechend der zunehmenden Gewichtsbelastung größer werden, nimmt der Durchmesser der Wirbellöcher nach unten hin ab.

Die Bandscheiben

Jeweils zwischen zwei Wirbelkörpern, ausgehend vom zweiten Halswirbel bis zum Kreuzbein, befindet sich eine Bandscheibe. Der Mensch besitzt 23 Bandscheiben, die jeweils sieben bis zwölf Millimeter hoch sind und zur Mitte hin flacher, als an den Rändern sind. Sie besteht zu 90 Prozent aus Wasser. Sie liegen wie ein Wasserkissen zwischen den Wirbelkörpern und dämpfen Erschütterungen und Druckbelastungen aller Art. Sie tragen maßgeblich zur Beweglichkeit unseres Rückgrates bei.

Unsere Organe sind normalerweise von Blutgefäßen durchdrungen, um diese mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Das ermöglicht den Stoffwechsel unserer Organe. Bei unseren Bandscheiben ist das nicht so! Sie besitzen keine Blutgefäße. Doch wie ernähren sie sich? Unsere Bandscheiben kann man mit einem Schwamm vergleichen, den man zusammenpresst und wieder loslässt.

Der Austausch von Nährstoffen erfolgt durch Diffusion. Durch ständig wechselnden Druck werden Nährstoffe von benachbarten Wirbeln aufgenommen und wieder abgegeben.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Es ist leicht zu erkennen, dass ein ausgeglichener Wechsel von Be- und Entlastung notwendig ist, damit unsere Bandscheiben einwandfrei arbeiten können und somit auch gesund bleiben. Erfolgt das nicht, verhungern unsere Bandscheiben, sie werden weich und sie schrumpfen. Die Pufferfunktion ist nicht mehr gewährleistet.

Wie in den ersten Stunden beschrieben, setzt Yoga genau an diesem Punkt an; Du fühlst Dich so alt, wie beweglich deine Wirbelsäule ist. Yoga ist sanfte Bewegung (dynamisch oder statisch), verbunden mit einer ruhigen gleichmäßigen Atmung und dem Ziel, zur Ruhe zu kommen.

Die Brustwirbel tragen den Brustkorb

Der knöcherne Brustkorb setzt sich aus dem Brustbein, zwölf Rippenpaaren sowie den zwölf Brustwirbeln zusammen. Hinten sind die Rippen über die Rippengelenke mit den Brustwirbeln verbunden. Die Wirbelsäule wird somit zum Träger des Brustkorbs und stellt gleichzeitig seine hintere Begrenzung dar. An der vorderen Verbindung zum Brustbein sind nur die oberen sieben Rippenpaare direkt beteiligt. Die übrigen stehen nur indirekt mit dem Brustbein in Verbindung bzw. enden frei in der Bauchwand. Auf diese Weise entsteht ein Hohlraum, der starr und beweglich zugleich ist, der einerseits die inneren Organe schützt, andererseits aber auch die Atmung ermöglicht.

Die Wirbelsäule gliedert sich in vier Abschnitte. Die Halsregion umfasst die sieben Halswirbel. Die Brustregion

besteht aus zwölf Brustwirbeln und deren Querfortsätze, die die Rippen abstützen. Die fünf Wirbel der Lendenregion zeichnen sich durch kräftige Wirbelkörper und horizontal gerichtete Dornfortsätze aus. Sie ermöglichen eine hohe Beweglichkeit in diesem Bereich.

Zwischen den Wirbelkörpern sorgen die Bandscheiben für die notwendige elastische Federung. Die Beckenregion setzt sich aus Kreuz- und Steißbein zusammen.

Rückenschmerzen als Volkskrankheit

Rückenschmerzen sind neben Kopfschmerzen die Krankheit Nummer eins in Deutschland. Fünf Prozent der Bevölkerung, das sind vier Millionen Deutsche, leiden unter chronischen Rückenschmerzen. Schmerzen an sich sind nichts Schlimmes. Sie sind Ausdrucksmöglichkeit unseres Körpers und zwingen uns zu reagieren. Akute Schmerzen klingen durch gezielte Behandlung meistens wieder ab. Es ist deshalb wichtig, Rückenschmerzen zu verhüten, akut auftretende Rückenschmerzen wirksam zu behandeln und Rückfälle durch geeignete Maßnahmen dauerhaft vorzubeugen. Eine Aspirin hilft nur für einen Moment! »Hilf Dir selbst« ist das Motto.

Viele Rückenschmerzen entstehen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Während die Brustwirbel relativ starr sind, ist die Lendenwirbelsäule eher beweglich. Sie verankert den flexiblen Körper mit dem starren Becken. Das ist biomechanisch eine schwierige Aufgabe.

Diese Verbindungsfunktion macht die Lendenwirbelsäule störanfällig.



(c) Fotolia

Verschleißbedingte Veränderungen und Beschwerden treten hier besonders häufig auf, zum Beispiel ein Bandscheiben vorfall (Diskusprolaps).

Wichtiger Hinweis: Yoga ist für die Erhaltung unserer Gesundheit gedacht. Hast Du akute Rückenschmerzen oder andere gesundheitliche Probleme, frage vorher Deinen Arzt, ob Yoga für Dich das Richtige ist. Ist es Dir möglich, Yoga zu einem festen Bestandteil in Deinem Leben zu machen, können Beschwerden verschwinden und Dein Körper wird stark und schön.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Entspannungstechniken im Yoga

„Eine Katze die vor einem Mausloch lässig, graziös, ohne jede Muskelanspannung auf der Lauer liegt, ist doch bereit, zuzuschlagen. Obwohl die Katze keinen Muskel spannt, ist ihre Ruhe eine durch und durch lebendige Ruhe, die, wenn sie in Aktion kommt, selten ihr Ziel verfehlt.“



**Ganz einfach
Yoga lernen!**

**YOGABASICS Video Kurs 10 Wochen
inkl. Handbuch und inkl. Bonus Kurs
„Gesunder Rücken“**

**Jetzt
mitmachen**

The advertisement features a woman in a white t-shirt holding a human spine model. The background is light green with a dark green banner at the bottom containing the text 'Jetzt mitmachen' and a green leaf graphic.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Entspannungstechniken im Yoga

Entspannungstechniken sind wichtig in unserem stressigen Leben. Die Natur hat uns die Fähigkeit zu zwei Mechanismen gegeben:

- **Stressreaktion und**
- **Entspannungsreaktion**

Beide sind lebensnotwendig.

Die Stressreaktion stimuliert unseren Organismus und bereitet uns zum sofortigen Handeln vor. Bei Unruhe, Gefahr, Angst, Hektik und Veränderungen in unserem Leben schüttet unser Körper Stresshormone aus. Der Sympathikus wird aktiviert, die Muskeln spannen sich an und der Herzschlag beschleunigt sich. Unser Geist wird hellwach und Du bist bereit, zu handeln.

Stressreaktion ist eigentlich etwas Positives. Nur wenn es zu oft vorkommt und nicht durch Entspannungstechniken ausgeglichen wird, kommt es zum so genannten Stresssyndrom. Die Folgen sind Muskelschmerzen, falsche Atmung, Reizbarkeit, und Verspannungen insbesondere im Rücken, Schulter- und Nackenbereich. Auch die Anfälligkeit gegenüber Krankheiten nimmt zu; doch entscheidend ist, dass wichtige Energie verloren geht. Wenn mehr Energie (Prāna) verbraucht wird, als der Körper aufbringen kann, treten Ermüdungserscheinungen auf.

Auch Emotionen, wie Sorgen, Nöte, Angst und Neid, verbrauchen viel Energie, die uns für die eigentlich wichtigen Dinge im Leben dann fehlt. Einige Minuten Ärger können mehr Energie kosten, als ein ganzer Tag körperlicher Arbeit.

Du kannst das vermeiden, indem Du deinen Körper und Geist harmonisierst - Entspannungsreaktion. In der Tiefenentspannung wird der Parasympathikus aktiviert, das Herzkreislaufsystem angeregt, Stresshormone abgebaut, Glückshormone ausgeschüttet und der Körper kann sich regenerieren. Wer sich regelmäßig entspannt, hat mehr Energie. Krankheiten verschwinden und man kann auf äußere Veränderungen besser reagieren. Entspannung ist ein gesteigertes Glücksgefühl mit Nähe zu sich selbst, führt zu Alphawellen im Gehirn und somit zur Harmonisierung von linker und rechter Gehirnhälfte.

Im Zustand der Entspannung kannst Du besser Sprachen lernen, hast Zugang zu Deiner Intuition und zur Kreativität. Die Yogis sehen in der Entspannung eine Vorstufe zur Meditation, wo Körper und Geist vollkommen entspannt sein müssen.

Entspannung hat nichts mit Trägheit zu tun. Kindern, die auf natürliche Weise entspannen, sagt man auch keine Trägheit nach. Für Naturvölker ist die Entspannung ein Teil ihres Lebens – wir Westler müssen diese Fähigkeit erst wieder erlernen.

Napoleon beispielsweise soll imstande gewesen sein, sich auf seinem Pferd zu entspannen, ja sogar zu schlafen, während um ihn herum gekämpft wurde.

Inspirierende Geschichte

Wie Blinde einen Elefanten sehen.

„Vier Gelehrte, die blind waren, wollten herausfinden, wie ein Elefant aussieht. Der erste Weise ertastete nur den Rüssel des Elefanten. Der Elefant müsste wie ein langer Arm aussehen, sagte der Gelehrte zu den anderen.

Der zweite Gelehrte ertastete ein Ohr des Elefanten. Nein, sagte er. Ein Elefant sei wie ein großer Fächer! Der dritte Gelehrte ertastet die Beine des Elefanten und meinte, ein Elefant sei wie die Säulen eines Palastes. Zum Schluss ertastete der vierte Gelehrte den Schwanz des Elefanten und beschrieb den Elefanten als langes dickes Seil.“

So wie den Gelehrten geht es uns allen. Das, was wir sehen, glauben wir, sei die Realität. Doch wir sehen immer nur einen kleinen Ausschnitt vom großen Ganzen. Es ist, als würden wir am Strand stehen, auf das Meer hinaussehen und sagen: ich habe den ganzen Ozean gesehen. Ohne jemals eingetaucht zu sein in die Tiefen des Ozeans. Unser Blick ist begrenzt, er wird bestimmt von unseren Vorurteilen, Interessen und unseren bisherigen Erfahrungen.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Das, was wir erwarten, sehen wir. Unsere Gedanken bestimmen unser Leben. Halten wir alle Menschen für schlecht, so können wir keine lieben Mitmenschen finden. Halten wir unser Leben für eine Qual, so können wir keine Freude am Leben entwickeln. Es macht uns blind für die Realität. Yoga spricht in diesem Zusammenhang von Avidyā (vidyā = Kenntnis und ā ist die Negation) übersetzt die Unkenntnis oder das falsche Verstehen. Das falsche Verstehen gehört zu Haupt-Störfaktoren (klesha) im Yoga. Davon gilt es sich zu befreien. Und wie? Durch die Yogapraxis !



Ganz einfach Yoga lernen!

*YOGABASICS Video Kurs 10 Wochen
inkl. Handbuch und inkl. Bonus Kurs
„Gesunder Rücken“*

Jetzt mitmachen

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

„Einfach machen!“

„Einfach machen!“

Tipps für die Yoga-Praxis zu Hause



**Ganz einfach
Yoga lernen!**

*YOGABASICS Video Kurs 10 Wochen
inkl. Handbuch und inkl. Bonus Kurs
„Gesunder Rücken“*

**Jetzt
mitmachen**



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Verabrede Dich mit Dir selbst auf der Matte

In diesem Text erfährst Du Wissenswertes und Inspirierendes für die Yogapraxis zu Hause. Vielleicht hattest Du ja immer schon einmal Lust, die Übungen aus der Yogaschule zu Hause zu machen, oder Du wolltest Yoga üben, aber es gab keine passende Klasse in der Nähe. Nichts leichter als das: „Einfach machen!“ ist das Motto.

Zu Hause Yoga üben kann einige Vorteile haben: Du musst nicht jeden Tag zur Yogaschule aufbrechen und sich durch den Stadtverkehr kämpfen oder stundenlang mit der U-Bahn fahren. Wenn Du mal die Yogastunde um 6 Uhr früh verschläft, kannst Du immer noch üben. Und Du kannst die Dauer der eigenen Praxis selbst bestimmen: Ob Du eine flotte 15-minütige Übung zwischendurch machst oder Dir auch mal zwei Stunden Yoga gönnst – Du nimmst Dir einfach die Zeit, die Du hast, unabhängig vom Stundenplan der Yogaschule. Die meisten Yogaklassen dauern 90 Minuten, daher wäre diese Dauer auch für unsere Praxis zu Hause ein gutes Maß. Bei den meisten von uns lässt sich jedoch diese Zeitspanne nicht so einfach in den täglichen Ablauf integrieren. Eine lange Yogapraxis ist zwar großartig, aber zu Hause kann man sich auch kleinere Einheiten vornehmen.

Viele Lehrer stimmen zu, dass eine 20-minütige Praxis jeden Tag wertvoller ist, als anderthalb Stunden zweimal die Woche. Das kurze, wiederholte Üben ist gut, um den täglichen Stress zu bewältigen, um Dich mit Deinem Körper in Verbindung zu bringen und den Geist wieder neu auszurichten.

Kontinuierlich in kleinen Mengen zu üben, gibt Dir zudem ein genaues Feedback, was in Deinem Körper und Geist passiert. Und es wird Deine Praxis auf Dauer verbessern, denn Körper und Geist lernen durch Wiederholung, nicht durch gelegentliches Herumprobieren.

„Wenn Deine Zeit begrenzt ist, bietet eine Yogapraxis von 15-20 Minuten genügend Zeit, um Deinen Tag auszurichten und zu deinem Körper zurückzukommen“ sagt Sarah Powers, Yogalehrerin und Autorin von „Insight Yoga“. Powers rät, dass man die Yogapraxis im Voraus genau planen soll: Also verabrede Dich mit dir selbst. Schreib Deinen Yogetermin von Hand in den Kalender. Beim Yoga nimm eine Uhr zu Hilfe und übe mindestens so lange, wie Du Dir vorgenommen hast zu üben. „Auch wenn Du Deine Praxis widerwillig beginnst,“ sagt Powers, „wirst Du herausfinden, dass 15 Minuten sehr schnell vorübergehen und Du künftig mehr Zeit auf der Matte verbringen möchtest.“ - Regelmäßige Termine auf der Matte zu Hause können so völlig normal werden. „Wenn Du zu Hause jeden Tag Yoga praktizierst, wird es kaum anders sein, als ob Du duschen gehst“, sagt Mark Whitwell, Yogalehrer der „Heart of Yoga Association“. „Du denkst nicht im Traum daran, nicht duschen zu gehen und Du gratulierst Dir logischerweise auch nicht, wenn Du es tust. Tägliche Praxis ist also keine heroische Aktivität, die Du Dir auferlegt hast. Es ist lediglich ein einfacher, natürlicher Genuss.“



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Dein Leben – Dein Yoga

Wenn das Leben mal wieder hektisch wird und die Zeit für eine gründliche Entspannung vermeintlich fehlt, integriere Dein Yoga doch einfach in deine übrigen Tätigkeiten. Wenn die Wäsche 40 Minuten in der Maschine ist - prima, Du hast Zeit für Yoga! Wenn Du zwischen zwei Terminen untätig wartest, ist auch dies ein Anlass zur Meditation oder zur Übung einer Haltung. Selbst wenn Du nur die Energie und Zeit für eine zehnmütige erholsame Haltung hast, während das Abendessen vor sich hin köchelt, ist das in Ordnung. Denn anstelle aus dem Flow zu fallen, kannst Du Yoga sehr zielgerichtet nutzen, um Dich gerade dann zu stärken, wenn die Zeiten hart sind. Du wirst Dich gut fühlen und gerne zu einer längeren Praxis zurückkehren, wenn Du wieder mehr Zeit dafür hast.

Warum sollte man nicht das Radio während des Übens laufen lassen, bis es Zeit für Savasana ist? Es hindert Dich niemand daran. Und auch ein Fussballspiel im Fernsehen könnte plötzlich ungeahnt spannend werden, wenn man die eigenen Muskeln dabei kennenlernt... Wenn Du damit anfängst, Yoga in Dein tägliches Leben zu Hause zu integrieren, wird Dir auffallen, dass es eigentlich sehr viel Zeit zum Üben gibt. Wenn Du es genießt, „Sturm der Liebe“ oder „Wer wird Millionär“ zu schauen, warum sollte es verboten sein, dabei eine Yoga-Sequenz zu üben anstelle auf der Couch zu lümmeln? Wenn Du Musik brauchst, um Dich zu motivieren, schalte sie an bis sie ihren Zweck erfüllt hat. Das mag später

nicht mehr nötig sein und vielleicht möchtest Du auch die äußeren Einflüsse irgendwann wegschalten, weil Du eine tiefere Praxis erreichen willst. Aber für den Beginn und die Motivation, Dich erst einmal auf die Matte zu bringen, kann das durchaus förderlich sein. Eine Praxis, auf die Du Dich wirklich freust, kann ein hervorragender Weg sein um Dich beständig mit Deinem Körper und Dir selbst zu verbinden.

Eine weitere Möglichkeit zur Motivation kann sein, andere in Deine Praxis einzubeziehen. Ein anwesender Freund oder Dein Partner ist nicht nur vertrauensvoll, er bestärkt Dich auch darin, auf die Matte zu gehen und Dein eigenes Verantwortungsbewusstsein wachzuhalten. Der Yogalehrer Rodney Yee bemerkt dazu: „Lass es eine Quelle der Freude sein. Wenn Du bemerkst, wie viel deine Yogapraxis für Dich tut, wirst Du erkennen dass es etwas Gutes ist, dies jeden Tag zu tun, weil Du ein fröhlicheres Leben haben wirst.“

Inspiration für die Yogapraxis

Wie findet man nun den eigenen persönlichen Zugang zur Yogapraxis zu Hause? Es mag zunächst irritierend sein, dass Du selbst es in den Händen hast, wie Deine Yogapraxis verläuft. Und natürlich wird es auch Widerstände geben: Mal läuft es nicht so, wie du es Dir vorstellst, ein andermal rennt die Zeit davon. Und dann noch ohne Lehrer? Keineswegs – Du selbst bist dein Lehrer! Betrachte es bei Deiner Praxis zu Hause als Gewinn, achtsam zu Dir selbst zu sein und dabei einen eigenen Weg zu entwickeln. Es kann kaum Schöneres geben, als wenn Du nach und nach feststellst, dass Du zu Dir

selbst gelangt bist, dass du Aufmerksamkeit für Dich bereit hältst und Dich selbst viel intensiver kennenlernst.

Zur Inspiration Deiner Yogapraxis gibt es viele Möglichkeiten. Sicher hast Du schon Erfahrung durch den Besuch von Yogakursen, vielleicht kennst Du sogar verschiedene Lehrer oder hast Yogaklassen mit verschiedenen Schwerpunkten erlebt. Es kann eine Hilfe sein, wenn Du Dir nach einer Yogastunde in der Yogaschule Asanas oder Sequenzen notierst, die Dir besonders gefallen haben oder die Du gerne intensiver üben würdest. Auch DVDs, Bücher und Zeitschriften können eine gute Quelle sein, denn hier werden verschiedene Themen vertieft oder ein bestimmter Fokus gesetzt, und viele Sequenzen sind umfassend beschrieben. Denk daran: es ist Deine Zeit, und Du kannst sie Dir gestalten.

Natürlich solltest Du darauf achten, dass Du das Atembewusstsein und aufwärmende Asanas an den Beginn stellst, auch Sonnengrüße sind zur Blutzirkulation förderlich – kein Yogi fängt die Praxis mit dem Handstand an! Wichtig ist, dass Du Dich bei der regelmäßigen Praxis zu Hause selbst beobachtest: Du wirst herausfinden, welche Übungen Dir gefallen, welche Dich beanspruchen oder gar herausfordern und welche Dir schlicht guttun. So kannst Du Dir auch die Zeit nehmen, Haltungen zu wiederholen oder eine längere Zeit darin zu verweilen. Auch die Entspannungsphase und das zwischenzeitliche Erholen im herabschauenden Hund oder in der Kindeshaltung solltest Du nicht vergessen – schließlich musst Du Dein Yoga nicht im selben Tempo absolvieren, wie

die Welt um Dich herum durch den Tag hetzt – es ist DEINE Zeit, für DICH, und sie ist wertvoll; das wirst Du nach wenigen Übungsstunden erfahren.

Routine und Fokus

Du musst nicht täglich die Asanas neu erfinden. Es mag günstiger sein, wenn Du kürzere Sequenzen öfters wiederholst, dann wirst Du auch einen Rhythmus dafür finden und diese nach und nach erweitern können. Natürlich ist man nicht jeden Tag gleich gepolt und Yogapraxis „funktioniert“ auch nicht immer gleich – höre auf deinen Körper, er wird dir sicherlich mitteilen, wann er kräftige Dehnungen braucht oder den ruhigen Atem. Nimm es als Erfahrung, dass Du Dich beispielsweise in Trikonasana, dem Dreieck, an einem Tag besonders wohl fühlst, an einem anderen Tag aber überhaupt nicht. Du wirst merken, dass alles sich immer verändert, auch Du, auch Deine Yogapraxis.

Wenn Du regelmäßig zu Hause praktizierst, wird es auch nützlich sein, dies nicht als großes Geheimnis zu bewerten, sondern sich auch unter Freunden oder mit anderen Yoga-Praktizierenden auszutauschen. Eventuell kommst Du auch an einen Punkt, wo Du nicht weiter weißt oder Fragen hast. Du kannst jederzeit Yogalehrer konsultieren, sie freuen sich, wenn sie ihr Wissen weitergeben dürfen. Willst Du für Dein Yoga später professionelle Anleitung, wäre auch eine individuelle Betreuung möglich. Viele Yogalehrer bieten Einzelstunden an und können Dich so auf Deinem Weg

begleiten und Dir dabei helfen, Deine Bedürfnisse zielgerichteter umzusetzen.

Den Fokus für deine Übungen kannst Du Dir bereits vor der Stunde setzen: Mach von allem etwas oder setze Dir ein spezielles Thema. Das kann ein körperliches Thema sein, wie etwa die Rückbeuge oder die Stärkung von Schultern oder Oberschenkeln. Es kann aber auch ein mentales Thema sein, wie die Ausbildung von Gegenwärtigkeit, das Zur-Ruhe-Kommen, innere Stärke oder ähnliches. Hier wirst Du bereits in den Grund-Asanas des Yoga viel Inspiration finden.

Wie kann eine Yoga-Einheit zu Hause konkret aussehen?

Es kann passieren, dass Du an manchen Tagen Deine Stunde gar nicht planen möchtest, weil ohnehin der ganze Tag durchorganisiert ist. Trotzdem ist es wichtig, dass Deine Yogastunde ihren festen Platz im Tagesablauf hat, dass sie zu einer bestimmten Zeit beginnt und endet. Am Anfang des Übens soll die Ruhe stehen, um vom Alltag in den „Yoga-Modus“ umzuschalten. Diese wirst Du erreichen, wenn Du die Aufmerksamkeit z.B. auf deinen Atem, deinen inneren Raum oder Deine innere Stille richtest – probiere ruhig verschiedene Möglichkeiten aus, Du wirst Deine eigene finden. Nimm Dir unbedingt die Zeit für Beginn in der Ruhe, auch wenn Du für die ganze Yogapraxis nur eine halbe Stunde reservierst.

Wärme Dich dann mit einfachen Übungen, z.B. Katzenbuckel-Pferderücken, auf und steigere langsam die Intensität der Asanas oder Sequenzen. Stelle eine bewusste Verbindung zu Deinem Atem her. Versuche eine ausgewogene Mischung aus Positionen im Sitzen, Stehen und Liegen zu entwickeln. Zur Stärkung des ganzen Körpers kannst Du auch Sonnengrüße verwenden. Sie können Hauptinhalt der Praxis sein oder bereiten Dich für weitere Übungen vor. Lade Dir nicht zu viel auf: Auch wenn Du nur ein paar Sonnengrüße oder eine einzelne Sequenz geübt hast, wirst Du eine Veränderung in Körper und Geist wahrnehmen. Beende die Praxis in der Ruhe. Egal wie kurz oder lang Du geübt hast, Du wirst spüren, dass Dir Savasana, die Entspannungsphase am Ende, guttut. Wir können darin unserer Praxis nachspüren und finden einen ruhigen Übergang zurück in unseren Alltag.

Es ist auch natürlich, unseren Alltag, unsere Befindlichkeit in die Yogapraxis zu integrieren. Du wirst herausfinden, dass Du anders übst, wenn Du gerade einen Konflikt in Deinem Leben bewältigen willst – stell Dir Dein Thema, denn in Deiner Yogapraxis zu Hause bist Du Dein bester Lehrer. Yogalehrer Mark Whitwell beschreibt dies so: „Yoga zu Hause zu üben ist grundlegend anders als unter der Anleitung eines Lehrers in der Klasse. Wenn Du das Yoga eines anderen übst, übst Du nicht Dein eigenes Yoga. Es ist ein riesiger evolutionärer Schritt, zu lernen wie man für sich selbst übt.“



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

„Auf die Matte fertig los“

„Auf die Matte, fertig,los!“



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Den Übergang finden: Erwärme Dich für Deine Yogapraxis

Auf die Matte, fertig, los! Ich bin völlig entspannt, atme tief und frei, fühle meine innere Mitte und bin total bei mir selbst. Direkt aus dem Alltag zu einer solch wonnevollen Yogapraxis zu finden, ist manchmal leider nicht ganz so einfach. Um sich auf die eigene Yogazeit einzulassen, braucht es besonders in der Lebensmitte, auch genannt die „Rush Hour“ des Lebens, schon etwas mehr Zeit.

Bevor man dazu kommt, auch nur an die Yogamatte zu denken, hat man meist schon im Tagesverlauf sein Talent zum Multi-Tasking unter Beweis gestellt: Nach einem Tag voller Termine, Aufgaben und Herausforderungen war man bis gerade eben im Feierabendverkehr unterwegs, um kurz vor Ladenschluss noch etwas zu essen, für die Familie einzukaufen. Oder, im umgekehrten Fall, man setzt frühmorgens den Fuß auf die Yogamatte und hat einen solchen Tag noch vor sich! Egal für welche Situation man sich entscheidet: Die Gedanken sind auch schon – oder immer noch – da und auch der Körper ist nicht ganz so geschmeidig, wie man es sich erhofft hatte. Was nun?

Ähnlich, wie beim Auftauchen nach dem Tauchgang brauchen Körper und Geist auch nach einem straffen Alltag eine Dekompressionsphase. Im Prinzip ist Yoga üben hervorragend für diese Übergangszeit geeignet, vorausgesetzt man kennt die richtigen Mittel und Wege.

Davon hält Yoga glücklicherweise eine ganze Menge für uns bereit: Viele Übungssequenzen beginnen mit sanften Bewegungsabläufen, die alle Bereiche des Körpers ansprechen und gründlich erwärmen; gleichzeitig wird der Atem fließender, der Geist beruhigt und die Aufmerksamkeit erhöht sich.

Übungsabläufe, die für den Beginn der Yogapraxis gut geeignet sind, regen die Durchblutung an, mobilisieren die großen Gelenke und erwärmen die wichtigsten Muskelgruppen – sie lassen sich trotzdem mit Leichtigkeit ausführen. Inspiration für diese körperfreundlichen Bewegungsabfolgen findet man beispielsweise im Viniyoga oder im TriYoga. Denn um vom Alltagsgetöse mehr und mehr in die innere Ruhe hineinzugleiten, ist es wichtig, diesen Übergang schrittweise und bewusst zu gestalten. Unser Übungsweg sollte also aus aufeinander aufbauenden Schritten bestehen: Ein einfühlsamer und überlegter Übergang in die Yogapraxis holt uns mit sanften und einfachen Übungen an dem Punkt ab, wo wir gerade stehen. Von dort aus gehen wir weiter zu einem bestimmten Ziel – z.B. den Fokus, die Konzentration für folgende, anspruchsvollere Asanas aufzubauen und die körperlichen Voraussetzungen dafür zu schaffen.

Im Anschluss können ein mehrere Minuten gehaltener „Hinabschauender Hund“ (Adho Mukha Svanasana) oder einige fließend geübte Sonnengrüße den Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen aufwärmen und aktivieren. Der Sonnengruß, Surya Namaskar, ist eine bekannte Abfolge von

Haltungen, die Deinem Körper eine ganze Bandbreite verschiedener Bewegungen bietet, Deinen Atem verlängert und Deinen Geist im Hier und Jetzt verankert. Der Sonnengruß, den man in unzähligen Variationen üben kann, ist sozusagen der „Allrounder“ des Yoga: Der ganze Körper wird gekräftigt, erwärmt und gut ausgerichtet. Um der Praxis von Surya Namaskar eine tiefere Dimension zu geben, kannst Du Dich zu Beginn des Übens in die Bergposition (Tadasana) stellen, die Hände zu Anjali Mudra zusammenführen und Dich mit der inneren Sonne Deines Herzens verbinden, die die Entsprechung der äußeren Sonne ist. Deine innere Sonne steht für das Licht des Bewusstseins, ohne das nichts existieren würde – ebensowenig wie die äußere Welt ohne die Sonne existieren könnte. Du kannst deine Anstrengung im Yoga dieser inneren Sonne widmen, die als das verkörperte, höchste Selbst angesehen wird.

Je nach Stimmung und körperlicher Befindlichkeit kannst Du das Tempo deiner Sonnengrüße anpassen: Wenn Du schnell und kraftvoll in Verbindung mit Deinem Atem durch die Sequenz fließt, wirst Du recht schnell warm werden. Dann wirken die Sonnengrüße aktivierend. Eine andere Möglichkeit ist, die verschiedenen Haltungen langsam und bewusst einzunehmen. Auf diese Weise wird der Übungsablauf mehr zu einer Meditation in Bewegung. Um diesen Aspekt zu verstärken, fokussiere während des Übens Deine Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Körperstelle – richte sie beispielsweise auf den Punkt zwischen den Augenbrauen oder auf Deinen Herzraum – und halte den Fokus während

der ganzen Praxis auf diesem Bereich. Wenn Du den Sonnengruß auf diese Weise übst, hat er einen eher beruhigenden Effekt. Egal ob kraftvoll oder meditativ geübt, kann der Sonnengruß bei einem knappen Zeitbudget als in sich geschlossene Minipraxis genutzt werden; oder aber Du praktizierst ihn zum Aufwärmen und zur Zentrierung für eine längere Yogaeinheit.

Während Du den Übergang zu Deiner Yogapraxis findest, sei bewusst und geduldig mit Dir selbst. Gestatte Dir selbst alle Zeit die Du brauchst, nimm den Zustand Deines Geistes wahr, spüre die Qualität Deines Atems, wärme Deine Muskeln liebevoll auf – und lasse Deine innere Sonne strahlen!

Mach was aus Deinem Leben!

Aus dem Brief einer älteren Frau:

"Könnte ich mein Leben nochmals leben, dann würde ich das nächste Mal riskieren, mehr Fehler zu machen. Ich würde mich entspannen, lockerer und humorvoller sein, als dieses Mal. Ich kenne nur sehr wenige Dinge, die ich ernst nehmen würde.

Ich würde mehr verreisen. Und ein bisschen verrückter sein. Ich würde mehr Berge erklimmen, mehr Flüsse durchschwimmen und mir mehr Sonnenuntergänge anschauen. Ich würde mehr spazieren gehen und mir alles besser anschauen. Ich würde öfter ein Eis essen und weniger Bohnen.

Ich hätte mehr echte Schwierigkeiten, als eingebildete. Müsste ich es noch einmal machen, ich würde einfach versuchen, immer nur einen Augenblick nach dem anderen zu leben, anstatt jeden Tage schon viele Jahre im Voraus.

Könnte ich noch einmal von vorne anfangen, würde ich viel herumkommen, viele Dinge tun und mit sehr wenig Gepäck reisen. Könnte ich mein Leben nochmals leben, würde ich im Frühjahr früher und im Herbst länger barfuss gehen. Und ich würde öfter die Schule schwänzen.

Ich würde mir nicht so hohe Stellungen erarbeiten, es sei denn, ich käme zufällig daran. Auf dem Rummelplatz würde ich viel mehr Fahrten machen, und ich würde mehr Gänseblümchen pflücken."

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

„Das Wunder der Balance “

„Das Wunder der Balance “



**Ganz einfach
Yoga lernen!**

*YOGABASICS Video Kurs 10 Wochen
inkl. Handbuch und inkl. Bonus Kurs
„Gesunder Rücken“*

**Jetzt
mitmachen**

The advertisement features a man in a white t-shirt holding a human spine model. The background is light green with a dark green border. A green leaf graphic is at the bottom right.

YOGABASICS online Kurs inkl. Modul „Balancehaltungen“

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Es gibt im Yoga viele Asanas und Positionen, die Gleichgewicht erfordern. Wir balancieren auf einem Bein, „fliegen“ scheinbar über dem Boden und wir stehen sogar auf dem Kopf. Was aber genau ist diese Balance und wie gehen wir mit ihr in unserer Yogapraxis um? Oft sehen wir Bilder von Yogis oder berühmten Lehrern in Positionen, von denen wir denken: Da komme ich niemals hin! Oder wir trippeln ungeduldig auf einem Bein im Baum-Asana und der innere Kritiker meldet sich sofort zu Wort: „Warum steht das Bein nicht ruhig?“ In diesem Text wird das Wunder der Balance näher beleuchtet und erklärt, warum es ein schönes Ziel sein kann, an der Balance zu arbeiten und sie später ganz selbstverständlich in die Yogapraxis, in den Flow von Atem und Körper, zu integrieren.

Oft wird missverstanden, dass Balance eine eindeutige Angelegenheit sei – das Gegenteil ist der Fall: Wenn wir eine ausbalancierte Haltung erreichen, haben wir zwar dem Körper ein natürliches, von der Gravitation bestimmtes Zentrum in seiner Verbindung mit der Erde gegeben, allerdings sind alle Fasern unseres Körpers daran beteiligt und wir müssen diese Balance in jedem Moment erneuern: mit den Nerven, Muskeln, unserem Geist – alle sind in jedem Moment der Balance aktiv. Dann erst erreichen wir Ruhe in der Balance, einen Zustand, der zutiefst yogisch ist und nicht nur anatomische Ursachen hat. Nicht umsonst sprechen wir auch in übergeordneten Dingen oft von einem „inneren Gleichgewicht“, das erstrebenswert ist und gleichzeitig aber ausdrückt, dass es ein nicht alltäglicher Zustand ist, der nur als Summe von verschiedenen Faktoren denkbar ist.

So erregt der Seiltänzer im Zirkus unser Staunen, doch auch wir können im Yoga selbst zu glücklichen Seiltänzern werden.

Anhand von Vrksasana, dem Baum, läßt sich das Thema Balance gut darstellen. Wie bei nahezu allen Asanas im Yoga erreichen wir diese Position natürlich auf unserer Atemgrundlage, die uns durch die ganze Praxis führt. Sind wir bewusst hier angelangt, erreichen wir eine Balance vor allem durch drei grundlegende Säulen: Ausrichtung, Kraft und Aufmerksamkeit. Spielen diese drei Elemente zusammen, so steht einer Balance fast nichts mehr im Wege; die Komplexität unseres Körpers wird uns mitteilen, an welchem Punkt dieser Elemente wir intensiver arbeiten müssen.

Vor dem Baum steht zumeist eine Position, welche für die Ausrichtung im Baum wesentliche Vorbereitung schafft: der Berg (Tadasana). Hier erfahren wir die Schwerkraft in der natürlichsten Form, im bequemen, dennoch ausgerichteten Stand. In dem Moment, wo wir nun ein Bein heben, um zum Baum zu gelangen, sollten wir bewusst spüren, wie sich die Gravitation verändert: Nun haben wir nur noch das stehende Bein für unseren Bezug zum Boden. Dennoch bleiben wir ganz in der vertikalen Achse, und unsere Atemsäule, die immer präsent ist, hilft uns dabei – denn auch der Berg ist nur vertikal denkbar. Wenn das Bein nun nach oben geht, können wir spüren, an welchem Punkt eine Leichtigkeit des Körpers zu finden ist und wo eine senkrechte Schwere uns im Stand hält.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Vergiss nicht, dass wir, auch wenn wir nur ein Bein heben, mit dem ganzen Körper beteiligt sind – eine bewusste Wirbelsäule und gerade Kopfhaltung helfen ebenso wie unsere Arme, die vor dem Körper zusammengehend nicht nur für die Ausrichtung helfen, sondern ganz normaler Bestandteil dieses neuen „Zentrums“ werden. Probiere selbst aus, wo die Arme „leicht“ werden oder wo sie eventuell die Kräfteverhältnisse verschieben, wo sie arbeiten müssen, um die Position zu halten. Du wirst auch herausfinden, dass zur senkrechten Achse nicht nur seitliches Aufrichten zu einem Zentrum gehört, sondern auch ein „vorne“ und „hinten“ existiert, das durch Ausrichtung und Aufmerksamkeit unterstützt werden kann. Alle Asanas sind auf ihre Weise „aktiv“, in keinem schlummert der Körper mit Nichtstun – spüre also, wenn Du im Baum stehst, welche Muskeln beteiligt sind und versuche aktiv mit Deinem Standbein das Zentrum der Position zu unterstützen.

Wenn wir bis jetzt über die Ausrichtung gesprochen haben, kommt mit den Muskeln die Kraft dazu, und Du lernst in der Beobachtung Deines Körpers, dass in der Balance-Positionen verschiedene Regionen des Körpers besonders intensiv arbeiten: Im Baum, und vor allem in einem weiteren „einbeinigen“ Asana, dem Utthita Hasta Padangusthasana, der aufrechten Einbeinstreckung, spreizen und strecken wir ein Bein ab. Die Muskeln, die dabei wesentlich beteiligt sind, sind der mittlere und der kleine Gesäßmuskel (Gluteus Maximus / Gluteus Minimus).

Diese Muskeln sind auch beim Laufen dafür verantwortlich, dass das Becken in aufrechter Stellung bleibt. Im Asana sorgen sie für die Eindrehung des Oberschenkels und die Spreizung des Beines. Andere beteiligte Muskeln, die vor allem für die Standfestigkeit des Fußes innen und außen sorgen, sind die Schienbein- und Wadenbeinmuskeln. Wenn wir nun unsere Aufmerksamkeit darauf richten, heißt das nicht, dass wir diese Muskeln über Gebühr beanspruchen sollen – wie oben bereits beschrieben, entsteht Balance aus der Summe von Stärke, Ausrichtung und Aufmerksamkeit. Wir üben daher ein Spiel der Muskeln, und wir werden bei wiederholter Praxis sehr viel sensibler für dieses Zusammenspiel. Doch Yoga ist kein Muskelsport – sieh deine Muskeln als lebendigen Teil deines ganzen Körpers, der gemeinsam mit dem Atem und der Aufmerksamkeit ein Asana erschaffen kann.

Aufmerksamkeit ist wiederum ein Spiel – allerdings eines, welches zwischen dir und deinem Körper eine beständige, lebendige Kommunikation schafft. Im Baum-Asana kannst du dich fragen: „Stehe ich gerade?“ oder „Bin ich angekommen?“ – „Fühle ich mich in dieser Position wohl?“. Und sofort liefert dir dein Körper ein Feedback: Der erste Muskel meldet sich, dass er zu angestrengt ist, das gehobene Bein fühlt sich an wie ein nasser Sack oder der Standfuß will kein Standfuß mehr sein. An dieser Stelle sei einfach aufmerksam, nimm die „Nachrichten“ Deines Körpers auf und schaue, was Du tun kannst, um ihm zu helfen. Und spätestens wenn Du im Kopf die Möglichkeiten der Korrektur oder die Reaktionen

durchgehst, merkst Du, welche Herausforderung selbst eine äußerlich „einfache“ Übung wie der Baum sein kann. Jetzt bist Du auf dem Weg, dich kennenzulernen: In der Achtsamkeit der Yogapraxis hast Du es selbst in der Hand, das nicht ausgerichtete Bein zu korrigieren oder Dich wieder an die vertikale Achse, an die Verwurzelung im Boden zu erinnern, oder aber auch eine Übung zu verkürzen oder zu erleichtern, wenn dir heute danach ist. Wenn Du dies alles mit einer Gelassenheit und Ruhe angehst, wirst Du schon nach wenigen Übungspraxen mit dem Baum merken, wie gewinnbringend eine Balancehaltung sein kann. Nimm sie mit in Dein Leben: Du hast mit deiner Yogapraxis etwas Gutes für Dich getan.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

#1 OM trayambakam

Om trayambakam yajamahe
sugandhim pushtivardhanam
urvarukamiva bandhanan
mrityor mukshiya mamritat

Om sarvesham svastir bhavantu
sarvesham shantir bhavantu
sarvesham purnam bhavantu
sarvesham mangalam bhavantu

Sarve bhanvantu sukhinah
sarve santu niramayaah
sarve bhadrani pasyantu
ma kaschid dukha bhag bhavet

asato ma sat gamaya
tamaso ma jyotir gamaya
mrityor ma amritam gamaya

om purnamadah purnamidam
purnat purnamudachyate
purnasya purnamadaya
purnamevavashishate
Om shanti shanti shanti



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Übersetzung:

Om – wir verbeugen uns vor dem dreiäugigen Gott Shiva, der duftet und alle Wesen nähert. Möge er uns vor der Angst vor dem Tod befreien und uns somit Unsterblichkeit schenken, so wie die Gurke von Ihrer Bindung, dem Stengel gelöst wird.

Om – mögen alle geschützt sein
Mögen alle in Frieden leben
Mögen alle die Fülle beschert sein
Möge allen Wohlstand beschert sein

Om – mögen alle glücklich sein
Mögen alle ohne Anfechtung sein
Mögen alle auf das Wohl der anderen bedacht sein
Möge niemand Opfer des Leidens sein

Om - führe mich von der Unwissenheit zur Wahrheit
von der Dunkelheit zum Licht
von der Sterblichkeit zur Unsterblichkeit

Om – Das ist ganz. Dies ist ganz.
Aus dem Ganzen manifestiert sich das Ganze.
Wird das Ganze vom ganzen weggenommen, bleibt wieder nichts als das Ganze zurück.
Om Frieden, Frieden, Frieden

OM
guru brahma
guru vishnu
guru devo maheshwara
guru sak shat
param brahma
tas mayi shri gurave namaha

#3 Schüler – Lehrer Mantra

OM
saha navavatu
saha nau bhunaktu
Saha viryam karavavahai,
tejasvi navadithamastu ma
vidvishavahai
Om shanti, shanti, shanti

#4 Gayatri Mantra - Sonnenmantra

OM bhur bhuvah svaha
tat savitur varenyam
bhargo devasya dhimahi
dhiyo yo nah prachodayat

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Übersetzungen:

OM
Meine Geburt ist mein Lehrer.
Mein Leben ist mein Lehrer.
Krankheit, Schwierigkeiten und Tod sind meine Lehrer
Es gibt den Lehrer in der Nähe,
es gibt den Lehrer jenseits dieser Welt.
Ich verbeuge mich vor all diesen Lehrern und widme ihnen
die Früchte all meiner Taten.

OM
Mögen wir uns gegenseitig respektieren und schützen.
Möge unser Wissen u. Kraft gemeinsam gestärkt werden.
Mögen wir nie miteinander streiten.
Om, Frieden, Frieden, Frieden.

OM, Erde, Atmosphäre und Himmel:

Mögen wir den herrlichen Glanz der Sonne empfangen,
möge ihre Kraft durch uns an alles weiterfließen.



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

ABSCHNITT 7

Übungsserie Teil 1 - Sonnengruß



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>



Ausgangsposition
Hände vorm Herz



Einatmen
Arme strecken



Ausatmen
volle Vorbeuge



Einatmen
halbe Vorbeuge



Ausatmen
volle Vorbeuge



Einatmen
rechtes Bein nach hinten



Ausatmen
linkes Bein dazu



Einatmen
Liegestütz

Ausatmen
Ablegen



Einatmen
sanfte Kobra



Ausatmen
herabschauender Hund



Einatmen
rechtes Bein nach vorn



Ausatmen
linkes Bein dazu



Einatmen
halbe Vorbeuge



Ausatmen
volle Vorbeuge



Einatmen
Arme strecken 112

ABSCHNITT 8

Übungsserie Teil 2 - YOGABASICS 60 Minuten

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen



- Atembeobachtung 3 Minuten
- Kapalabhati (2 mal 1 Minuten inkl. Pause)
- Sonnengruß 6 Runden



Legende:

EA = Einatmen

AA = Ausatmen

AZ = Atemzüge

re. = rechts

li. = links



volle Vorbeuge



re. Bein vorn (5AZ)
dann li. Bein (5AZ)



EA Arme strecken (5 AZ)



AA aufdrehen re. (5AZ)
AA aufdrehen li. (5AZ)



AA Herabsch. Hund (5AZ)



Vorbeuge (5AZ)



Twist re. Seite (5 AZ)
Twist li. Seite (5AZ)



Herabsch. Hund (5AZ)



Krieger 2 re. Bein (5AZ)
Krieger 2 li. Bein (5AZ)



Trikonasana re. (5AZ)
Trikonasana li. (5AZ)



Herabsch Hund (5AZ)



re. Bein strecken (5AZ)
li. Bein strecken (5AZ)



Stellung des Kindes

Shalbasana (5AZ)

Herabsch. Hund (5AZ)

EPR re. Vorbereitung (5AZ)
EPR li. Vorbereitung (5AZ)

EPR rechts (10AZ)
EPR links (10AZ)

re. Bein (5AZ)
li. Bein (5AZ)



Navasana (5AZ)

Upavistha Konasana (5AZ)

Upavistha Konasana (10AZ)

Aufrichtung mit Block (10AZ)

Vorbereitung

Matsyendrasana re (10AZ)
Matsyendrasana li (10AZ)



Setu Bandhasana dynamisch

re. Bein (5AZ)
li. Bein (5AZ)

halbes happy Baby re. (10AZ)
halbes happy Baby li. (10AZ)

Viparita Karani (50AZ)

Shavasana (5 Minuten)

Atem-Meditation (3 Minuten)



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Chai. Nektar der Götter

Nektar der Götter? Bei uns Sterblichen auf der Erde kommt es dem schon recht nahe. Bitte verwechsle diesen Chai nicht mit dem normalen, schalen indischen Gewürztee, auch Chai genannt, aber schlecht für die Leber und eine lästige Quelle für Allgemeinverschleimung!

Dieser Nektarchai ist eine wohl-abgewogene Mischung von Gewürzen, der die negativen Wirkungen des Teins (nur wenig davon ist im Grünen Tee vorhanden) und der Milch mehr als ausgleicht. Da wir hier Demetermilch haben, wird ihr wertvoller Lebensmittelcharakter durch die Gewürze noch weiter verstärkt, ein wundervolles Geschenk der Natur!

Uwe Vamdev Franz svayoga.com

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

Zutaten Nektar der Götter:

- 1/2 l Vollmilch (biologisch, möglichst Demeter)
- 1/2 l Wasser
- Frischer Ingwer, geraffelt oder feingehackt
- ca. 10 Kardamomkapseln
- 1 Zimtstange (zerkleinert)
- 1/4 TL Pfefferkörner (schwarz oder weiß, zerkleinert)
- 1/4 TL Kurkuma (Tumeric oder auch Gelbwurz genannt)
- Vanille, 1/2 Stange oder ein EL flüssiges Vanillearoma
- 1/4 TL gemahlene Muskatnuss
- 1 Prise Salz
- 1/2 Briefchen Safranpulver
- Earl Grey Tee, Grüntee oder Roiboostee als Alternative
- Rapadura-Zucker, Honig, Ahornsirup, Stevia...

Bitte das Wasser mit den Gewürzen aufkochen und danach noch ein wenig ziehen lassen. Danach die Milch hinzufügen, aufkochen und den Tee dazugeben. 1 bis 3 Minuten ziehen lassen, mit Honig und/oder Stevia (Ahornsirup oder Succanat gehen auch) in der Tasse süßen. Bitte den Honig nicht mit dem Chai aufkochen lassen, da sich dadurch im Honig Giftstoffe bilden, wie es im Ayurveda, der traditionellen indischen Medizin heißt. Den Chai zu süßen verstärkt die verschiedenen Geschmacksrichtungen, das Salz rundet den Geschmack ab. Chai sollte heiß getrunken werden und hält sich für gut eine Stunde.



Zurück zu den Wurzeln! Bist Du bereit für Indien?

Indien ist Musik in den Ohren eines jeden Yogis. Auch mich zieht Indien magisch an und es gibt einen Traumplatz in Goa, den ich Dir gern zeigen möchten. Auf dieser Yogareise haben wir eine Traumvilla direkt am Strand und die Yogastunden finden sowohl in der Villa als auch am Strand statt. Goa ist sehr sauber, geschichtlich halb europäisch und halb indisch. Damit ist unsere Goa YOGATRAUMREISE für jeden geeignet, der Indien sicher und „light“ bereisen möchte. Gemeinsam tauchen wir ein in ein Meer an Farben, Gerüche, Eindrücke und erleben den Hippikult hautnah.

Unsere Reisezeiten für 2013 und 2014:

- 15.03. bis 25.03.2013 (YOGABASICS) **ausgebucht!**
- 28.02. bis 10.03.2014 (YOGABASICS)
- 14.03. bis 24.03.2014 (YOGABASICS)

Auf unseren Goa Yogareisen bieten wir auch eigenständige YOGABASICS Stunden, wo Du Yoga Schritt für Schritt kennen lernen kannst. Wir zeigen Dir auf dieser Reise Goa und widmen uns intensiv der Yogapraxis. Reisebeschreibung unter: www.yogatraumreise.de/yoga_reise_goa_indien/



Yoga, Finca mit Pool und Traumstrände. Ibiza exklusiv.

Unsere erste YOGATRAUMREISE hatten wir 2006 in Ibiza organisiert. Endlich, sieben Jahre später, kommen wir zurück auf die weiße Insel. Im Norden der Insel inmitten der Natur haben wir eine 400 Jahre alte Traumfinca inkl. Pool gemietet. Diese Reise bietet Platz für maximal 14 Teilnehmer. Damit wird Ibiza etwas ganz besonderes und hat einen exklusiven Charakter. Morgens und abends gibt es YOGABASIC Stunden mit Silvio. Die verbleibende Zeit steht uns für Ausflüge an die schönsten Strände und Kraftplätze der Insel zur Verfügung. Wir wandern auf den Spuren der Hippies, besuchen Atlantis und Cala de Hort, gehen in meine Lieblingsbar „Bambuddha Groove“ und vieles mehr. Unser Motto lautet immer: „Jeder kann und keiner muss“.

Unsere Reisezeit für 2013:

- 07.09. bis 14.09.2013 (YOGABASICS) **Noch 5 freie Plätze**

Ibiza versprüht einen magischen Zauber und der einstige Hippie Spirit von „...leben und leben lassen“ ist allgegenwärtig. Komm mit uns auf die weiße Insel. Reisebeschreibung unter: www.yogatraumreise.de/ibiza/



Urlaubsparadies Ostsee. Freiraum neu erfahren.

Die Deutschen lieben die Ostsee und auch wir haben einen perfekten Platz für unsere YOGATRAUMREISEN gefunden. Ein ehemaliger Bauernhof wurde von einem Stararchitekten in riesige Lofts mit bis zu 450 Quadratmetern umgebaut. Dieser Platz verzaubert durch seine Offenheit und bietet unendlich viel Freiraum. Es gibt auch eine Sauna und Kamine machen es auch im Winter richtig gemütlich. Zum Meer sind es 30 Minuten zu Fuß oder 10 Minuten mit dem Rad. Auf unseren Ostseereisen haben wir eine eigene Köchin mit an Bord, die uns vegetarisch bekocht.

Im Juli sind in den meisten Bundesländern Sommerferien und Kinder sind herzlich willkommen. Auf der November Reise bieten wir neben den Yogastunden einen Thai Massage Workshop an vier Tagen an.

Unsere Reisezeiten für 2013:

- 06.07. bis 13.07.2013 (YOGABASICS & Anusara Yoga)
- 17.11. bis 23.11.2013 (YOGABASICS & Thai Yoga Massage)

Eine Woche Ostsee gibt es bereits ab 775 Euro inkl. Unterkunft, vegetarischer Vollpension und ganz viel Yoga. Reisebeschreibung www.yogatraumreise.de/yoga_ruegen_ostsee_urlaub



Luxus auf 1.000 Metern ü.n.N. Das Beste vom Besten.

Wenn Du viel Wert auf Ernährung legst und Deinen Körper entgiften möchtest, so ist unsere YOGATRAUMREISE Kärnten genau das richtige für Dich. Unsere Gastgeber haben mit dem SOAMI Yogacenter einen ganz besonderen Platz geschaffen, der vor allem eines soll: Transformation und Veränderung. Auf dieser Reise gibt es weder Alkohol, Kaffee und tierische Produkte zu Essen. Die SOAMI Küche bietet hochwertige biologische vegane Küche, die gesund ist und auch satt macht. Unsere tägliche Yogapraxis am Morgen und Abend unterstützt den Prozess der Reinigung.

„...wir haben von allem weniger, aber von dem was wir haben, haben wir nur das allerbeste“ Werner, SOAMI Eigentümer

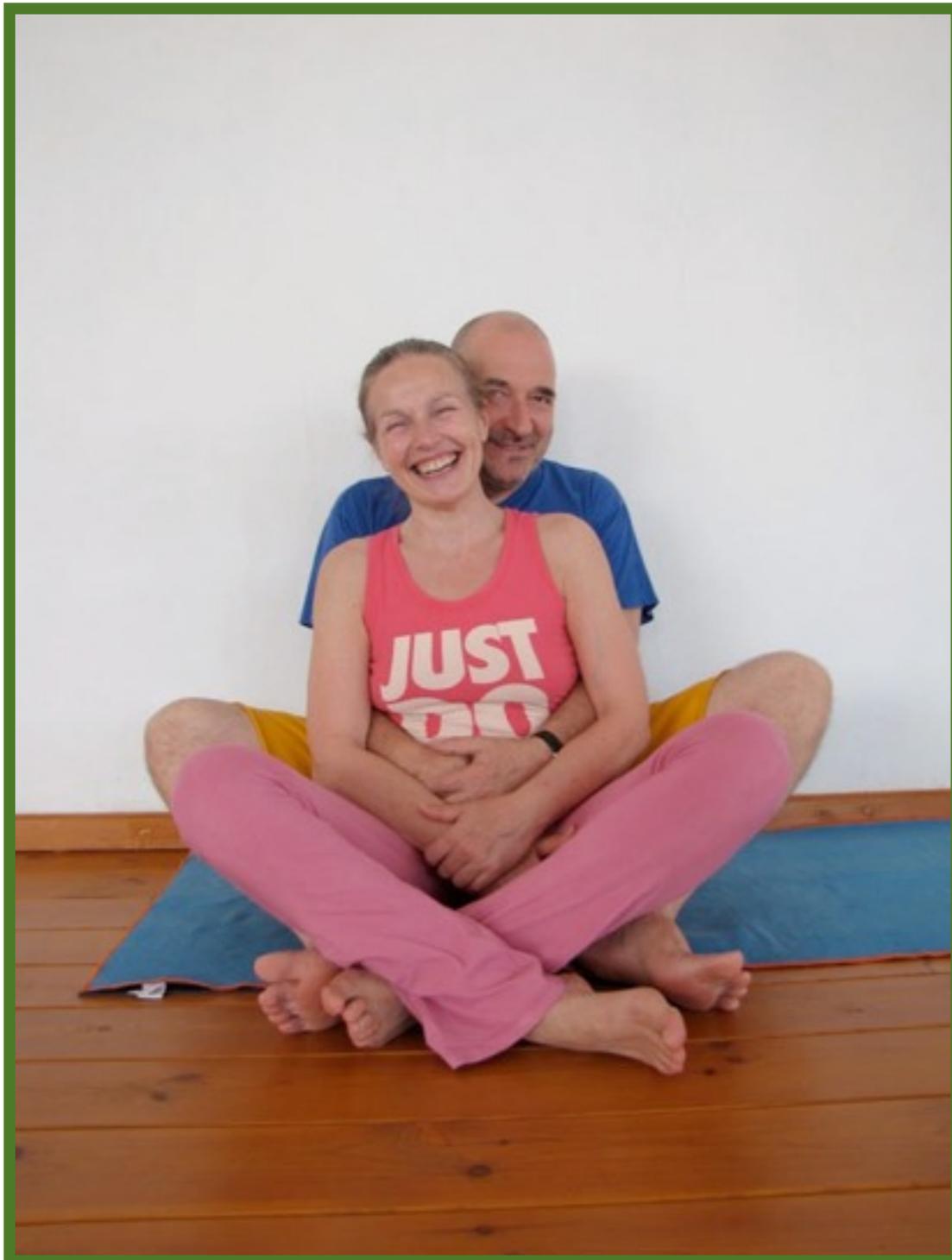
Unsere Reisezeit für 2013:

- 16.06. bis 22.06.2013 (YOGABASICS & Hatha Yoga)

Sechs Tage Luxus Yogareise Kärnten gibt es bereits ab 990 EUR. Genieße Yoga an der Südseite der Alpen nur 300 Kilometer von München entfernt.

Reisebeschreibung

www.yogatraumreise.de/yoga_reise_karnten/



Eintauchen und Schätze finden!

Immersion heißt übersetzt: Eintauchen. Sicher hast auch Du erkannt, dass Yoga viel mehr ist, als das Üben von Asanas auf der Matte. Die Immersion ist eine Workshop Serie, bestehend aus drei Teilen mit jeweils 36 Stunden (zusammen 108 Stunden). Hier kannst Du tiefer in Deine Yogapraxis eintauchen, Du bekommst ein Verständnis für die Komplexität und die Schönheit von Yoga.

Jeder einzelne Teil der Immersion besteht aus einem abgestimmten Verhältnis aus Praxis und Theorie, es wird gemeinsam geübt, gelacht und sich ausgetauscht. Viele kleine und große AHA-Erlebnisse werden Dein Yoga nachhaltig verändern und jede Immersion wird zu einem Meilenstein in Deiner Yogapraxis und für Dein Leben! Die Immersionen richten sich an ALLE Teilnehmer, die Ihre Yogapraxis vertiefen möchten und sind für Yoga-Schüler, Yogalehrer und Yogalehrer-Anwärter gleichermaßen geeignet

Termine für 2013:

- 05.02.-10.02.2013 – Immersion Teil 1 a+b Ostsee
- 23.04.-28.04.2013 - Immersion Teil 2 a+b Ostsee
- 04.06.-09.06.2013 - Immersion Teil 3 a+b Ostsee

http://www.yogatraumreise.de/anusara_yoga_immersion/

Sechs Tage Luxus Yogareise Kärnten gibt es bereits ab 990 EUR. Genieße Yoga an der Südseite der Alpen nur 300 Kilometer von München entfernt.

Reisebeschreibung

www.yogatraumreise.de/yoga_reise_karnten/

Ende gut - alles gut!

*„Yoga ist eine Reise nach Innen.
Vom Körperlichen zum Energetischen.
Vom Groben ins Feine.
Es ist eine physisch fordernde Praxis, die uns zeigt,
wo wir offen sind und wo wir festhalten,
wo wir zuviel Kraft einsetzen und wo zuwenig,
wo wir im Fluss sind und wo wir stocken,
wo wir aufmerksam sind und wo zerstreut.
Yoga ist Meditation in Bewegung.“*

Verfasser unbekannt



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!
<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Impressum

Silvio Fritzsche

Yogalehrer aus Leidenschaft

Web: www.yogabasics.de

Facebook: www.facebook.com/silvio.fritzsche

Google Plus: www.plus.google.com/silvio.fritzsche

Email: info@yogabasics.de

Wenn Dir mein Ebook YOGABASICS gefallen hat, so freue ich mich über ein „Danke“ oder ein „Ommm“ als Facebook-Kommentar auf unserer Seite: www.yogabasics.de/ebook

© 2012 YOGABASICS Silvio Fritzsche

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch darf - auch auszugsweise - nicht ohne schriftliche Zustimmung des Autors kopiert werden.

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

YOGABASICS online Kurs. Einfach Yoga zu Hause üben!

<http://www.yogabasics-lernen.de/>

Alle Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht weiter verwendet werden. Gern kannst Du das Ebook an Freunde und Kollegen als Email weiterleiten.