

## Yoga-Praxistipps für zu Hause:

- Lüfte vorher den Raum, Sorge für Ruhe, um innerlich zur Ruhe zu kommen, mache dein Handy aus, blende Geräusche bewusst aus
- Übe Yoga (idealerweise) 2-3 x/Woche Tipp: mache einen festen Termin mit dir und trage ihn in deinem Kalender ein !
- Esse ca. 2 Stunden vor dem Üben nur etwas Leichtes
- Gehe vor dem Üben noch einmal zur Toilette, denn eine volle Blase lenkt dich beim Üben u.U. ab
- Habe Wasser griffbereit und trinke vor allem *nach dem Üben* (ein großes Glas)
- Atme durch die Nase ein und aus, atme ruhig, entspannt, in einem natürlichem Rhythmus
- Die Bewegung folgt dem Atem bzw. der Atem gibt die Bewegung an
- Beachte vor allem diese nachfolgenden 6 Dinge für (d)eine erfolgreiche Yoga-Praxis:



## Ziele des Yoga:

### Körperwahrnehmung

Das 1. Ziel des Yoga ist es, deine Gedanken zur Ruhe zu bringen und (wieder) zu lernen, entspannt im Hier-und-Jetzt zu sein, d.h., bei dem, was du gerade tust (z.B. in der Haltung/im asana zu sein). Wenn du Yoga übst, kommt es vor allem darauf an, dich selbst, deinen Körper, deine Stimmung und mentale Verfassung (Gedanken) bewusst wahrzunehmen. Somit hat Yoga einen ganzheitlichen Ansatz. Auf der körperlichen Ebene kannst du z.B. wahrnehmen, in welchem Körperbereich du verspannt bist und „festhältst“. Der Atem, vor allem das längere Ausatmen hilft dir dabei, loszulassen und diesen Körperbereich bewusst mit dem Ausatmen zu entspannen.

### Körperspannung und Körperhaltung – stabil & gelassen

Viele asanas werden 1-2 Min. oder länger gehalten. Dafür baust du mit der Zeit Kraft auf und entwickelst eine gute Körperspannung, die dir hilft die asanas zu halten. Wenn du über einen längeren Zeitraum Yoga übst, entwickelst du lange, schlanke Muskeln, statt „aufgepumpter Muskelpakete“. Deine Silhouette wirkt geschmeidig und dennoch kraftvoll und stabil. Dein ganzer Körper entwickelt eine natürliche Ausstrahlung und durch die gute Körperhaltung strahlst du Selbstbewusstsein und Präsenz aus. Mit der Zeit entwickelst du dich auch mental und emotional weiter und wirkst heiter und gelassener – du ruhst in deiner Mitte und aus dieser Quelle schöpfst du deine Kraft, sei es im Alltag oder während deiner Yogapraxis. Denn...wie innen so außen!

### Korrekte Gelenkstellung

Dies ist ebenfalls ein sehr wichtiges Thema. Schreite langsam und geduldig voran, was den Schweregrad ausgewählter asanas betrifft! Auch in Yogakreisen trifft man immer wieder auf all zu ehrgeizige und leistungsorientierte Menschen, die sich überfordern, was ein Verletzungsrisiko begünstigt und dem Ziel des Yoga, das Bewusstsein zu schulen und innere Ruhe und Kraft zu finden, widerstrebt. Es werden z.T. zu schwierige asanas ausgewählt ohne schon das Handwerkzeug, die richtige Gelenkstellung zu beherrschen!

## Im Folgenden findest du wichtige Hinweise, auf die du beim Üben unbedingt achten solltest:

Beginne deine Übungspraxis stets mit einer kurzen inneren Sammlung z.B. für ein paar Atemzüge im Sitzen: „Wie fühle ich mich?“.

Welche Intention hast du? Frage dich: „Was will ich heute für mich in der Stunde erreichen?“ (z.B. mehr innere Ruhe, mehr Beweglichkeit, mehr Freude, Lösung von Rückenverspannungen,...). Fasse eine klare Absicht, an die du dich innerlich während deiner Yoga-Praxis hältst.

**Beispiel:** Du hast dir heute vorgenommen, weniger ehrgeizig zu üben, dann achte während du in den asanas bist einfach darauf, ob du (wie im Alltag) zu schnell vorangehen willst, dir zu schwierige asanas vornimmst, beobachte innere Ungeduld oder Unruhe, oder wenn du mehrfach zur Uhr schaust wohlwollend und erinnere dich immer wieder an deine zu Beginn der Praxis getroffene Absicht. Von Stunde zu Stunde wirst du lächelnd feststellen: „Ah, da ist ja wieder meine Ungeduld, mein Ehrgeiz...“ Und durch dieses Beobachten wirst du mit der Zeit immer bewusster und liebevoller mit dir umgehen. Ja, so einfach ist das! 😊

### Füße

Im Stand: Deine Fußstellung ist generell hüftgelenkbreit. Die Füße stehen parallel zueinander, du verteilst das Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Fußsohlen (Fersen, Fußaußenkanten, Klein- und Großzehballen, die Zehen anheben und lang zurücklegen hilft gegen das sog. „Greifen-Wollen“ der Zehen). Eine wichtige Korrektur was die Knie- und Hüftgelenkstellung und Beckenaufrichtung betrifft ist, die Innengewölbe deiner Füße leicht anzuheben. Die Großzehballen bleiben dabei fest am Boden.

### Knie

Die Kniescheiben sind nach vorne ausgerichtet, dazu die Oberschenkelmuskulatur leicht nach außen drehen. Besonders in gebeugter Kniestellung darauf achten, dass das Knie nicht über die Zehen hinausragt und es senkrecht über dem Fußgelenk (Sprunggelenk) steht.

Du kannst das Knie aber auch weniger stark beugen, besonders bei Knieproblemen. Halte die Stabilität in deinen Füßen und auch in der Oberschenkelmuskulatur, damit sich das Knie (das als größtes Gelenk oft einen schweren Stand zwischen Fuß und Hüfte einnimmt) nicht nach innen oder außen neigt. Es soll gerade nach vorne zeigen.

## Hüften

Wie jedes Gelenk will auch das Hüftgelenk bewegt werden, befindet sich aber aufgrund unserer häufig sitzenden Tätigkeit (70% der arbeitenden Bevölkerung *sitzt* am Arbeitsplatz) in Beugestellung. Die Flexibilität deines Hüftgelenk entscheidet also mit über die Aufrichtung deines Beckens, was wiederum Voraussetzung für die Wirbelsäulenaufrichtung ist. Nimm dir Zeit, deine Hüftgelenke gut zu mobilisieren (z.B. Hüftkreisen mit herangezogenem Bein in Beugestellung) bevor du komplexere asanas übst. Die Beckenaufrichtung wird dir auf diese Weise vorbereitet besser gelingen und du wirst stabiler im asana sein.

## Becken

Die Beckenaufrichtung hängt (wie zuvor beschrieben) von der Stellung deiner Füße, Knie und Hüftgelenke ab und davon, ob deine Muskeln gut trainiert sind. Ein gut trainierter Muskel zeichnet sich dabei durch Dehnbarkeit und Kraft aus. Qualität statt Quantität. Die Beckenaufrichtung ist ganz einfach: Mache dir einfach - je nach Übung - immer wieder während des Übens bewusst, ob das Steißbein Richtung Boden „zieht“ und sich dadurch der untere Rücken längt. Zusätzlich hältst du den Bauchnabel leicht nach innen gezogen und erhältst dadurch eine Grundspannung im Becken- und Bauchbereich aufrecht, welche dir eine tolle Haltung und Stabilität verleiht. Atme entspannt weiter.

## Wirbelsäule

Richte dich während des Übens und je nach asana so auf, als wolltest du über den Scheitelpunkt deines Kopfes nach oben streben. Das streckt deine Wirbelsäule. Strecke dich immer (!) bevor du in eine Drehung gehst. Hebe z.B. einatmend die Arme an, strecke den Rumpf und drehe dich erst danach zur Seite, lasse die Arme wieder sinken. Das schützt deine Bandscheiben vor Fehlbelastungen!

## Halswirbelsäule und Kopfaufrichtung

Der Kopf wiegt durchschnittlich 7 kg und zieht durch unsere überwiegende Sitzhaltung eher nach vorne (typischer oberer Rundrücken). Manchmal ist in diesem Zusammenhang der Begriff „Geierhals“ zu lesen, klingt nicht schön, aber das Bild trifft schon ziemlich gut, wie deine Halswirbelsäule mit der Zeit ihre Form verändert. Richte deinen Kopf während des Übens auf, vermeide es, vor allem bei Gleichgewichtsübungen, auf den Boden zu schauen, zeige Präsenz und Selbstbewusstsein.

Hilfreich: Ziehe den Kopf bei leicht gehobenem Kinn etwas zurück ohne ein Doppelkinn zu machen.

## Schultern

Die Schultern/Schulterblätter ziehen während des Übens nach hinten und unten und aussen. Hebe das Brustbein an ohne ins Hohlkreuz zu gehen.

## Arme und Hände

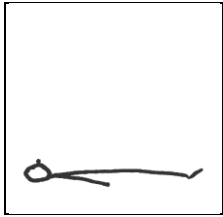
Die Arme/Ellenbogengelenke bleiben i.d.R. gestreckt (z.B. im hinabschauenden Hund, Vierfüßlerstand usw.). Du kannst bei empfindlichen Handgelenken im Unterarmstand mit aufliegenden und nach vorne ausgestreckten Händen üben. Ansonsten halte die Mittelfinger nach vorne ausgerichtet und die Finger leicht gespreizt/gefächert.

## Der Atem

Dieses Thema nimmt viel Raum im Yoga ein. Es gibt unzählige Atemübungen, auf die ich in diesem Skript nicht näher eingehen will. Achte als AnfängerIn einfach bewusster auf die Qualität deines Atems, dann bist du auf dem richtigen Weg. Wann immer sich dein Atem angestrengt, gepresst, zu schnell oder irgendwie unangenehm anfühlt (dies gilt besonders in der Schwangerschaft) gehe heraus aus der Haltung, übe langsamer, entschleunige dein Tempo und beginne erneut oder wechsle zu einer anderen Übung.

Eine wichtige Regel: Die Bewegung folgt dem Atem (!), übe also nicht schneller als dein Atem fließt. Korrigiere dich ggf. selbst d.h. werde dir deiner selbst bewusst. Oft versuchen Anfänger - gerade wenn dynamisch, also in Bewegung geübt wird - „zu schnell ans Ziel“ zu kommen. Sie sind in der Folge nicht mehr wirklich bei sich, der Atem wird flach, sie sind „aus der Puste“. Am Anfang braucht dieses Wahrnehmen vor allem eines: Übung - also übe !

## Shavasana – Die Totenstellung ca. 10 Min.



shavasana

Der Begriff „Totenstellung“ sollte dich nicht ängstigen, denn er steht symbolisch dafür, bewegungslos „wie ein Toter“ zu liegen, der Geist ist wach, du ruhst wach in deinem Körper und nimmst ihn bewusst(er) wahr. Bleibe wach dabei!

Kleine Hilfen: In Rückenlage kann ein Kissen unter dem Kopf und/oder eine Knierolle nützlich sein. Decke dich bei Bedarf mit einer leichten Decke zu.

So geht es: Achte darauf, dass du ungestört bist, Handy aus usw. Liege bequem und entspannt in Rückenlage, Arme seitlich oder Hände auf dem Bauch, der untere Rücken sollte entspannt liegen können, Füße fallen locker nach außen. Finde für dich zur Ruhe. Du „fährst besonders leicht runter“, wenn du ab jetzt bewusst deinen Atem beobachtest. Lasse ganz los in deinem ganzen Körper (Muskeln, Gelenke...) und beobachte einfach, wie dein Atem kommt und geht ohne mit deinen Gedanken auf Reisen zu gehen (!), kehre dann wieder zurück zum Atem, sollten dich deine Gedanken ablenken. Liege so zu Beginn deiner Yoga-Praxis 3-5 Min. und am Ende bis zu 10 Min.

Viel Freude beim Üben und was auch wichtig ist: Erkenne und wertschätze deine kleinen Erfolge!

Namasté Caroline

