



Vom Kopf in den Körper kommen

Beim Yoga stehen Kopf und Körper in einer engen Verbindung. Während der Übungen nimmst du deinen Körper bewusst wahr. Dein Kopf wird klarer, die Gedanken sortierter, der Körper entspannt und erholt sich – herrlich.



Die Asanapraxis

Du hast dich entschieden, regelmäßig Yoga zu praktizieren? Super! Bestimmt hast du jetzt viele Fragen: Wann soll ich üben? Was brauche ich dazu? Wie ist das mit der Atmung? Wozu ist die Meditation gut? Hier findest du die wichtigsten Antworten.

Mit Yoga kommen die meisten von uns erstmals über die Körperübungen, die Asanas, in Kontakt. Sei es, weil der Rücken zwick, Nacken oder Schultern verspannt sind, der Stresspegel reduziert oder die Beweglichkeit wieder besser werden soll. Yoga bietet eine Vielfalt an Asanas, die nicht nur Verspannungen lösen, Kraft und Flexibilität aufbauen, sondern auch Geist und Seele wieder mehr in Balance bringen.

Eine regelmäßige Asanapraxis stärkt und entspannt Kopf und Körper. Vor allem in Kombination mit dem Atem sind die Yogaübungen unschlagbar: Stresshormone werden abgebaut, das Immunsystem gestärkt und nahezu alle Muskeln

des Körpers gleichermaßen gekräftigt und gedehnt. Dadurch mobilisierst du nicht nur die Wirbelsäule und unterstützt deine rumpfaufrichtende Muskulatur, die entscheidend für eine gute Haltung ist, sondern löst auch Verspannungen auf. Nebenbei trainierst du mit den dynamischen Abfolgen der Sonnengröße noch deine Ausdauer. Vor allem aber entwickelst du ein besseres, feineres Körpergefühl und lernst, mehr auf dich und deine Bedürfnisse zu hören, Grenzen zu akzeptieren und anzunehmen. Du kommst wieder mehr ins Gleichgewicht, nicht nur auf körperlicher Ebene. Mental stärken die Asanas dich dabei, fokussierter und konzentrierter zu sein. Klarer zu sehen, was dir im Innersten wich-

tig ist, ohne dich von Gedanken und Gefühlen immer wieder ablenken zu lassen. In der Yogaphilosophie ist von den »Mayas«¹ die Rede, einer Art Schleier, der deine Wahrnehmung, deinen Geist vernebelt. Die Yogapraxis hilft dir dabei, diesen Schleier zu lüften, um das Wesentliche wieder klarer und deutlicher erkennen zu können.

Yoga ist ein ganzheitliches System, das Bewegung, Atemübungen, Meditation, Reinigungstechniken und ethische Vorschläge zum Umgang

¹ Mehr zu den Mayas und zur indischen Philosophie kannst du u. a. in den Upanishaden nachlesen. Beispielsweise in: Eknath Easwaran (Hrsg.): Die Upanishaden, Goldmann 2008.

mit sich und anderen enthält.² Das Yogasystem stellt eine nahezu ideale Kombination von Bewegung, Bewusstsein und Entspannung dar. Ziel des Yoga ist es, über die Beruhigung des Geistes innere Freiheit zu erreichen. In Patanjalis Yogasutren, einem der wichtigsten Yogatexte, heißt es dazu: »Yoga citta vritti nirodhaha« (Yoga ist der Zustand, wenn die Gedanken zur Ruhe kommen). Frei von äußeren und inneren Beschränkungen zu sein und so deinen eigenen, inneren Wesenskern erkennen zu können – unabhängig von den Erwartungen anderer und den eigenen. Yoga ist auch eine bestimmte Haltung dem Leben gegenüber. Du bestimmst, wie du der Welt entgegentrittst. Yoga ist deine ganz eigene Praxis, die dich unterstützt, dem Alltag gelassener zu begegnen, und die dich auf zahlreichen Ebenen gesund hält.

Was das alles mit den Asanas zu tun hat? Eine ganze Menge: Einerseits bereitest du mit den Asanas den Körper auf die Meditation vor, lernst, in den fließenden Bewegungen deinen Atem zu vertiefen, löst körperliche Anspannungen auf und aktivierst den Pranafluss (Ener-

² Wer Lust hat, tiefer in die Yogaphilosophie einzusteigen, sollte sich mit Patanjalis Yogasutren, einem der Basistexte des Yoga, auseinandersetzen. Zitiert nach R. Sriram, Patanjali. Das Yogasutra, Theseus 2006.

giefluss) im Körper. Andererseits kannst du auf der Yogamatte viel über dich lernen: Wir reagierst du, wenn Hindernisse auftauchen, beispielsweise, wenn dir die Flexibilität oder die Kraft für eine Asana fehlen? Hörst du genervt auf? Nutzt du Hilfsmittel und versuchst, die Übung besser zu verstehen und an deinen Körper anzupassen? Welche Wirkung haben Wiederholungen auf deinen Geist? Freust du dich, dieselben Übungen wieder und wieder zu praktizieren und die Veränderungen zu spüren, oder langweilt dich das? Gib vor allem bei Übungen, die dir schwerfallen, nicht sofort auf. Bleibe dran, nutze Hilfsmittel, mach kleine Schritte und beobachte, wie sich die Asana oder auch dein Umgang mit ihr verändert. Nutze deine Yogapraxis, um in Kontakt mit dir zu kommen. Was bringt dich aus dem Takt? Was lenkt dich ab? Was fällt dir leicht? Versuche, eine gewisse Stetigkeit in deine Praxis zu bringen. Beobachte, wie sich eine Bewegung über den Atem verändert und was dabei alles im Körper passiert. Führe bei jeder Asana Atmung und Bewegung möglichst synchron aus und verbinde dich dabei immer wieder bewusst mit deinem Atem – so zentrierst du deine Gedanken und holst sie für den Moment des Atmens zurück ins Hier und Jetzt.

Das Üben

Lies dir als Erstes die Beschreibungen der Asanas gut durch, bevor du dir einen der Flows aussuchst. Die Beschreibungen sind kurz und knapp gehalten und beinhalten die wichtigsten Tipps für eine sichere und stabile Praxis.

Allgemeine Tipps für die Asanapraxis

- Du findest häufig Modifikationen und Varianten der einzelnen Übungen, um die du die Asana gerne erweitern kannst. Starte jedoch immer erst mit der Grundform.
- Versuche, in jeder Asana »Leichtigkeit und Stabilität«³ zu finden. Werde nicht zu starr und fest, sondern bewahre dir eine gewisse Geschmeidigkeit, sodass der Atem weiterhin weich fließen kann.
- Baue jede Asana immer von unten nach oben auf. Erde dich über die Bereiche, die den Boden berühren, egal ob du sitzt oder stehst.
- Generell richtest du dich einatmend auf und findest mit der

³ In Patanjalis Yogasutra taucht eigentlich nur eine Asana auf, der Sitz, der ebendiese Qualitäten »leicht und stabil« (stira-sukhamasanam) aufweisen sollte. Alle anderen Asanas kamen erst in den letzten 150 Jahren dazu. 2. Kapitel, zitiert nach R. Sriram: Patanjali. Das Yogasutra, Theseus 2006.

Ausatmung in die Bewegung hinein. Wenn das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung anfangs nicht so klappt, mach trotzdem weiter. Nach und nach fließt beides immer mehr ineinander.

- Um den Körper auf die Bewegungen vorzubereiten, mobilisiere zuerst deine Wirbelsäule (Flow 1, Seite 136). Wärme dann deinen Körper mit einigen Runden des Sonnengrußes (Seite 140) auf.
- Führe Asanas, die einen Seitenwechsel implizieren, wie u. a. den Ausfallschritt oder die Krieger-Positionen, immer erst mit rechts aus, bevor die linke Seite folgt. Vor allem bei den Drehungen hat das einen positiven Effekt auf die Verdauung.
- Achte auf deine Tagesform und setze dich nicht unter Druck! Auch das Vergleichen mit anderen ist im Yoga (und nicht nur da) eher kontraproduktiv: Wir haben alle verschiedene Körper, einen unterschiedlichen Knochenbau und befinden uns in anderen Lebensphasen. Passe die Asanas deinem Körper an und nicht umgekehrt.
- Modifiziere die Asanas und nutze Hilfsmittel wie Blöcke, Gurte, Decken usw., die dich in der Position unterstützen.
- Lass dir genug Zeit für das Üben der einzelnen Asanas. Baue sie achtsam auf und taste dich langsam an die Varianten heran. For-

dere dich heraus, aber überfordere dich nicht. Ein guter Hinweis, dass du zu weit gehst, ist immer dein Atem. Bricht er ab oder fängt an zu stocken, solltest du deine Praxis ein bisschen zurückschrauben. Das heißt nicht, dass es nicht auch anstrengend werden darf und dein Atem lauter und intensiver wird, um mehr Sauerstoff ins Blut zu pumpen und so die Muskeln bei ihrer Arbeit zu unterstützen.

- Übe möglichst mit leerem Magen, d. h., iss etwa zwei Stunden vorher nichts Schweres mehr. Auch ein Kaffee direkt vor der Praxis ist eher kontraproduktiv, da der Geist dadurch angeregt wird, was die Wirkung von Meditation und Pranayama beeinträchtigt.

Wann übe ich am besten?

Du kannst zu jeder Tageszeit Yoga üben: Achte nur darauf, dass du am Abend nicht mehr zu viele anregende Übungen praktizierst, wie beispielsweise intensive Rückbeugen (u. a. der Bogen) oder zu viele Sonnengrüße. Gerade am späteren Abend eignen sich Asanas, die eine erdende und entspannende Wirkung haben (z. B. Vorbeugen und Hüftöffner) und dich und dein System auf die Ruhe der Nacht vorbereiten. Morgens hingegen sind energetisierende Asanas (z. B. Rück-

beugen und Twists) ideal sowie ein paar Extrarunden Sonnengrüße.

Wie oft soll ich üben?

Etabliere eine regelmäßige Praxis. Vielleicht startest du morgens mit der stillen Meditation, gefolgt von der Mobilisation und ein paar Sonnengrüßen und beginnst langsam damit, ein- bis zweimal die Woche einen der Flows dazuzunehmen? Oder meditierst du lieber am Abend und übst zwei- bis dreimal die Woche am frühen Abend deine Lieblingssequenz?

Passe die Yogapraxis deinem Lebensrhythmus an. Praktiziere lieber täglich 10 bis 20 Minuten, statt alle zwei Wochen mit 120 Minuten durchzustarten. Klappt es mal nicht, nicht ärgern, sondern einfach am nächsten Tag wieder auf die Matte steigen. Eine gewisse Disziplin gehört natürlich dazu, doch sei nicht zu streng mit dir. Für das stetige Üben wirst du von selbst belohnt: mit einem besseren Körpergefühl, mehr Kraft, weniger Verspannungen und einem klareren und entspannteren Geist.

Was brauche ich zum Üben?

Ruhe und Zeit. Sorge dafür, dass du während deiner Praxis nicht gestört wirst, egal, wie lange die Praxis dauert. Schalte Telefon und Rech-

ner aus und klebe evtl. einen Zettel an die Zimmertür. Lege dir alles zu-recht, was du zum Üben brauchst:

- Matte
- Decke (für Savasana und als Hilfs-mittel)
- Kissen oder Bolster (dicke Yoga-rolle)
- evtl. Blöcke (alternativ: dicke Bü-cher)
- Gurt (optional Schal oder Tuch)
- dicke Socken für Savasana
- Wasser, Tee (am besten davor oder danach, aber nicht während der Praxis trinken)
- Timer (für die Meditation und Pranayama)

Wann sollte ich nicht üben?

Gönn dir eine Pause, wenn du krank bist. Mit Erkältung gehörst du ins Bett und nicht auf die Yogamatte. Das Gleiche gilt bei Kopfschmerzen, Bauchweh und akuten Entzündungen und Schmerzen. Nach Bandscheibenvorfällen, bei Bluthochdruck, erhöhtem Augeninnendruck und anderen gesundheitlichen Einschränkungen solltest du unbedingt mit deinem Arzt absprechen, welche Übungen für dich geeignet sind. Hier empfiehlt es sich, mit einem Lehrer zusammen eine genau auf deine Bedürfnisse abgestimmte Praxis zu entwickeln. Auch während der Schwangerschaft gelten besondere Einschränkungen.

Wichtig: Dieses Buch ersetzt keine qualifizierte Yogalehrerin, sondern funktioniert vor allem in Ergänzung dazu. Fühlt sich eine Übung nicht richtig an oder erzeugt Schmerzen, bitte sofort aufhören.

Atemübungen – Pranayama

Atem ist Leben. Jeder Atemzug versorgt uns mit Sauerstoff, aktiviert, entlastet und entgiftet unser System. Im Yoga spielen die Atemtechniken, Pranayama, was übersetzt so viel wie »Atemkontrolle« bedeutet, eine wichtige Rolle. Über den Atem wird unsere Lebensenergie, Prana, gelenkt. Der Atem beeinflusst aber nicht nur den Körper, sondern hat auch eine große Auswirkung auf die Psyche. Du kennst das sicherlich: Bist du gestresst, aufgeregt oder in Eile, atmest du flach, schnell und kurz. Bist du entspannt und ausgeruht, fließt auch dein Atem regelmäßiger. Diese Wechselwirkung machen wir uns mit den yogischen Atemtechniken zunutze. Indem du beispielsweise deine Atmung bewusst vertiefst und verlängerst, beruhigst du deinen Geist und entspannst auf ganzer Ebene: der beste Stresskiller überhaupt.

Tipp: Eine verlängerte Ausatmung wirkt stressreduzierend, da dadurch direkt das parasympathische Sys-

tem, das für unsere Erholung und Entspannung zuständig ist, angesteuert wird. Probiere es gleich aus: Bewusst in den Bauch einatmen und doppelt so lange ausatmen, z. B. 4 Takte ein, 8 Takte aus.

Wie atme ich im Yoga?

Im Yoga atmest du durch die Nase. Dadurch kann die Atmung feiner gefiltert und der Atem besser gelenkt werden. Die Wechselatmung (Seite 128) wirkt beispielsweise ausgleichend auf das Nervensystem, während du mit dem siegreichen Atem (Seite 129) lernst, einen gleichmäßigen Atem zu entwickeln. Mit etwas Übung kannst du den siegreichen Atem auch in deine Asanapraxis integrieren. Indem du jede Bewegung mit einer Ein- oder Ausatmung verbindest, gelangst du immer mehr in eine Art bewegte Meditation und entlastest dadurch Kopf und Körper.

Tipp: Fällt es dir schwer, den Atem bewusst in den Bauch oder Brustkorb zu lenken, hilft Folgendes: Komme in die Rückenlage, lege die Hände auf den Bauch und atme tief in den Bauchraum, sodass sich die Hände heben und senken. Setze nach einigen Runden die Hände an den Brustkorb und versuche jetzt, den Atem in den Brustkorb zu lenken. Abschließend die Hände lösen und den Atem nacheinander



in beide Bereiche schicken. Mit der Einatmung dehnt du dich aus, ausatmend ziehst du Bauchdecke und Rippen sanft nach innen.

Meditation

Meditation hilft dir dabei, den Geist zu beruhigen, zentrierter und fokussierter zu sein, dich weniger ablenken zu lassen, mehr Ruhe und Ausgeglichenheit zu empfinden. In

der Meditation fokussierst du dich auf ein Objekt, beispielsweise den Atem oder den Körper, und versuchst so, deine Gedanken zu bündeln – unabhängig von äußeren Einflüssen. Du wirst zu einem neutralen Beobachter, schaust dir die Dinge an, ohne sie zu bewerten: Welche Gedanken tauchen immer wieder auf, welche Empfindungen, Gefühle steigen auf, sobald Stille einkehrt? Häufig sind es eher negative Gedankenmuster und Emoti-

onen, an denen wir festhalten. Indem du immer wieder versuchst, deine Gedanken, die meistens um Dinge in der Vergangenheit oder in der Zukunft kreisen, auf das Jetzt zu lenken, auf den Moment der Ein- und der Ausatmung, kehrt nach und nach mehr Ruhe im Kopf ein. Du gewinnst Abstand zu den Emotionen und Gedanken, die dich beschäftigen. Dein Kopf wird ruhiger, klarer und entspannter.

Wie meditiere ich?

Es gibt zahlreiche Arten der Meditation: Gehmeditation, Klangmeditationen, Chakrameditationen, MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction: achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Krabat-Zinn) usw. Ich stelle dir zwei einfache Meditationen zum Einsteigen vor: Die Atemmeditation (Seite 130) ist perfekt, um in den Tag zu starten oder am Abend runterzukommen. Am besten beginnst du jede Asanapraxis mit einigen Minuten in Stille und lauschst deinem Atem. Den Bodyscan (Seite 131) kannst du vor den Asanas, danach oder für sich alleine üben, zum Beispiel nach einem langen Tag, um besser abzuschalten.

Probiere aus, welche Technik und welcher Zeitpunkt sich für dich zum Meditieren am besten eignen: der frühe Morgen, direkt nach dem Aufstehen, wenn alles noch still ist? Oder eher der Abend, wenn alle Anforderungen des Tages erledigt sind? Vielleicht brauchst du auch erst Bewegung, um runterzukommen und in die Stille zu gehen? Auch mittags oder nachmittags kannst du meditieren – ganz wie es am besten in deinen Tagesablauf passt.

Starte mit drei bis fünf Minuten und versuche, nach und nach die Dauer etwas zu verlängern. Und: Bleibe dran! Gerade am Anfang werden die Gedanken häufig erst mal lauter statt ruhiger und stiller. Mit regelmäßiger Praxis wirst du die erholsame Wirkung aber nicht mehr missen wollen.

Tipp: Fällt dir das aufrechte Sitzen anfangs schwer, kannst du dich auch auf die Kante eines Stuhls setzen. Füße hüft weit am Boden aufstellen, Rücken gerade aufrichten – nicht anlehnen. Hände locker auf den Beinen ablegen.

Und jetzt geht's los

Du findest in diesem Buch 55 Asanas, die entsprechend ihrer Wirkung und ihres Aufbaus in unterschiedlichen Kategorien sortiert sind. Diese Zuordnungen sind eher fließend, da manche der Positionen in mehrere Kategorien passen, wie der herabschauende Hund, der eine Umkehrposition, aber auch eine Stützposition ist. Oder die Schulterbrücke, die eine sanfte Rückenbeuge und ebenfalls eine Umkehrposition ist, da auch hier der Kopf tiefer liegt als das Herz. Behalte das

im Kopf, wenn du einzelne Asanas üben möchtest.

Die Schritt-für-Schritt-Anleitungen der einzelnen Asanas sind möglichst knapp formuliert, enthalten aber die wichtigsten Anweisungen zur korrekten Ausrichtung. Hinzu kommen Varianten und Tipps, wie du die Asana am einfachsten modifizieren kannst. Auf dem großen Bild auf der rechten Seite findest du die wichtigsten Hinweise kurz zusammengefasst, sodass du auf einen Blick siehst, worauf zu achten ist.

Du wirst feststellen, dass manche Ausrichtungsprinzipien immer wieder auftauchen und sich wiederholen. Je häufiger du praktizierst, umso klarer und intensiver wirst du die Struktur der einzelnen Asanas und auch die grundlegenden Ausrichtungen, wie beispielsweise die Aufspannung der Längsachse in der Wirbelsäule, erfassen. Lass dir Zeit dabei, die Positionen auszuprobieren, und passe sie jedes Mal aufs Neue an deinen Körper und deine Tagesform an. Und nicht vergessen: Wohin du deine Aufmerksamkeit lenkst, fließt auch deine Energie.



Die Asanas

Auf den folgenden Seiten findest du Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu den bekanntesten Asanas. Daran schließen sich verschiedene Flows an, die du je nach Tagesform und Laune üben kannst. Viel Freude dabei!

Berg

Tadasana

1 Hüftweiter Stand. Fußkanten parallel zum langen Mat-
tenrand stellen. Groß- und
Kleinzehballen und die
Mitte der Fersen in den Bo-
den schieben. Knie mittig
nach vorne ausrichten. Knie-
scheiben leicht nach oben
ziehen. Beine lang. Knie
nicht überstrecken.



2 Becken aufrichten: Kreuzbein Richtung Fersen,
Schambein hoch zum Bauchnabel ziehen, um den
unteren Rücken zu verlängern. Arme neben dem Kör-
per, Handflächen nach vorn. Brustbein anheben, die
vorderen, unteren Rippen zurückziehen. Einatmend
über den Scheitelpunkt lang strecken, ausatmend
tief im Boden verwurzeln.



RAUSKOMMEN Ausrichtung auf-
lösen, Beine und Arme lockern.

TIPP Bei aller Aufmerksamkeit und
Genauigkeit bei der Ausrichtung
nicht zu fest, nicht zu starr werden.
Atem weich fließen lassen. Schul-
tern und Gesicht entspannen.

DAS BRINGT'S Standfestigkeit.
Stärkung der gesamten Muskulatur.
Erdet und stabilisiert. Perfekt, um
das Zusammenspiel von Leichtigkeit
und Stabilität zu spüren.