

# Liebe Leserinnen und Leser,

Yoga ist allgegenwärtig und erstreckt sich auf immer mehr Lebensbereiche: sei es der Yogakurs an der Uni, die bewegte Mittagspause im Betrieb, Yoga in der Schule oder im Zusammenspiel mit verschiedenen Sportarten. Die Popularität von Yoga ist ungebrochen – aus gutem Grund: Yoga verbindet Entspannung und Bewegung zu einer unschlagbaren Kombi, die nicht nur deinen Körper stärker und flexibler macht, sondern dir Energie schenkt und dich ausgeglichener und gelassener werden lässt. Jeder, der schon mal in einer Yoga-Stunde war, kennt dieses ganz besondere Gefühl danach: diese tiefe Ruhe, die sich auf mehreren Ebenen einstellt, die Gelassenheit und Klarheit.

Yoga zu praktizieren bedeutet nicht, dass du dich in wilde Verrenkungen begeben musst. Oft sind es vor allem die äußerlich eher unspektakulären Positionen, die besonders tief und effektiv wirken – vor allem in Kombination mit dem Atem. Entscheidend ist, dass du die Übungen an deinen Körper anpasst, sowie eine gewisse Regelmäßigkeit deiner Yogapraxis. Eine gute Basis ist das Üben zu Hause. Hier fängt es oft an, kompliziert zu werden: Welche Asanas übe ich wann? Welche helfen bei Schulterverspannungen und worauf ist beim herabschauenden Hund zu achten?

Ich habe für dich 55 der gängigsten Asanas ausgewählt und deren Ausführung Schritt für Schritt erklärt. Auf einer extra Abbildung der Asana findest du die wichtigsten Hinweise zur Ausführung – so siehst du auf einen Blick, worauf es ankommt. Hinzu kommen zehn Flows mit verschiedenen Schwerpunkten, die du nach einem einfachen Baukastenprinzip zusammenstellen kannst und die in sich variabel sind. Wenn du Lust hast, deine körperliche Praxis um Atemtechniken und Meditation zu erweitern, findest du auch hierzu ein paar Vorschläge und Hinweise.

Ich wünsche dir viel Vergnügen bei deiner Yogapraxis  
Nicole Reese