

Die Grundlagen: traditionelles Yoga und moderne Ansätze

Yoga ist eine uralte Wissenschaft, die auf Erfahrungen beruht und die den individuellen Menschen als eine Einheit aus Körper, Geist und Seele anerkennt. Wer sich den Ansichten von Yoga öffnet, findet ein selbstwirksames Mittel, um sich von vielen Leiden zu befreien.

Yoga früher und heute

Yoga ist eine aus Indien stammende, Jahrtausende alte Wissenschaft und Philosophie, die uns eine Vielzahl von körperlichen und geistigen Praktiken übermittelt.

Hierzu zählen beispielsweise die Asanas (körperliche Übungen), Meditationstechniken und Pranayamas, mit denen wir lernen können, mentale Unruhe in sanfte Bahnen zu lenken.

Der Fokus von klassischem Yoga liegt auf der Kultivierung von Selbsterkenntnis, der Reflexion und der Beherrschung des Geistes. Selbsterkenntnis hilft, sich selbst besser zu verstehen und zu wissen, was einen im Innersten bewegt und antreibt. So ergibt sich eine Erklärung für bestimmte Emotionen oder Handlungsweisen und dadurch lässt sich Ruhe und Gelassenheit gewinnen. Laut Patanjali, dem Verfasser des Yogasutras, sind ein unruhiger Geist und anhaftende Gedanken der

Ursprung von menschlichen Leiden. Deshalb entwickelten sich Asanas, Pranayama und Meditationen vor vielen tausend Jahren ursprünglich mit der Intention, einen unruhigen Geist zu zähmen, das wahre Selbst zu erkennen und sich so von allen Leiden zu befreien.

Die Yogahaltungen (Asanas), die Atemtechniken (Pranayamas) und die Meditationen sind die wichtigsten praktischen Elemente in der klassischen Yogalehre. Früher dienten Asanas und Pranayamas dazu, den Yogi auf das Meditieren vorzubereiten. Die verschiedenen Haltungen, damals mehr im Sitzen und Liegen, sollten den Körper dehnen und geschmeidig machen, damit das lange Sitzen während der

Meditation leichter fiel. Die meisten Pranayamas waren dazu da, die Energien im Körper auszubalancieren und den Geist für die Meditation zu fokussieren, sodass der Weg zur Selbsterkenntnis oder zur Erleuchtung geebnet war. Der Weg zur Selbsterkenntnis und Erleuchtung, den ich hier sehr vereinfacht zusammengefasst habe, war für die praktizierenden Yogis von damals in Wirklichkeit eine Lebensaufgabe, die nur mit viel Disziplin, Fleiß und Ausdauer zu bewältigen war.

So wie die Welt, die Gesellschaft und das politische Geschehen sich verändern, so unterliegt auch Yoga dem Wandel der Zeit. Denn genau genommen ist Yoga nicht nur eine uralte Philosophie, die den Körper,

den Geist und die Seele als eine Einheit versteht, sondern auch eine Lehre, die auf vielen tausend Jahren von Erfahrungen beruht und sich jederzeit den Bedürfnissen des individuellen Menschen anpassen kann.

Yoga im Wandel

Heutzutage spielt Selbsterkenntnis in der Yogapraxis eher eine untergeordnete Rolle. Denn niemand kann sich die Zeit nehmen, stundenlang zu meditieren und Yoga in seiner ursprünglichen Intensität zu praktizieren.

Wichtiger scheinen im Alltag Stressbewältigung, Gesundheit und Wohlergehen zu sein. Denn ein gesunder, entspannter Körper ist leistungsfähig und gegenüber herausfordernden Situationen widerstandsfähig und ausdauernd.

Der Nachfrage entsprechend wird in den meisten Yogastudios der Fokus auf die Körperhaltungen, beispielsweise den herabschauenden Hund, die Kobra und den Baum, gelegt. Auch dynamische Flows wie der klassische Sonnengruß sind bei den Teilnehmenden beliebt. Praktisch ist, dass sich nahezu alle Asanas anpassen lassen und so eine große Bandbreite verschiedenster Menschen Yoga üben kann. Möglicherweise können sich die meisten

Yogis sogar am besten über Asanas definieren und über die Körperhaltungen ein besseres Gefühl und Gespür für den Körper bekommen. Denn anders als der Geist ist der Körper greifbar und sichtbar. Daher könnte der körperbetonte Yogaansatz in einer leistungsorientierten, modernen Welt, ein vielversprechender Ansatz sein, sich mehr den körpereigenen Signalen zuzuwenden und sich dem eigenen Selbst wertschätzend anzunähern.

Je mehr wir die Vorzüge von Yoga entdecken, je beweglicher, stressfreier und entspannter wir uns fühlen, desto interessierter werden wir manifestierte Lebensmuster aufdecken, sie überdenken und gegebenenfalls verändern. Die Veränderungen bringen mehr Lebensqualität und wir öffnen uns für die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele.

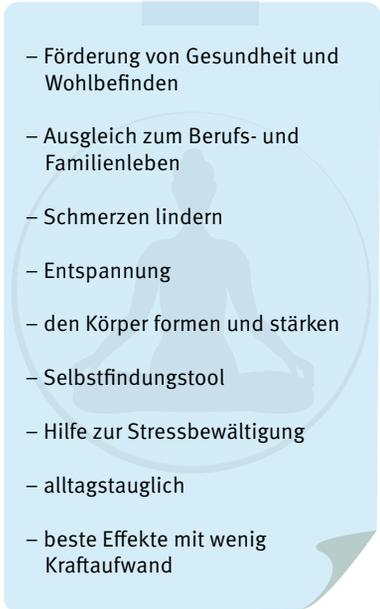
Offen sein für Neues

Den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele zu sehen und zu empfinden, ist für den schulmedizinisch geprägten Menschen zunächst ungewohnt. Während die Wissenschaft den Körper und den Geist oft aus einer materialistischen Perspektive erforscht, gewinnen mentale und spirituelle Aspekte in der modernen Yogapra-

xis jedoch immer mehr an Bedeutung. Denn schließlich gibt es zahlreiche Beispiele aus dem Alltag, die uns tagtäglich die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele spüren lassen: Haben wir etwas Trauriges erlebt, sackt der Körper in sich zusammen. Ist der Sportler kurz vor dem Wettkampf verletzt, ist er wütend und frustriert. Googeln wir unsere Symptome, geht es uns plötzlich noch schlechter, obwohl sich die Diagnose später vielleicht gar nicht bewahrheitet.

Deswegen wünschen sich die meisten Yogis in der Yogapraxis Anteile von Meditationen und Pranayamas – Methoden, die den Geist zentrieren und den Körper entspannen. Das Wort Pranayama hat zwei Bedeutungen: Es geht einerseits darum, die Lebensenergie (Prana) im Körper und in den Körperhüllen zur vollen Entfaltung zu bringen. Andererseits möchte man mit Pranayama üben, den eigenen Atem bewusst zu lenken, beispielsweise, um Stress abzubauen oder um Schmerzen zu reduzieren.

Mit Pranayama sind alle bekannten Atemtechniken aus dem Yoga zusammengefasst. Dazu gehören etwa die drei bekanntesten Atemmethoden Nadi Shodhana (Wechselatmung) (Seite 249), Kapalabhati (Schädelatmung) (Seite 249) und die Ujjayi-Atmung (siegreiche

- 
- Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden
 - Ausgleich zum Berufs- und Familienleben
 - Schmerzen lindern
 - Entspannung
 - den Körper formen und stärken
 - Selbstfindungstool
 - Hilfe zur Stressbewältigung
 - alltagstauglich
 - beste Effekte mit wenig Kraftaufwand

♠ Viele Yogis wünschen sich eine Yogaform, die zu den Ansprüchen des modernen Alltags passt.

Atmung, Seite 249). Atemtechniken, die zu Beginn einer Yogasequenz geübt werden, wirken meistens tonisierend oder vitalisierend. Atemübungen am Ende der Yoga-Praxis sollen eher beruhigen oder in die Meditation einführen. Meditiert wird meist am Ende der Yogaklasse. Anders als vor vielen tausend Jahren wird Meditation heutzutage hauptsächlich zur Entspannung und Stressbewältigung genutzt.

Yogasutra – Wegweiser für ein achtsames Leben

Wenn Sie neben den drei praktischen Yogasäulen Asanas, Pranayama und Meditation noch tiefer in die Yogaphilosophie eintauchen möchten, empfehle ich Ihnen, einen Blick in das Yogasutra zu werfen: eine Ansammlung von nützlichen Verhaltensweisen für die Yoga-Praxis. Das Yogasutra ist vermutlich in der Zeit zwischen 200 Jahren vor und 400 Jahren nach Christus von dem berühmten Yogi und Autor Patanjali niedergeschrieben worden und mittlerweile ein Standardwerk. In den Sutras finden Sie den sogenannten »achtgliedrigen Pfad«, eine Art Wegweiser für den yogischen Weg zur Selbsterkenntnis oder zur Erleuchtung.

Sie brauchen diesen Leitfaden nicht gleich mit dem Ziel der Erleuchtung anzuwenden. Aber Sie finden in den Texten sicherlich viele vertiefende Hinweise, die Sie mit in die Yoga-Praxis einbauen können, etwa wie es sich leichter meditieren lässt, oder wie sich die Asanas mit einer klaren Intention üben lassen. Darüber hinaus gibt es viele inspirierende Worte für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und unseren Mitgeschöpfen und wie es besser gelingt, fürsorglich mit dem eigenen Körper und seinen ihm gesteckten Grenzen umzugehen.

Yoga aus der Praxis

Yoga soll einer breiten Palette von Menschen zugänglich sein, unabhängig von Alter, Geschlecht, Fitnesslevel oder gesundheitlichem Zustand. Darum ist es heutzutage in der Yoga-Praxis wichtig, Asanas und Pranayamas zu finden, die individuell an den Übenden angepasst werden können. Die meisten wünschen sich in einer Gesellschaft, in der Leistung und Funktionsfähigkeit wichtige Attribute sind, neben individualisierten Asanas noch zügige und nachhaltige Stressbewältigung. Also müssen sich auch neue Meditationsformen entwickeln, Meditationen und Entspannungstechniken, die schnell und einfach in den Alltag integrierbar sind und die in kurzer Zeit bestmögliche Effekte erzielen.

Individuelle Programme

Ich begleite in meiner Osteopathie- und Yoga-Praxis täglich viele Menschen, die vom Leben erschöpft sind, die Schmerzen am Muskel-Skelett-System mitbringen, Eltern, die mehrfach belastet sind, Manager, die unter ihrer Verantwortung zusammenbrechen und Senioren mit Bewegungseinschränkungen. Darunter sind auch viele sehr kranke oder austherapierte Menschen und gesunde Patienten, die präventiv Naturheilkunde, Yoga und Osteopathie ausprobieren möchten.

Für alle findet sich ein individuelles Training für die Yogapraxis, mit dem sich der gesundheitliche Zustand jederzeit, sogar im hohen Alter, noch verbessern lässt. Dabei berücksichtige ich bei meinen Patienten, wie viel Zeit ihnen zur Verfügung steht und wie der Alltag gelebt wird, welche Erfahrungen gemacht wurden und welche beruflichen und familiären Einflüsse es gibt. Denn Yoga betrachtet nicht nur den Menschen als Ganzheit, sondern auch die Umstände und das Lebensumfeld, die das Individuum beeinflussen.

Gemeinsam mit meinem Patienten erstelle ich eine heilende Yoga-sequenz, die zu Hause selbst geübt werden kann. Manchmal ist das Übungsprogramm ganz schlicht gehalten, je nachdem, wo der Übende gerade abgeholt werden muss. Damit die Wirkung der Asanas individuell an den Übenden und seine Bedürfnisse angepasst werden kann, spicke ich ungefähr die Hälfte der

ausgesuchten Haltungen mit physiotherapeutischen oder naturheilkundlichen Impulsen. Später (Seite 26) erfahren Sie noch mehr darüber, was ich mit Impulsen meine und wie Sie diese anwenden können. Bei der Erstellung des Yogaprogramms ist es mir wichtig, die traditionellen Yogasäulen zu achten und zu erhalten. Denn hinter Yoga steckt ein durchdachter Prozess, der sich als Kombination aus den Asanas, Pranayamas und der Tiefenentspannung über Jahrtausende in seiner Wirksamkeit bewährt hat. Meistens lassen sich die Übenden so weit motivieren, dass der Wunsch entsteht, einige schädigende Verhaltens- und Denkweisen des Alltags zu durchbrechen – und dafür kann die uralte Yogaphilosophie eine riesige Hilfestellung sein!

Yoga für alle

Die Möglichkeit, sich eine individuelle und lebensnahe Yogapraxis zu erstellen, möchte ich nicht nur

meinen Patienten schenken, sondern auch an Sie weitergeben. Deswegen habe ich über viele Jahre ein innovatives Konzept entwickelt, mit dem sich die klassischen Yoga-asanas durch medizinische Impulse noch besser an die individuellen Bedürfnisse und Beschwerden der Übenden anpassen lassen. Das »Yoga advanced«-Konzept ist praxisnah und alltagstauglich: Jeder kann sich mit Hilfe der Anleitungen eine persönliche Yogasequenz erstellen und lernen, Beschwerden eigenverantwortlich zu lindern.

Wie Sie das Konzept anwenden können und wie Sie sich ein individuelles Yogaprogramm zusammenstellen, erfahren Sie im Kapitel »Yoga advanced beginnen« (Seite 15). Falls Sie sich unsicher sind oder für den Fall, dass Sie ein paar Beispiele brauchen, habe ich Ihnen einige fertige Sequenzen (Seite 275) für die häufigsten Alltagsbeschwerden zusammengestellt.

Das Konzept – achtsam, innovativ, individuell

Mit »Yoga advanced« bekommen Sie neue Lösungen für Herausforderungen der heutigen Zeit und für Ihre innovative Yogapraxis.

Die Übungspraxis kann jederzeit auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten zugeschnitten werden und sich an spezifische Anforderungen und Ziele anpassen. Dadurch erreichen Sie optimale und vor allem auch nachhaltige Ergebnisse. Das Konzept legt viel Wert auf eine bewusste und aufmerksame Ausführung und darauf, auf eine selbstfürsorgliche Art und Weise zu üben.

»Yoga advanced« achtet die uralten Yogatraditionen und ergänzt diese mit Impulsen aus der Physiotherapie, Osteopathie und Naturheilkunde. Somit können die Grundhaltungen des Yogas noch leichter an Ihre persönlichen Möglichkeiten angepasst werden und sich die Wir-

kungen und Effekte der einzelnen Asanas vertiefen.

Mit dem Ziel, insgesamt ein heilsames, inneres Bild von sich selbst zu bekommen und entspannter mit sich selbst umzugehen, können Sie mit »Yoga advanced« langfristig selbstwirksam und sicher handeln und die meisten alltäglichen Beschwerden alleine in den Griff bekommen. Als Bonus entdecken Sie im Alltag immer mehr Ruhequellen, werden beweglicher und vitaler, sorgen gesundheitlich vor, reduzieren Arzt- und Therapietermine, begegnen Herausforderungen gelassener und haben den Mut, eingefahrene, gesundheitsschädliche Lebensmuster zu ändern. Sie tun sich also rundum etwas Gutes.

Voraussetzungen

»Yoga advanced« ist für alle da, die sich für die eigene Gesundheit interessieren und sich ein Tool wünschen, mit dem auf alle möglichen Alltagsbeschwerden eigenverantwortlich eingegangen werden kann. Egal ob Sie selbst Yoga lehren, einen therapeutischen Beruf ausüben oder in einer Arztpraxis tätig sind, Sie werden in diesem Buch wertvolle Tipps für sich selbst und für Ihre Patienten finden. Doch auch Yogaanfänger, Sportler, Senioren, Unfitte oder etwas beleibtere Menschen kommen auf ihre Kosten. Die einzige Voraussetzung ist, dass Sie selbstständig nach unten auf den Mattenboden kommen und wieder von der Erde aufstehen können.

Falls Sie schwanger sind, gerade eine Operation hinter sich haben oder unsicher sind, dann klären Sie bitte bei Ärzten, Physiotherapeuten oder Osteopathen ab, welche Übungen aus dem Buch Sie machen dürfen. Auch Yogalehrende mit einer Ausbildung in Yogatherapie können Ihnen weiterhelfen und die Übungen gegebenenfalls noch genauer an Sie anpassen. Bei länger bestehenden Beschwerden oder bei stärker werdenden Leiden wenden Sie sich bitte ebenso an medizinisches Fachpersonal Ihres Vertrauens, denn die Übungen sind für alle möglichen Alltagsbeschwerden gedacht, ersetzen aber keinesfalls eine individuelle Beratung bei Ärzten und Therapeuten.

Atmosphäre

Am besten ist es natürlich, wenn Sie sich Ihren Yogaplatz ganz nach Ihren Wünschen einrichten können, sich Kerzen aufstellen, einen gut belüfteten Raum haben und in einem gemütlichen, natürlichen Licht Yoga üben. Falls sich diese Möglichkeit gerade nicht bietet, empfehle ich Ihnen, sich an diese drei Basics zu halten:

1. Üben Sie in einem Raum, der sich verschließen lässt und in dem Sie ohne Störungen üben können. Schalten Sie das Handy ab und am besten auch alle anderen elektronischen Geräte in der Nähe. Teilen Sie Ihrem Umfeld mit, dass

Sie jetzt Yoga üben und ungestört sein möchten.

2. Üben Sie in einem Raum, den Sie lüften können und in dem Sie Tageslicht haben oder in dem Sie das Licht dimmen können.
3. Schaffen Sie sich so viel Platz um sich herum, dass Sie auch ausgestreckt und ausgebreitet nirgends gegenstoßen.

Vielleicht haben Sie eine schöne Playlist mit Yoga- oder Entspannungsmusik, die Sie im Hintergrund laufen lassen möchten. Viele Yogis machen sich zur Yogapraxis ein Duftlämpchen mit biologischen, ätherischen Ölen an. Je nach Duftnote können Sie über den Geruch eine bestimmte Atmosphäre erreichen: Zitrusdüfte aktivieren eher und fördern die kreativen Kräfte. Melisse und Lavendel beruhigen den Geist und sorgen für eine entspannte Stimmung. Stellen Sie sich auch eine Kanne Wasser oder Tee bereit, damit Sie sich jederzeit stärken oder sich einen Tee zur Meditation gönnen können.

»Yoga advanced« beginnen

Im Trubel des Alltags ist das Gehirn unheimlich vielen Reizen und Millionen von Eindrücken ausgeliefert. Die Aufmerksamkeit ist auf vieles gerichtet, nur meistens nicht auf

uns selbst und auf das persönliche Befinden. Doch bleibt das Gehirn während der Yogasequenz in diesem Modus, dann gehen uns viele Effekte verloren.

Deswegen beginnen wir jede Sequenz aus dem »Yoga advanced«-Programm mit einer kurzen Entspannung im Sitzen oder in der Rückenlage. Die Mini-Entspannung hat zum Ziel, sich aus dem Alltag auszuklinken und ganz in Ruhe das eigene Wohlergehen zu ergründen. Erst in einem entspannten Zustand fallen plötzlich Körpersignale auf, die im hektischen Alltag unbewusst weggedrückt wurden. Dann, wenn wir die Zeichen des Körpers spüren und uns mit ihnen auseinandersetzen, ist es möglich, uns eine passende Übungsabfolge aus Asanas zusammenzustellen, die lindernd auf die Beschwerden wirkt. Im Exkurs »So können Sie mit einer kurzen Entspannung in Ihre Yogasequenz einsteigen« (Seite 22) finden Sie eine Beschreibung für eine Anfangsentspannung. Sie können auch Ihre eigene Entspannungstechnik verwenden, wenn Sie bereits gute Erfahrungen damit gemacht haben.

Asanas auswählen

Nach der Anfangsentspannung reihen sich Ihre ausgewählten Asanas

an. Die Anzahl der Asanas in Ihrer Yogasequenz richtet sich nach der Zeit, die Sie investieren möchten. Die effektivsten und nachhaltigsten Effekte erzielen Sie mit einer regelmäßigen und kompletten Yogasequenz von ungefähr 45–60 Minuten.

♥ »Yoga advanced« ist ein achtsames, innovatives und individuelles Übungskonzept

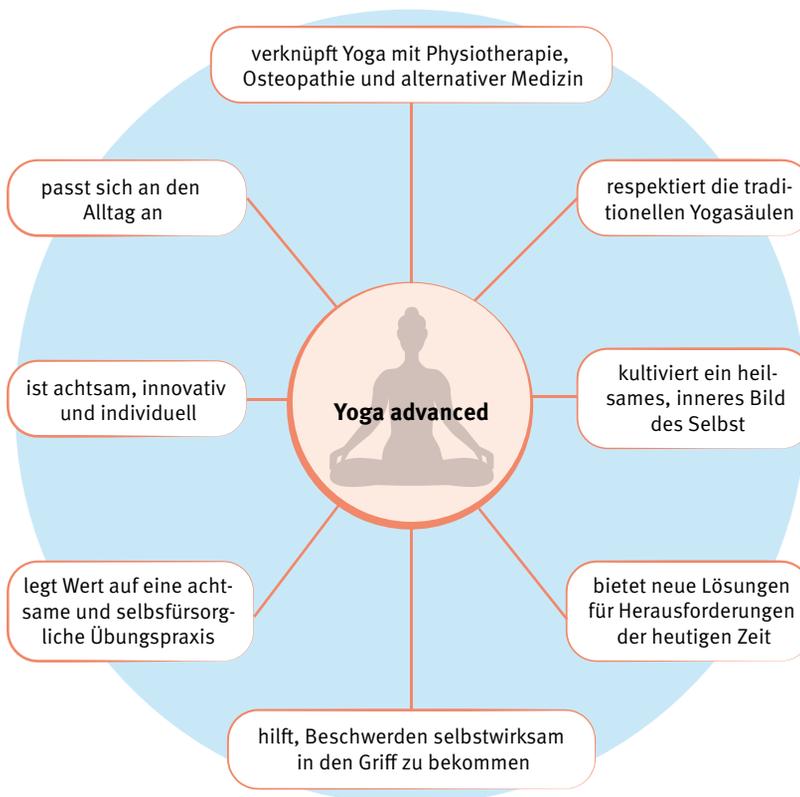
Falls der Tag mal mit Terminen vollgestopft ist und sich keine Zeit findet, eine komplette Yogasequenz zu absolvieren, dann wählen Sie zumindest eine einzelne Asana, eine Pranayama-Übung oder eine Entspannungstechnik aus, die Sie dann üben können, wenn sich ein kleines Zeitfenster öffnet. Entscheiden Sie sich entweder intuitiv für eine Asana oder wählen Sie als zweite Option gezielt eine Haltung aus, die Ihr

Hauptsymptom lindern könnte. Falls Sie beispielsweise mit Kopfschmerzen im Büro sitzen, dann probieren Sie am besten den entsprechenden Impuls (Seite 286) aus. Es sollte jedoch eine Ausnahme bleiben, nur mit einzelnen Asanas zu üben.

Die vier Asana-Grundkategorien in diesem Buch

Das »Yoga advanced«-Konzept stellt Ihnen Asanas aus vier Kategorien vor: Asanas in der Rückenlage, im Sitzen, in der Bauchlage und im Stehen. Optimal für ein in den Alltag passendes Yogaprogramm ist, wenn Sie sich aus jeder der vier Asana-Kategorien ein bis zwei Haltungen herausuchen und diese noch mit einer Atemtechnik und mit Ausgleichs- und Übergangsposen abrunden. Asanas in Rückenlage (Seite 34) wirken beispielsweise besonders erdend und entlasten den Rücken.

Verknüpfen Sie die ausgewählten Asanas mit sinnvollen Übergangsposen: Wenn Sie beispielsweise von einer sitzenden Asana in den Stand kommen möchten, dann bauen Sie dazwischen als dynamischen Übergang die Positionen Katze-Kuh und Herabschauender Hund (Seite 18) ein. Immer dann, wenn Sie eine Asana als fordernd empfinden, können Sie danach eine Resting-Pose (Ausgleichshal-



tung) wie die entspannte Rückenlage (Seite 34) oder die Kind-Position (Seite 200) einnehmen und die Körperaktivitäten für 1–2 Minuten zur Ruhe kommen lassen.

Benötigte Yogatools

Mir ist wichtig, dass Sie gleich loslegen können und kein Geld für teure Yogatools ausgeben müssen. Deswegen achte ich bei den Vorschlägen für Asana-Varianten auf Yogatools, die sich leicht durch alltägliche Gegenstände im Haushalt austauschen lassen. Wenn Sie sich in die Yoga-Praxis vertiefen und regelmäßig üben möchten, rate ich Ihnen aber doch zum Kauf von professionellen Yogatools: Fangen Sie beim Kauf eines Bolsters an. Das Bolster sollte etwa 60 Zentimeter lang sein und einen Durchmesser von 20–25 Zentimetern haben. Die meisten Bolster sind mit Biodinkelspelz gefüllt. Das Füllmaterial ist praktisch, denn man kann etwas Dinkelspelz abnehmen, wenn einem das Bolster zu fest ist. In der Tabelle sind alle Tools und ihre Alternativen aufgeführt, die bei »Yoga advanced« zur Anwendung kommen.

Asanas mit medizinischen Impulsen verknüpfen

Nach dem Sie die Asanas für Ihr Programm festgelegt haben, verknüpfen Sie diese in einem weite-

ren Schritt mit medizinischen Impulsen aus der Physiotherapie, der Osteopathie und aus der alternativen Medizin. Die Impulse sind den Wirkungen nachempfunden, die sich durch eine Behandlung in der Fachpraxis ergeben. Es handelt sich jedoch nicht um Originalgriffe, wie sie von Therapeuten oder Ärzten angewendet werden. Mehr zu den Impulsen und zu ihren Ausführungen lesen Sie im Kapitel »Impulse aus der Osteopathie, der Physiotherapie und der alternativen Medizin« (Seite 26).

Weil die Impulse ähnlich wie Behandlungen wirken, empfehle ich, den Körper nicht mit zu vielen Reizen zu überfordern, sondern nur etwa die Hälfte der ausgewählten Grundasanas mit Impulsen zu spicken. Der Körper braucht Zeit, um die Reize zu verarbeiten und in sich wirken zu lassen. Zu viel Input kann den Körper auch mal stressen, gerade wenn er angeschlagen ist oder Schmerzen hat. Probieren Sie deshalb aus, ob Sie nach einem Impuls davon profitieren, für 1–2 Minuten in eine Resting-Pose zu kommen, bevor Sie mit dem eigentlichen Programm weitermachen.

Als Richtlinie gilt: Wenn es Ihnen nach der Sequenz mehrere Tage schlechter geht oder sich Schmerzen eher verschlimmern statt besser zu werden, dann haben Sie

Yogatool	Alternative
Bolster aus Biodinkelspelz	großes, festes Sofakissen
rundes Yogakissen	kleines, festes Kopfkissen
Augenkissen	gefaltetes Gästehandtuch
leichte Yogadecke	Kuschelsofadecke
Block aus Kork	dickes Buch mit festem Einband
Yogagurt	Springseil, Gürtel, Hundeleine
zwei Faszienbälle im Säckchen	zwei Tennisbälle in geknoteter Socke
Schröpfungsglas aus Silikon oder Kautschuk	Sog der eigenen Hände

Sonstiges: mittelgroßes Handtuch, ein Stuhl, Kinesiotape, farbiges Klebeband

übertrieben und sollten die Intensität der Praxis runterschrauben und beim nächsten Mal entweder mit weniger Asanas und Impulsen üben oder sich insgesamt zurücknehmen.

Die Sequenz ergänzen

Wie im vorherigen Text schon angedeutet, können Sie Ihre ausgewählten Asanas noch mit Pranayama, Meditation, Übergangs- und Resting-Posen (Ausgleichshaltung-

gen) spicken. Dadurch verknüpfen Sie die Asana-Auswahl zu einem runden und harmonischen Übungsprogramm. Falls Sie sich an manchen Tagen mehr Aktivität und Bewegung wünschen, dann flechten Sie den dynamischen Yogaflow (Seite 244) als Mittelteil in Ihr Übungsprogramm ein. Mit dem Flow stärken Sie die Beinmuskeln, aktivieren das Herz-Kreislauf-System und geben Ihrer Yogasequenz eine kraftvolle Note.

Je nachdem, welche Wirkung man mit Atemtechniken erzielen möchte, kann man Pranayamas an den Anfang des Programms setzen, sie im Mittelteil platzieren oder sie am Schluss vor Shavasana üben. Pranayamas zu Beginn sollten aktivieren. Hier eignet sich etwa Kapalabhati (Schädelatmung) (Seite 249). Auch Nadi Shodhana, die Wechselatmung (Seite 249), passt gut, denn sie verbindet beide Gehirnhälften miteinander und erhöht die Aufmerksamkeit. Falls Sie den dynamischen Flow als Mittelteil der Yogapraxis ausgewählt haben, rate ich Ihnen vorab Kapalabhati oder eine andere kreislaufaktivierende Atemtechnik zu praktizieren. Wird Pranayama an das Ende des Programms gesetzt, muss sie beruhigend, erdend oder fokussierend wirken, wie zum Beispiel die Ujjayi-Atmung (Seite 249), damit der Einstieg in die Meditation leichter ist.

Übergänge und Resting-Posen

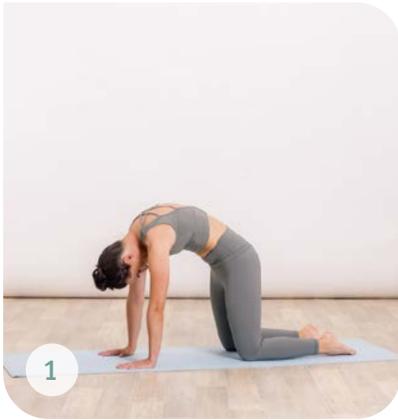
Integrieren Sie zwischen den Asanas immer mal wieder Pausen und gönnen Sie sich Zeit zum Nachspüren. Hierfür sind die Rückenentspannungslage oder die Bauchlage gedacht und die erdende Kind-Position (Seite 200). Auch Lockerungsübungen zwischen den Asanas tun gut: einfach mal strecken, die Hände ausschütteln, die aufgestellten Beine zu den Seiten hin- und herbewegen oder den Kopf nach links und rechts drehen.

Die folgende Kombination aus Katze-Kuh mobilisiert den Rücken und passt als Übergang von der Bauchlage ins Sitzen oder zusammen mit dem Herabschauenden Hund, um aus dem Sitzen in den Stand zu kommen und umgekehrt.

Katze-Kuh – Herabschauender Hund

- Kommen Sie in den Vierfüßlerstand, die Handgelenke bilden mit den Schultergelenken eine senkrechte Linie. Die Knie sind hüftbreit geöffnet, die Fußrücken liegen auf der Erde.
- Runden Sie den Rücken in einen großen Katzenbuckel, mit dem sich die gesamte Wirbelsäule beugt. Der Kopf rollt sich zum Brustbein ein. ❶

- Jetzt strecken Sie den Rücken durch, wie eine Hängebrücke, und geben mit den Handflächen etwas Druck in den Boden. Dadurch kann sich der Oberkörper besser aufrichten. Das Kinn hebt sich leicht nach vorne-oben. ❷
- Stellen Sie die Zehen auf, spannen Sie die Gesäßmuskeln an und ziehen Sie den Bauchnabel zum Rücken ein. Drücken Sie sich von den Händen ausgehend mit dem Becken nach oben in den Herabschauenden Hund, sodass die Körpersilhouette von der Seite wie ein Dreieck aussieht. Der Kopf richtet sich in Verlängerung der Wirbelsäule aus. ❸
- Dann führen Sie den rechten Fuß nach vorne und setzen ihn zwischen den Händen auf. Der Oberkörper richtet sich auf, Blick nach vorn. ❹
- Ziehen Sie dann das linke Bein ebenfalls nach vorne und setzen Sie den linken neben dem rechten Fuß auf, sodass Sie nun in der Vorbeuge sind. Die Handflächen berühren den Boden, die Knie dürfen leicht gebeugt sein. Der Kopf ist entspannt. ❺
- Dann richten Sie sich Wirbel für Wirbel nach oben in den Stand auf. ❻



1 Katzenbuckel



2 Kuh



3 Herabschauender Hund



4 Sprinter



5 Vorbeuge



6 Stand