

# VOM YOGA ABGELEITETE TECHNIKEN

Yoga ist so vielseitig, dass andere Techniken aus ihm hervorgegangen sind.



## EINE GUTE IDEE

# WARUM YOGA PRAKTIZIEREN?

Gründe, Yoga zu praktizieren, gibt es viele. Aber die positiven Effekte reichen weiter als du dir vorstellen kannst.

## PRIMÄRE GRÜNDE

- Beweglicher werden
- Abnehmen
- Sich in seiner Haut wohlfühlen
- Seinen Gesundheitszustand verbessern
- Depressionen bekämpfen
- Körperliche Beschwerden lindern
- Emotionen und Gedanken unter Kontrolle bringen



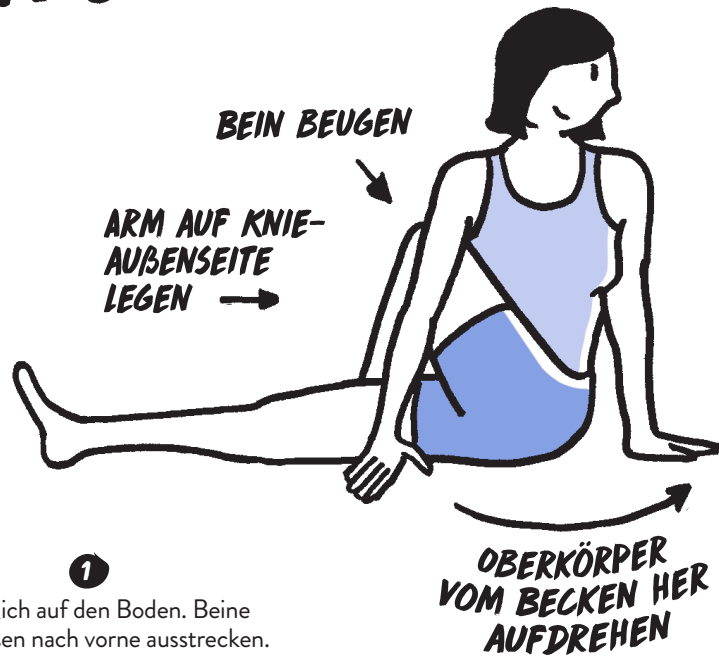
## YOGA BIETET EINIGES MEHR

Jedes Lernen verändert deine Persönlichkeit und bringt dich vom Bekannten ins Unbekannte. Durch die regelmäßige Erfahrung von innerem Frieden werden sich deine Einstellung anderen Menschen gegenüber und deine Wahrnehmung der Umwelt verändern. Yoga bietet dir die Möglichkeit zu einer tiefen inneren Wandlung.

## EIN GROSSER UNTERSCHIED

Durch die genaue Beobachtung unserer Empfindungen während wir in vermeintlich starren Positionen verharren, verfeinert und erweitert sich die Wahrnehmung unserer Umwelt. Das unterscheidet Yoga wesentlich von ausschließlich körperlichen Aktivitäten wie Gymnastik, Pilates oder Stretching.

# DER DREHSITZ



1

Setze dich auf den Boden. Beine geschlossen nach vorne ausstrecken.

2

Ziehe das linke Bein an und lege es über das rechte. Setze den linken Fuß an der Außenseite des rechten Beins ab.

3

Strecke die Arme nach oben und drehe den Oberkörper nach links.

4

Führe den rechten Arm gestreckt vor die Außenseite des linken Knies. Versuche, die rechte Hand vor dem rechten Bein abzulegen und das linke Knie nach rechts zu drücken. Das verstärkt die Rückendrehung.

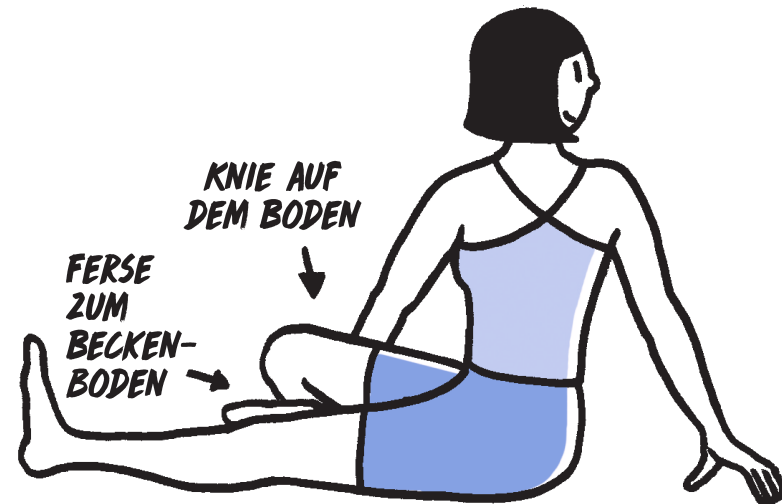
5

Setze deine linke Hand hinter der linken Pobacke auf und drehe den Kopf nach hinten. Schulter entspannen und auf einer Linie halten. Der Rücken ist gerade. Spüre bei jedem Einatmen die Dehnung im Rücken, ohne die Position zu verändern. Drehe dich bei jedem Ausatmen etwas mehr nach links und entspanne.

## TIPP

Keine Panik, wenn du den Fuß nicht direkt neben dem Bein aufsetzen kannst! Strecke das linke Knie und führe den linken Fuß langsam am rechten Bein entlang nach oben.

## VARIANTE



Die Ausgangsposition ist die gleiche. Ziehe das rechte Bein zum Körper. Die Ferse zeigt Richtung Beckenboden, das Knie liegt am Boden. Beuge jetzt das linke Knie und verfare wie ab Schritt 2 beschrieben.

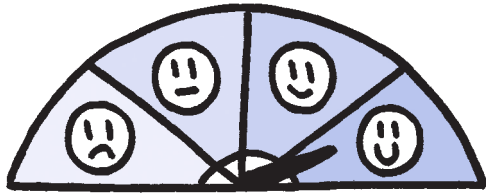
## WIRKUNG

Lockert die Wirbelsäule, verbessert Skoliosen, kräftigt Spinalnerven und Bänder, regt die Verdauung an, stärkt das sympathische Nervensystem, verbessert die Nierentätigkeit.

## GEGENANZEIGEN

BANDSCHEIBENVORFALL, ISCHIASSCHMERZEN, BLUTHOCHDRUCK

# DIE BEDEUTUNG DES ATEMS



## DIE ATMUNG

ist an unser Nervensystem gekoppelt, sie ist der Spiegel unserer Gedanken und Emotionen.



## ES IST WICHTIG, SEINE ATMUNG BEOBACHTEN

und deuten zu können. Sie so anzunehmen, wie sie im Moment ist, ist eine Kunst, die Übung erfordert.

**DIE  
BAUCHATMUNG** ist die Entspannungsatmung. So atmen wir im Schlaf und im frühen Kindesalter. Leider verlernen wir es im Laufe der Zeit.



**DAS KONZEPT  
VON DER  
LEBENSENERGIE  
IST DEN  
MENSCHEN DER  
WESTLICHEN WELT  
FREMDE.  
IN INDIEN UND  
ASIEN WIRD HÄUFIG  
DARAUF BEZUG  
GENOMMEN.**

# DIE ATMUNG

Wir können einige Monate ohne Tageslicht überleben, einige Wochen ohne Nahrung, einige Tage ohne Wasser, aber nur wenige Minuten ohne zu atmen.

- Der Atemzyklus besteht darin, sauerstoff- und stickstoffhaltige Luft einzuatmen und kohlendioxidhaltige Luft auszusatmen.
- Der Gasaustausch erfolgt über die Lunge bzw. Abertausende Lungenbläschen. Würde man sie auf dem Boden ausbreiten, würden sie die Fläche eines Tennisplatzes bedecken. Von der Sauerstoffaufnahme hängt die Versorgung des Blutes, des Gehirns und des Körpergewebes ab: Yogapositionen und -atemübungen verbessern die Sauerstoffaufnahme.
- Die bewusste Atmung reguliert den Herzschlag, reinigt die Atemwege, hat einen positiven Effekt auf Blutgefäße und Körperzellen, stärkt die Ausdauer und beruhigt den Geist. Der Sauerstoffbedarf des Gehirns macht 20 Prozent des Gesamtbedarfs aus. Im Gehirn kann die bewusste Atmung die Konzentration fördern und die Kreativität erhöhen.
- Die Atmung ist an unser Nervensystem gekoppelt, sie ist der Spiegel unserer Gedanken und Emotionen. Auch wenn es vieler Übungsstunden bedarf, die Art, wie wir atmen, zu verändern, führt bereits die Arbeit daran erwiesenermaßen zu mehr Gelassenheit.
- Es ist wichtig, seine Atmung zu beobachten und sie deuten (verstehen) zu können. Sie anzunehmen, wie sie im Moment ist, ist eine Kunst, die Übung erfordert. Versuche einmal, deine Atmung mit Bildern in Verbindung zu bringen, die in dir positive Gefühle hervorrufen. Stell dir zum Beispiel einen Lichtstrahl vor, der beim Einatmen über die Nase in dich hineinfällt, sich beim Ausatmen im gesamten Körper ausbreitet und für klares Denken und Entspannung sorgt. Eine Meditationsübung, die überall und jederzeit praktiziert werden kann, vor allem natürlich während einer Yogastunde.

# LEBENSENERGIE

## LEBENSENERGIE

Die Vorstellung von der Lebensenergie ist im westlichen Kulturkreis nicht verbreitet. In Indien und Asien ist der achtsame Umgang mit ihr ein hohes Gut.

### AYURVEDA

Die „Wissenschaft vom Leben“ ist eine uralte indische Gesundheitslehre. Im System des Ayurveda ist alles Energie.

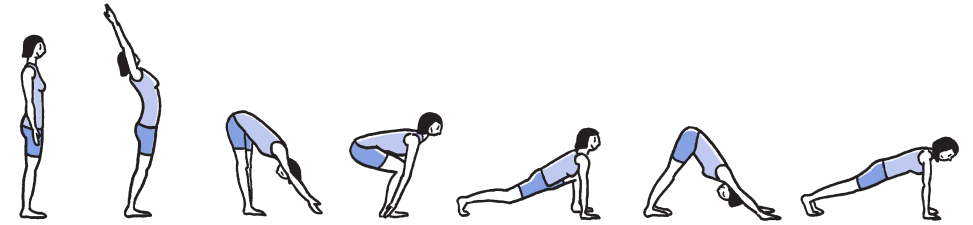
**PRANA** Ist die (Lebens-)Energie, die in Luft, Wasser, Sonnenlicht und Essen enthalten ist. Die gesamte Schöpfung hat ihren Ursprung in dieser Energie, vom Grashalm bis zum Felsen, von den Tieren bis zum Menschen.

### IM MENSCHEN

fließt die Lebensenergie in Bahnen (ähnlich den Meridianen in der traditionellen chinesischen Medizin), die „Nadis“ genannt werden. Gesundheit hängt von einem guten Energiefluss im Körper ab. Gibt es ein Energiedefizit, einen Stau oder einen Energieüberschuss, beeinträchtigt das die Gesundheit.

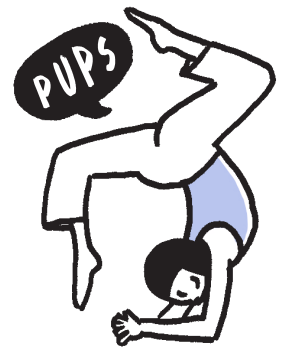
Einige Atemtechniken dienen dazu, diesen Energiefluss zu stimulieren, auszugleichen oder zu beruhigen.

# ABFOLGEN



**DER SONNENGRUSS** besteht aus zwölf Positionen, die in einem harmonischen Fluss ineinander übergehen.

**MIT YOGA KANNST DU DIE WIRBELSÄULE SANFT LOCKERN UND MIT POSITIONEN UND ABFOLGEN DEINE HALTUNG KORRIGIEREN.**



**POSITIONEN UND ATEMÜBUNGEN KÖNNEN DIE VERDAUUNG VERBESSERN.**

# DER SONNENGRUSS

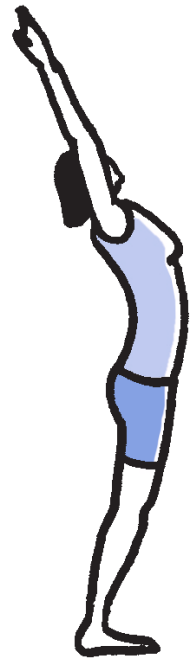
Der Sonnengruß ist eine Abfolge aus zwölf Positionen, die ineinander übergehen. Er lockert den Körper, aktiviert die Muskulatur und wird am besten zu Beginn der Yogastunde als Einstieg und Erwärmung ausgeführt. Jede Position gleicht die vorhergehende aus. Das Erlernen der Abfolge erfordert Zeit. Teile ihn dazu in mehrere Abschnitte ein und übe diese einzeln. Der Sonnengruß sollte anfangs langsam und nicht häufiger als zweimal durchgeführt werden. Nach und nach kannst du die Anzahl der Wiederholungen und das Tempo steigern. Taste dich langsam und respektvoll heran. Der Sonnengruß ist eine Art Gebet, ein Dank.



1

Stelle dich aufrecht hin. Füße zusammen. Nimm die Hände auf die Seite und dann vor die Brust.

**Atme aus.**



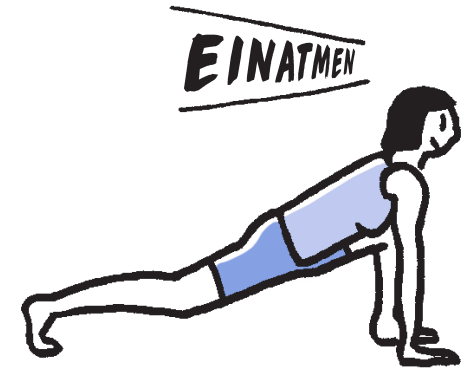
2

**Atme ein.** Führe die Arme nach oben. Schiebe dabei das Becken nach vorne und beuge den Oberkörper leicht nach hinten. Der Nacken ist lang, die Knie sind locker.



3

**Atme aus.** Beuge dich nach vorne und lasse den Rumpf sinken. Stelle die Hände schulterbreit neben die Füße.



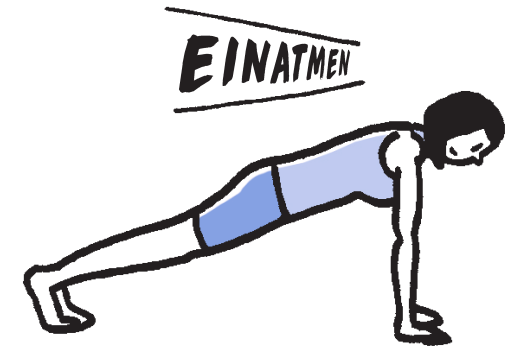
4

**Atme ein.** Hände bleiben auf dem Boden. Führe das rechte Bein weit nach hinten. Stütze dich mit Knie und Zehen ab. Richte dich auf und schaue nach vorne.



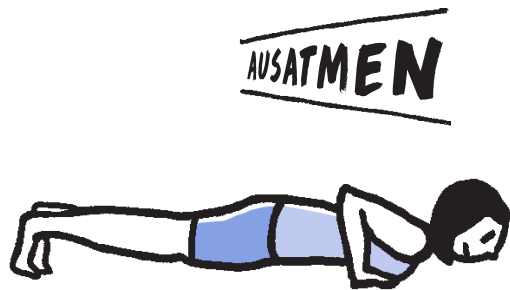
5

**Atme aus.** Führe nun auch das linke Bein nach hinten. Strecke beide Beine, hebe das Becken und schiebe es nach hinten. Streck die Arme lang aus und drücke die Fersen in den Boden. Die Schultern ziehen von den Ohren weg, der Kopf hängt locker.



6

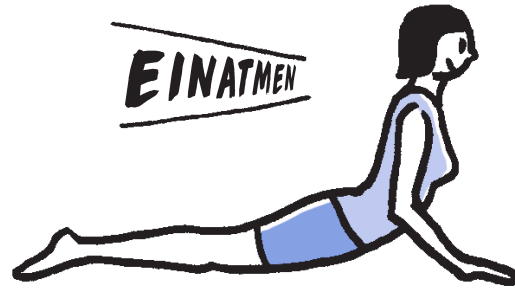
**Atme ein.** Schiebe das Becken nach unten. Dein Körper bildet von der Schädeldecke bis zu den Zehen eine gerade Linie.



**AUSATMEN**

7

**Atme aus.** Setze dich auf die Fersen. Öffne die Ellenbogen, ohne die Hände zu versetzen. Senke den Körper ab, halte die Spannung und tauche durch die Arme nach vorne. Lege den Körper ab. Die Stirn bleibt über dem Boden.



**EINATMEN**

8

**Atme ein.** Drück die Hände in den Boden. Dabei strecken sich die Arme, Kopf und die Brust heben sich.

**AUSATMEN**



11

**Atme aus.** Stelle das linke Bein neben das rechte. Die Hände bleiben auf dem Boden. Senke den Oberkörper Richtung Beine.



**EINATMEN**

12

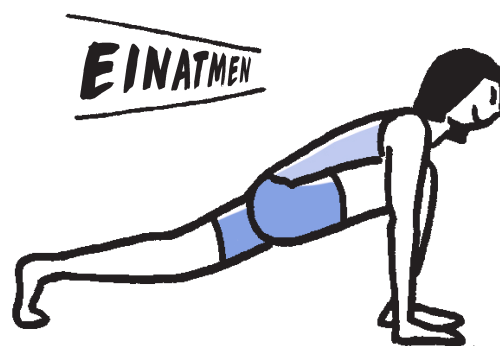
**Atme ein.** Richte deinen Körper auf. Die Knie sind locker. Führe die Arme nach oben und beuge den Oberkörper nach hinten.



**AUSATMEN**

9

**Atme aus.** Führe Kopf und Oberkörper nach unten. Strecke die Arme, hebe die Hüften und schiebe sie nach hinten. Dein Körper bildet wieder ein umgedrehtes V (wie in Schritt 5).



**EINATMEN**

10

**Atme ein.** Bringe den rechten Fuß nach vorne zwischen die Hände, das linke Knie zeigt Richtung Boden. Richte dich auf und schau nach vorne.

**Atme aus.** Komme zurück in den aufrechten Stand. Senke die Arme über die Seiten nach unten und lass sie locker neben dem Körper hängen. Mach eine Pause, damit sich deine Atmung wieder beruhigt. Bei der Wiederholung führst du das linke Bein nach hinten (Schritt 4) und den linken Fuß nach vorne (Schritt 10).

**WIRKUNG**

Lockert Wirbelsäule, Schultergelenke, Hüften, Handgelenke und Knöchel. Aktiviert Lebensenergie, Durchblutung und Atmung. Der Wechsel zwischen Beugung und Dehnung wärmt und reinigt den Körper bis in seine innersten Schichten. Begreife den Sonnengruß als Ritual, das deinen Körper energetisiert und auf weitere Positionen vorbereitet.