Yoga

Fotos: S & D Verlag

Yoga ist eine der ältesten Lehren über die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Die Methode greift auf ein 3.500 Jahre lang gesammeltes Wissen zurück.

Yoga ist ein Übungsweg, der mithilfe von Körperhaltungen („Asanas“) und kontrolliertem Atmen („Pranayama“) den Blick nach innen richtet, um sich selbst zu erforschen und Schritt für Schritt die eigenen Grenzen zu erweitern. Der Zustand des Yoga ist dann erreicht, wenn der

Der Sonnengruß

Yoga ist eine Jahrtausendealte Philosophie. Die Sprache des Yoga ist Sanskrit, die älteste und heilige Sprache Indiens. Das Wort Yoga bedeutet im Sanskrit „verbinden“, „zusammenführen“ und meint die ganzheitliche Weltanschauung mit der Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Bergposition (Tadasana)
Gerader, aufrechter Stand.
Einatmen, die Wirbelsäule ist gestreckt, die Schultern tief.
Die Handflächen berühren sich vor der Brust.
Physiologische Wirkung:
Stärkt die Bein-, Bauch- und Schultermuskulatur verbessert die Körperhaltung.
Kräftigt Oberschenkel, Knie und Knöchel.
Aktiviert das Fußgewölbe.
Emotionale Wirkung:
Fördert Aufmerksamkeit, Konzentration
und Standhaftigkeit.
Schult das Gleichgewicht.
Beruhigt den Atem.
Reduziert Stress.

Bergposition mit gestreckten Armen (Urdhva Hastasana)
Führen Sie mit der Einatmung die Hände über den Kopf.
Becken leicht gekippt.
Physiologische Wirkung:
Stärkt die Wirbelsäule.
Dehnt Schulter- und Brustmuskulatur.
Stärkt Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur.
Emotionale Wirkung:
Wirkt belebend.

Hintergrundfoto: Andreas Hermsdorf/pixelio.de

Geist ruhig ist und Sie sich im Einklang mit sich selbst, der Natur und allen Lebewesen fühlen. Yoga kann als Fitnesstraining für den Körper verstanden werden, als Entspannungsmethode für den Geist oder als ethischer Lebensstil für seelisches Wohlbefinden. Es gibt also immer einen Grund, um jetzt mit Yoga zu beginnen. Unsere Yoga-Lehrerin Sabine Cauli möchte Ihnen den Einstieg erleichtern und zeigt im ersten Teil unserer neuen Serie den Klassiker unter den Yoga-Übungen.

Der Sonnengruß ist eine leicht zu lernende Abfolge wohltuender Asanas. Die 12 Übungen eignen sich zum Aufwärmen vor einer Yogastunde oder als eine kurze erfrischende Übung für zwischendurch. Beim Sonnengruß fließen die Bewegungen ineinander über. Der gesamte Körper wird gestreckt, gedehnt und aktiviert. Wer Yoga übt, spürt die Wirkung sofort. Der Sonnengruß erfrischt, macht fit und gibt Ihnen schnell neue Energie.

Stehende Vorwärtsbeuge (Uttanasana)
Oberkörper mit der Ausatmung aus der Hüfte nach vorn beugen. Arme und Wirbelsäule gestreckt halten, in Richtung Hüfte ziehen. Hände an die Knöchel oder flach auf den Boden.
Physiologische Wirkung:
Schenkt der Wirbelsäule Elastizität.
Dehnt Rückseiten der Beine.
Unterstützt Blutzufuhr zum Gehirn.
Spendet Energie.
Emotionale Wirkung:
Regt die Abwehrkräfte an.
Wirkt beruhigend.

Sprinter (Ashva Sanchalanasana)
Mit der Einatmung rechtes Bein in einem großen Ausfallschritt nach hinten führen. Fußrücken und Knie ablegen. Linkes Knie über linkem Fuß ausrichten. Kreuzbein nach unten sinken lassen. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
Physiologische Wirkung:
Fördert Stabilität der Beine.
Schult Beweglichkeit der Hüftgelenke.
Verbessert die Körperhaltung.
Emotionale Wirkung:
Fokussiert und vitalisiert.

Brett (Chaturanga Dandasana)
In der Ausatmung das vordere Bein nach hinten ziehen. Wirbelsäule und Arme gestreckt. Finger auf dem Boden spreizen, Arme gestreckt halten. Wirbelsäule mit der Einatmung dehnen.
Physiologische Wirkung:
Kräftigt die Wirbelsäulenmuskulatur.
Stärkt Arm-, Gesäß- und Bauchmuskeln.
Sorgt für Körperspannung.
Regt den Kreislauf an.
Emotionale Wirkung:
Wirkt gegen Lethargie und Müdigkeit.
Erfrischt.
Gibt ein Gefühl der Stärke.

Knie-Brust-Stirn-Position
Mit der Ausatmung den Körper langsam absenken. Zuerst mit den Knien, dann mit der Brust und der Stirn. Po nicht absenken. Oberarme an die Rippen pressen. Schulterblätter nach hinten ziehen. Blick zum Boden richten.
Physiologische Wirkung:
Streckt die Brustwirbelsäule.
Kräftigt Schulter- und Armmuskulatur.
Lockert und löst Blockaden im Herzraum.
Emotionale Wirkung:
Kräftigend.
Entspannend.

Yoga

Kobra (Bhujangasana)
Füße mit dem Spann auf den Boden legen. Beine und Hüfte auf den Boden pressen. Mit der Einatmung das Brustbein sanft anheben. Hände unterhalb der Schultern. Ellbogen bleiben eng am Körper. Blick nach vorne.
Physiologische Wirkung:
Dehnt Brust- und Halsmuskeln.
Verbessert die Körperhaltung.
Wirkt gegen Verstopfung und Blähungen.
Öffnet das Herz.
Emotionale Wirkung:
Öffnet und befreit.
Aktiviert und energetisiert.
Schenkt Mut.
Gibt Selbstvertrauen.

Herabschauender Hund (Adho mukha Shvanasana)
Mit der Ausatmung Stirn senken und Becken nach oben führen. Beine und Rücken gestreckt. Handflächen bleiben auf dem Boden. Füße hüftweit auseinander. Blick in Richtung Bauchnabel.
Physiologische Wirkung:
Dehnt Rücken und Beine.
Streckt und mobilisiert die Schulterpartie.
Stärkt Arme und Handgelenke.
Regt den Kreislauf an.
Bringt Verdauung in Schwung.
Emotionale Wirkung:
Belebt den Geist.
Erdet.
Schenkt Selbstvertrauen.
Erfrischt am Morgen.
Fördert am Abend das Einschlafen.

Sprinter (Ashva Sanchalanasana)
Mit dem Ausatmen zurück in den Sprinter. Mit der Einatmung rechten Fuß nach vorne zwischen die Hände bringen. Linkes Bein hinten, Knie und Fußrücken am Boden. Wenn Sie mit dem linken Bein begonnen haben, setzen Sie nun wieder linkes Bein in den Ausfallschritt. Blick nach vorne.
Vorsicht:
Beschwerden in den Kniegelenken.
Nach Blinddarm-OP.
Nicht mehr ab dem dritten Schwangerschaftsmonat.

Stehende Vorwärtsbeuge (Uttanasana)
Vorderfuß mit dem Ausatmen nach hinten ziehen. Mit den Händen auf dem Boden bleiben. Beine gerade strecken. Blick in Richtung Knie. Ausatmen.
Vorsicht:
Ischiasbeschwerden.
Bandscheibenvorfall.

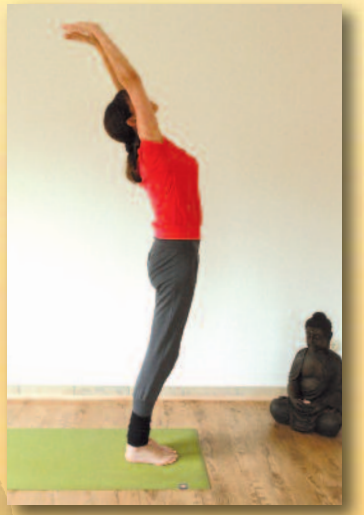
Foto: Rainer Sturm/pixelio.de

12 Gründe für Yoga:

1 *verbessert das Körpergefühl*
2 *stärkt die Muskulatur*
3 *verschafft Flexibilität und Ausdauer*
4 *gibt Energie und Vitalität*
5 *reduziert Verspannungen*
6 *verzögert den Alterungsprozess*
7 *schafft innere Ruhe*
8 *führt zu größerer Stressresistenz*
9 *verhilft zu Mut und Selbstvertrauen*
10 *steigert die Lebensqualität*
11 *eröffnet neue Perspektiven*
12 *bringt Körper, Geist und Seele in Einklang*

Hintergrundfoto: Andreas Hermsdorf/pixelio.de

Fotos: S & D Verlag



Bergposition mit gestreckten Armen (Urdhva Hastasana)
Wirbel für Wirbel mit dem Einatmen aufrichten. Arme gestreckt halten und mit gerader Wirbelsäule nach oben ziehen. Der Blick folgt den Händen.
Vorsicht:
Bei hohem Blutdruck.

Handflächen zusammenführen. Die Hände ausatmend bis zur Brust senken.

In den nächsten Ausgaben von frau & gesundheit stellt die Yoga-Lehrerin Sabine Cauli weitere ausgewählte Asanas und ihre Wirkweisen vor.

(sd)

Buch-Tipp

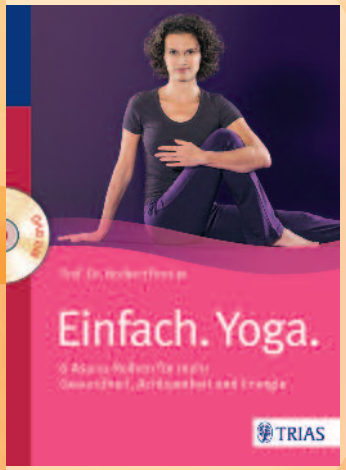


Foto: Georg Thieme Verlag KG

Genießen Sie die wohltuenden Wirkungen des Yoga und probieren Sie Einfach-Yoga. Sechs Asana-Reihen sorgen für Stressabbau, stärken den Rücken, entspannen Schulter- und Nackenmuskeln, aktivieren den Stoffwechsel und fördern das Gleichgewicht. Ganz einfach geht's mit den Anleitungen auf der beiliegenden DVD.

Einfach.Yoga
6 Asana-Reihen für mehr Gesundheit, Achtsamkeit und Energie
Trias Verlag
136 Seiten
ISBN 978-3830481454
17,99 Euro