



Liebe Yoga-Freundinnen und Yoga-Freunde!

Äußere Umstände zwingen uns, unsere Yoga-Abende bis auf weiteres auszusetzen. Trotzdem sollte Yoga geübt werden. Im Folgenden will ich deshalb einige besonders geeignete Übungen beschreiben, die wir an unseren Yoga-Abenden immer wieder praktiziert haben. Für Fragen dazu, insbesondere für die Eignung von Übungen bei vorliegenden körperlichen Einschränkungen, stehe ich gerne unter den unten angegebenen E-Mail-Adressen zur Verfügung. Ich werde diese Übungsvorschläge in lockerer Reihenfolge fortsetzen.

Yoga-Übungen zuhause

- **Yoga-Entspannungsübungen:**

Entspannung des Körpers in der „Toten-Stellung“: Wir liegen auf dem Rücken auf einer Matte oder Decke als Unterlage; eine kleine Nacken- bzw. Hinterkopfstütze sorgt dafür, dass der Nacken nicht überdehnt wird. Die Arme liegen seitwärts vom Oberkörper; die Handinnenflächen sind nach oben offen. Daumen und Zeigefinger bilden kleine Energiekreise. Wir haben die Augen geschlossen, um den Blick nach innen wenden zu können und nicht abgelenkt zu werden. Zeichen der körperlichen Entspannung: Der Pulsschlag und die Atmung werden langsamer.

Gedanken, die kommen, werden nicht verdrängt, aber auch nicht festgehalten; Ziel der Entspannung des Geistes sollte sein, gedankenfrei zu werden. Dabei kann folgende Visualisierung helfen: Wir stellen uns vor, auf einer Wiese zu liegen und in den Himmel zu schauen. Gedanken, die auf uns eindringen, setzen wir auf die vorbeiziehenden Wolken, mit denen die Gedanken dann am Horizont verschwinden.

Auch die Psyche / Seele sollte entspannt werden; deren Sprache sind die Emotionen / Stimmungen. Bei belastenden Stimmungen erinnern wir uns, dass wir auch die entlastenden / positiven Stimmungen kennen. Durch deren kurzes Bewusstmachen kommt unsere Psyche in die Balance.

Insgesamt kommen Körper, Geist und Seele/Psyche in die Balance, sodass Yoga ganzheitlich praktiziert werden kann.

Aus der Yoga-Entspannungshaltung heraus können wir dann übergehen in die

- **Yoga-Atemübung:**

Ich empfehle für Anfänger vor allem die Atemübung im Liegen auf dem Rücken.

Zur Beobachtung des Atmens wird eine Hand auf die Brust und die andere auf den Bauch gelegt. Wir fühlen dabei das Anheben von Brust und Bauch beim Einatmen und das Absinken beim Ausatmen.

Wir atmen bewusst durch die Nase zuerst tief in den Bauchraum, dann in den Brustbereich und zuletzt in den Schultergürtel, bis der gesamte Atemraum voll mit Atemluft gefüllt ist. Wir halten kurz den Atem an, ohne dass ein Druckgefühl im Brustbereich (Lunge, Herz) entstehen darf. Die Unterbrechung des Atmens zeigt unserem Unterbewusstsein, das uns üblicherweise unwillkürlich atmet, dass wir jetzt bewusst die Steuerung des Atmens übernehmen. Als nächsten Schritt atmen wir langsam und bewusst die eingeatmete Luft wieder aus, zuerst aus dem Schultergürtel, dann aus dem Brustbereich und zuletzt aus dem Bauchraum. Die Ausatmung sollte durch den Mund erfolgen. Die Ausatemgeschwindigkeit können wir dadurch steuern, dass wir die Lippen aufeinander legen und nur ganz wenig Luft langsam hindurch dringen lassen. Ziel sollte es sein, immer langsamer auszuatmen, ohne



dass jedoch das Gefühl der Atemnot entsteht. Jetzt halten wir wieder die Atmung kurz an. Auch jetzt darf natürlich kein Druckgefühl im Brustbereich (Lunge, Herz) entstehen. Daraufhin beginnen wir wieder mit der Einatmung, so wie oben beschrieben und setzen die bewusste Atmung fort. Mindestens 15-mal sollte die bewusste Ein- und Ausatmung hintereinander erfolgen, ohne dass wir eine „Normalatmung“ dazwischen einschalten.

Alternativen sind u.a. gleiche Übungsabläufe im Sitzen und im Stehen.

○ **Yoga-Körperübungen:**

Für viele Yoga-Übende stehen die Körperübungen im Mittelpunkt des Yoga. Tatsächlich sind sie nur ein Hilfsmittel, um den Körper so stark zu entwickeln, dass er lange Zeit in Meditationshalten verweilen kann. Viele Körperübungen haben auch zur Folge, dass körperliche Beschwerden, z.B. im Schulterbereich, im unteren Rücken, im Becken oder in den Knien, gelindert und sogar beseitigt werden. Im Folgenden werden einige der Hauptübungen beschrieben, die zumeist mehrere Körperregionen gleichzeitig betreffen.

• **Katze:**

Wir gehen in den Vierfüßlerstand und lassen den Oberkörper mit einer gleichzeitigen Einatmung durch die Nase leicht in ein Hohlkreuz sinken, wobei der Kopf angehoben wird; bei der Ausatmung wölben wir den Rücken zu einem Katzenbuckel. Dies wiederholen wir etwa jeweils 15-mal. Danach schütteln wir unseren Körper kräftig durch und gehen in eine kurze Zwischenentspannung.

Anschließend heben wir aus dem Vierfüßlerstand den rechten Arm wie zum Gruß und gleichzeitig das linke Bein. Außerdem heben wir den Kopf nach oben. Diese Stellung halten wir eine Weile, um das Gleichgewicht zu üben. Danach wechseln wir die Seiten (linken Arm und rechtes Bein heben). Dies wiederholen wir mindestens dreimal. Auch danach kann eine kurze Zwischenentspannung erfolgen.

Die dritte „Katzen-Übung“ ist wie die zweite, aber dynamisch. Das heißt, wir heben den linken Arm und das rechte Bein sowie den Kopf mit einer Einatmung an; bei der Ausatmung bringen wir den linken Ellenbogen und das rechte Knie unter dem Bauch zueinander oder gegebenenfalls aneinander vorbei. Der Kopf sinkt dabei nach unten. Diese Ein- und Ausatmung mit heben und senken von Arm und Bein sowie Kopf wiederholen wir ca. 10-mal. Dann wechseln wir die Seiten und machen die gleiche Übung mit rechtem Arm und linkem Bein. Diese Übung wiederholen wir wieder etwa 10-mal.

Auch danach schütteln wir unseren Körper kräftig durch.

Nach dieser Katzenübung, die insbesondere bei beginnenden Rückenbeschwerden hilfreich sein kann, legen wir uns einige Minuten in die Entspannungshaltung (siehe oben).

• **Schulterstand (Kerze):**

Zuerst machen wir unseren Rücken elastisch und warm. Dazu umfassen wir im Sitzen die an das Gesäß herangezogenen Beine und rollen ca. 5-mal auf dem Rücken zurück und nach vorne. Aus einem Rückwärtsschwung heraus legen wir dann die Hände an unser Becken (Hüften) und stützen



unseren Körper, während wir die Beine nach oben strecken. Diese Haltung (Kerze) behalten wir einige Minuten bei. Zwischendurch können wir in den

- Pflug

übergehen. Das heißt, wir senken die Beine möglichst gestreckt, gegebenenfalls auch in den Knien abgewinkelt, über den Kopf in Richtung zum Boden. Nach einiger Zeit heben wir die Beine wieder zur Kerze hoch.

Wenn wir die Übung nach einer Zeit zwischen 5 und 10 Minuten Gesamtdauer beenden wollen, winkeln wir erst die Beine in den Knien ab und lassen sie dann ganz langsam auf die Unterlage sinken. Als Ausgleichsübung empfehle ich die

- Krokodilübung

Standard (statisch)

Dazu liegen wir zunächst flach auf dem Rücken. Die Arme sind im rechten Winkel zum Körper links und rechts abgelegt. Dann stellen wir zunächst den rechten Fuß neben das Knie des gestreckten linken Beines außen und bringen es ohne Handunterstützen in Richtung zur Unterlage. Gleichzeitig drehen wir den Kopf zur rechten Seite. Nach etwa 15 Sekunden drehen wir uns in die Ausgangslage und legen die Beine parallel. Nun wiederholen wir diese Sequenz auf der anderen Körperseite, insgesamt dreimal links und dreimal rechts und entspannen uns danach kurz.

Dynamisch 1

Jetzt ziehen wir die Füße zum Gesäß heran und heben die Fußsohlen etwa eine Handbreit über der Unterlage an. Die Arme liegen auch hier im rechten Winkel zum Oberkörper seitlich weggestreckt. Mit einer Einatmung bringen wir die Knie zur linken Seite in Richtung zur Unterlage (ohne sie abzulegen), während sich der Kopf nach rechts dreht. Mit der Einatmung heben wir die Beine zur Mitte; der Kopf dreht sich ebenfalls zur Mitte zurück. Mit der nächsten Ausatmung drehen wir die Knie zur rechten Seite in Richtung auf die Unterlage und den Kopf nach links. Mit der Einatmung geht es wieder zurück zur Mitte. Diese Übung wiederholen wir insgesamt ca. 15-mal. Danach entspannen wir uns einige Minuten in der Entspannungshaltung (siehe oben).

Dynamisch 2

Dabei heben wir die Beine gestreckt möglichst senkrecht nach oben; auch hier liegen die Arme seitlich im rechten Winkel zum Oberkörper. Die Übung entspricht der unter „Dynamisch 1“ beschriebenen, nur mit gestreckten Beinen. Diese Übung wiederholen wir insgesamt ca. 5- bis 10-mal. Auch danach entspannen wir uns einige Minuten in der Entspannungshaltung (siehe oben). Wenn alle drei Krokodilübungen mit kurzen Zwischenentspannungen durchgeführt werden, ist eine etwas längere anschließende Entspannungsübung zu empfehlen.

- Übungen im Stehen

schließen die Körperübungen ab.

Schulterübungen

Dazu stehen wir mit hüftbreit geöffneten Füßen. Zunächst versenken wir uns in diese Standhaltung, bis wir uns ganz mit der Unterlage, dem Boden verbunden fühlen. Mit einer Einatmung heben wir die Arme waagrecht an und mit der Ausatmung drehen wir uns zunächst soweit wie



möglich nach links. Der Kopf dreht sich ebenfalls mit nach links und wir schauen auf unsere ausgestreckte linke Hand. Diese Haltung behalten wir einige Zeit bei und atmen dabei ruhig weiter. Mit einer Ausatmung drehen wir uns dann wieder zur Mitte, atmen ein und mit der nächsten Ausatmung drehen wir uns nach rechts; der Kopf dreht sich ebenfalls nach rechts und wir schauen zur rechten Hand hin. Diese Drehübung wiederholen wir insgesamt dreimal.

Seitwärtsbeugung

Danach heben wir mit einer Einatmung beide Arme hoch über den Kopf und verhaken die beiden Daumen bei gestreckten Armen ineinander. Mit einer Ausatmung bilden wir mit dem Oberkörper einen großen Bogen, behalten die Stellung bei und beugen uns mit einer weiteren Ausatmung noch ein Stück weiter in die gleiche Richtung. Diese Übung wiederholen wir 2- bis 3-mal zu jeder Seite. Mit einer Ausatmung lassen wir die Arme langsam sinken und schütteln unsere Schultern kurz durch.

- Gleichgewichtsübungen

Hierbei handelt es sich um Konzentrationsübungen auf einem Bein.

Baum

Nach einer Übung im sogenannten „starken Stand“ (Konzentration mit geschlossenen Augen auf die Fußsohlen – Zehen, Fußballen, seitliche Fußteile und Fersen – Knie und Becken (nicht durchgestreckt) – leicht angespannter Rücken- und Baumuskulatur – leicht zurückgenommenen Schultern – locker herabhängenden Armen und Händen – starkem Nacken und leicht zum Brustbein hingeneigtem Kopf) Konzentration auf einen bestimmten Punkt in ca. 3 Meter Abstand Anheben des rechten Fußes bis zum linken inneren Oberschenkel und Anheben der Arme über den Kopf als Baumkrone oder Spitze. Halten dieser Stellung ca. 30 Sekunden und dann Auflösen der Haltung. Wiederholung der Übung mit Anheben des linken Fußes. Danach folgt die

- **Meditative Schlussentspannung**

Zum Abschluss legen wir uns in die Yoga-Entspannungshaltung wie am Anfang (siehe oben); dabei kann es sinnvoll sein, sich zuzudecken, da in dieser längeren Entspannungsphase der Körper sehr schnell auskühlt. Wir lassen zunächst den bisherigen Yoga-Abend und die einzelnen Übungen sowie die damit verbundenen Empfindungen an unserem geistigen Auge vorbeiziehen (Reflexion) und konzentrieren wir uns dann auf die Atmung oder auf die Musik, die wir vorher eingeschaltet haben, bis die Gedanken zur Ruhe kommen und wir in einen Zustand zwischen wach sein und schlafen übergegangen sind. Wir sollten uns dafür mindestens 10 bis 15 Minuten Zeit geben. Danach atmen wir wieder bewusst tief und fest mehrfach durch die Nase ein und durch den Mund aus, bewegen Hände und Füße und kommen langsam in der richtigen Weise (rückenschonend) zum Sitzen und zum Stehen. Der Übergang zum Alltag sollte insgesamt ruhig und langsam, auf keinen Fall abrupt erfolgen.

Ich wünsche Euch viele Freude bei diesen Yoga-Übungen, damit wir uns nach der unvermeidbaren Unterbrechung wieder gesund und wohlbehalten zum Yoga-Abend wiedersehen.