

ABJETZT /
YOGA

YOGA RATGEBER
FÜR ANFÄNGER





INHALTSVERZEICHNIS

1.	Einleitung	4
2.	Was ist Yoga?	5
3.	Was bewirkt Yoga	6
4.	Die Yoga Stile	8
4.1	Hatha Yoga - Der Klassiker	9
4.2	Asthanga & Power Yoga	10
4.3	Kundalini Yoga	12
4.4	Iyengar Yoga	13
4.5	Sivananda Yoga	14
4.6	Vinyasa Yoga	15
4.7	Jivamuki Yoga	16
4.8	Fazit: Mein Tipp für alle Yogi Anfänger	17
5.	Yoga Ausstattung - Welche Ausrüstung brauchst Du?	18
5.1	Kleidung	20
5.2	Zubehör	22
5.3	Yoga-Matte	23
5.4	Yoga Übung zum Ausprobieren und Mitmachen	24
5.4.1	Übung 1: Diagonale Katze	25
5.4.2	Übung 2: Kobra	26
5.4.3	Übung 3: Vorwärtsbeuge im Sitzen	27
6.	Yoga Kurs vor Ort oder Zuhause?	28
7.	Für wen ist Yoga geeignet?	30
8.	Wer bin ich?	31

1. Einleitung

Egal wie stressig unser Alltag ist: Unser Körper versucht immer, ins Gleichgewicht zu finden. Leider ist es so, dass der Stress im Alltag immer mehr wird und wir oft nicht mehr wissen, wie wir richtig entspannen und Ruhe finden können.

Vielleicht hast Du Dich bereits auf die Suche gemacht, um Dein Bedürfnis nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu stillen und bist dabei vielleicht auf Yoga gestoßen? Oder Du willst einfach nur mehr über das Thema Yoga erfahren und stellst dir wo-

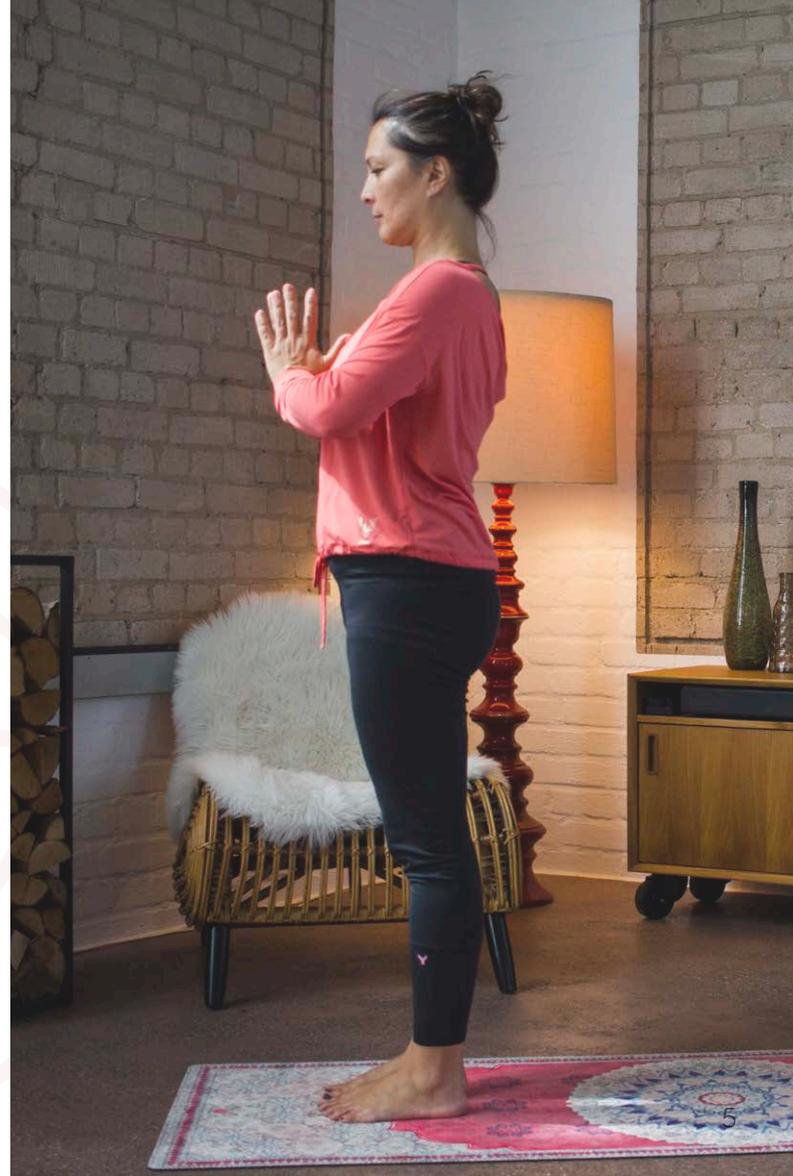
möglich folgende Frage: Was ist Yoga überhaupt?

Es ist nicht leicht, einen guten Einstieg und Überblick in das Thema „Yoga für Anfänger“ zu geben. Das liegt daran, dass jeder eine andere Erwartungshaltung an diese traditionelle aber moderne Praxis der Körperwahrnehmung hat. Dennoch möchte ich heute versuchen, Dir mehr über die alte indische Körperlehre zu erzählen.



2. Was ist Yoga?

Yoga ist eine indische Lehre, die dort Teil der hinduistischen Philosophie ist. Sie hält den Körper, Geist und die Seele gesund. Das Wort Yoga stammt vom dem altindischen Sanskrit-Wort „yuj“ ab und bedeutet übersetzt „zusammenbinden, anschirren, anspannen, anjochen und verbinden.“ Bereits vor über 4.500 Jahren wurden in Indien Yoga-Übungen praktiziert. Traditionell umfasst Yoga Aspekte der Achtsamkeit, der inneren Einkehr und der Meditation. Langfristig sollen alle körperlichen und seelischen Leiden durch Yoga überwunden werden. Über tausende von Jahren hat sich Yoga weiterentwickelt und ist heute auf der ganzen Welt in unterschiedlichen Stilen und Formen zu finden. Im Westen jedoch hat Yoga einen großen Teil seiner spirituellen Dimensionen hinter sich gelassen. Hier liegt der Fokus auf den sogenannten „Asanas“, den Körperübungen.



3. Was bewirkt Yoga?

Asanas (die Übungen) haben eine Vielzahl an positiven Wirkungen. In Deutschland trainieren bereits über 11 Millionen Menschen Yoga, um so ihr physisches und psychisches Wohlbefinden zu steigern. Die meisten Yoga-Anfänger spüren sehr schnell, dass Yoga gut für sie ist und positive Auswirkungen auf ihren Körper und Geist hat.

So wirkt Yoga auf Deinen Körper:

- Entspannung für das Nervensystem, die Wirbelsäule und den Rücken
- Herz- und Lungenfunktionen werden verbessert
- Die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigt
- Hormone und Emotionen werden im Gleichgewicht gehalten
- Entgiftung des Körpers, was beim Abnehmen hilft
- Das Immunsystem wird gestärkt

- Ein gutes Kopfgefühl sowie Stärke und Balance werden gefördert

So wirkt Yoga auf Deinen Geist:

- Mehr Geduld und Entspannung im Alltag
- Verbesserte Konzentration
- Stärkeres Selbstvertrauen
- Höhere Kreativität
- Gefühl der Bodenständigkeit
- Schärfere Intuition

Die verbesserte körperliche Verfassung und die positive Auswirkung auf die Seele werden durch die Achtsamkeit in den Asanas geschaffen. Während jeder Übung schult man die Konzentrationsfähigkeit. Bei der Ausführung der Übungen geht es vor allem darum, diese ruhig und ordentlich auszuführen. Es geht nicht darum, die Übungen möglichst schnell zu trainieren.

Im Yoga wird jede Haltung bewusst eingenommen, gehalten und gelöst. Alle Gedanken sollen während der Übungen ausgeblendet werden. Die Konzentration liegt ganz bewusst auf Deinem Atem und Deinem Körper.

Im Yoga spielt der Atem eine wichtige Rolle. Denn viele von uns atmen falsch, viel zu schnell und viel zu flach, was auf den hektischen Alltag zurückgeführt werden kann. Daher sind Atmungsübungen, auch als Pranayama bekannt, in vielen Yoga-Stunden beinhaltet. Diese Atmungsübungen helfen dabei, den Atem wieder richtig fließen zu lassen.

Eine weitere positive Wirkung von Yoga ist, dass die Ruhe und Entspannung aus den Yogastunden allmählich in den Alltag übertragen werden. Dies kann zu mehr Gelassenheit und Konzentration im Arbeitsleben und in anderen Alltagssituationen führen. Du fühlst Dich einfach besser!



4. Die Yoga Stile

Yoga bietet nicht nur Flexibilität im Sinne von Du kannst es praktizieren wann und wo Du willst, aber auch die verschiedenen Yoga Stile bieten eine Vielzahl an wegen wie Du Yoga ausüben kannst. Denn „das“ Yoga gibt es nicht. Über die Jahre haben sich verschiedene Schulen und Stile etabliert, die sich durch ihre verschiedenen Schwerpunkte unterscheiden. Das macht es aber für Yoga Anfänger

nicht immer leicht die Unterschiede zu erkennen, obwohl die meisten Stile auf den gleichen Asanas (Übungen) basieren, die sich durch ihre verschiedenen Schwerpunkte unterscheiden. Daher schadet es nicht, sich einmal die bekanntesten Stile genauer anzusehen. Yoga bietet alles von ruhig bis sportlich – auch für Dich ist bestimmt ein passender Stil dabei!



4.1 Hatha Yoga - Der Klassiker



Hatha Yoga ist im Westen wohl der bekannteste Yoga-Stil. Das Hatha Yoga ist meist die Basis für andere Yoga-Stile. Hatha bedeutet so viel wie „bewusst“ oder „kraftvoll“. Der Fokus liegt vor allem auf dem Körper. Das Ziel ist es, dass Energie im Körper fließen kann und die Gedanken losgelassen werden. Hatha Yoga besteht aus langsamen und entspannten Yoga-Übungen und ist daher ideal für Yoga-Anfänger geeignet. Des Weiteren stärkt und dehnt Hatha Yoga die Muskulatur, sodass Dein

Körper beweglicher wird. Zudem verbessert Hatha Yoga Dein Körpergefühl und wirkt sich positiv auf Deine Gedanken aus. Dadurch entspannen sowohl Körper als auch Geist. Alle Yoga-Stellungen wirken sich positiv auf die Gelenke, Muskeln, Organe und den Geist aus.

Im Hatha Yoga können viele verschiedene Übungen variiert werden. Das hilft, Yogastellungen zu vereinfachen oder mehr zu fördern, was diesen Stil für Yoga Anfänger so beliebt macht.

4.2 Astanga & Power Yoga

Astanga Yoga ist ein sehr dynamischer und kraftvoller Yoga Stil, der von Patthabis Jois, einem der bedeutendsten Vertreter des Yoga, entwickelt worden ist. Astanga Yoga basiert auf dem Hatha Yoga. Das Wort „Ashtang“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „8 Glieder“. Beim Asthanga Yoga geht es vor allem um einen dynamischen Ablauf und kraftvolle Bewegungen. Häufig werden viele Sprünge gemacht, zum Beispiel wenn es von einer Übung in die Nächste geht. Die vorgegebenen Trainingssequenzen der Asanas bleiben immer gleich. Der Bewegungsfluss wird mit einem gleichmäßigen

Atem begleitet, was dem Stil einen meditativen Akzent verleiht. Alle Trainingsabläufe sind so konzipiert, dass alle Körperteile nacheinander aktiviert und gedehnt werden. Hier kommst Du ordentlich ins Schwitzen!

Oft wird dieser Yoga-Stil in Fitness-Studios angeboten – meist unter dem Namen Power Yoga. Jedoch wird hier die Reihenfolge der Asanas flexibel gestaltet. Daher bietet sich dieser Yoga-Stil vor allem für Leute an, die sehr sportlich sind und eine gute Kondition haben.



4.3 Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist ein sehr dynamischer Yoga-Stil und soll vor allem unsere Lebensenergie (Prana) stärken.

Es war der bekannte Yogalehrer Yogi Bhajan, der diesen Stil Ende der 60er bekannt machte. Die Trainingseinheiten dieses Yoga-Stils bestehen aus einer Kombination dynamischer Körperübungen, einer bewussten Atmung und Meditationsübungen. Der Wechsel zwischen passiven und aktiven Übungen sorgt dafür, dass die Energie und Kraft

des Körpers geweckt werden. Bei dem Kundalini Yoga geht es darum, die Energie, die vor allem in der Wirbelsäule liegt, fließen zu lassen. Dadurch sollen Glücksgefühle gesteigert werden und die Gesundheit und die das Bewusstsein verbessert werden.

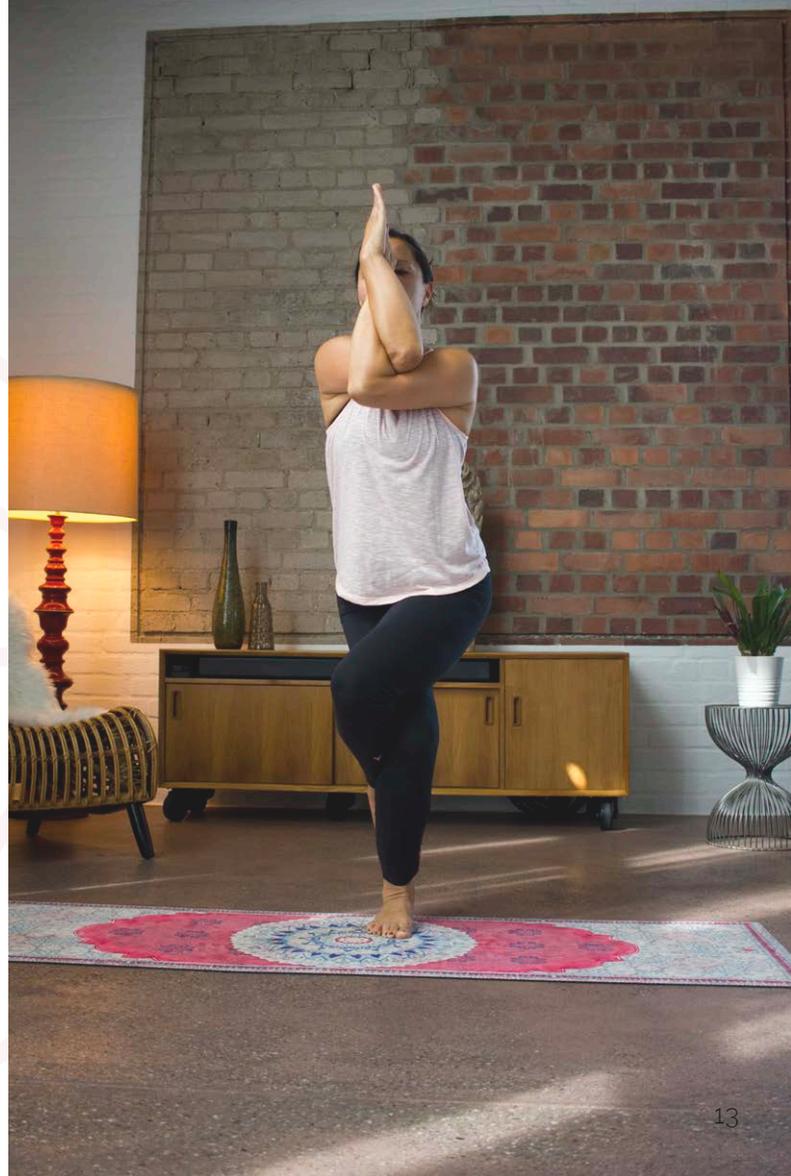
Kundalini Yoga ist genau richtig für Dich, wenn Du einen kraftvollen fördernden Stil suchst der gleichzeitig die Spiritualität stärkt.



4.4 Iyengar Yoga

Iyengar Yoga ist kraftvolles Yoga, bei dem es vor allem um Präzision geht. Ziel ist es, ein besseres und feineres Körpergefühl zu erhalten. Beim Iyengar Yoga, gegründet von dem berühmten Guru B.K.S Iyengar, wird häufig mit Hilfsmitteln wie Decken, Holzblöcken und Gurten gearbeitet, um das Training flexibler zu gestalten.

Bei diesem Stil stehen die Übungsausführungen im Vordergrund. Spirituelle Ansätze spielen meist nur eine indirekte Rolle. Iyengar Yoga bietet sich für jeden an. Die Hilfsmittel, die während des Trainings verwendet werden, unterstützen das Training, so dass auch Leute, die körperlich beeinträchtigt sind gut Iyengar Yoga machen können.



4.5 Sivananda Yoga

Sivananda Yoga fokussiert sich vor allem auf Meditation und Spiritualität und basiert auf Hatha Yoga, Raja Yoga, Karma-Yoga, Jnana Yoga und Bhakti Yoga. Bei dieser Yoga-Form werden Yogaübungen immer in der gleichen Reihenfolge ausgeführt und sind teilweise sehr anspruchsvoll. Gestärkt werden bei dieser Yoga-Form vor allem die Atmung und die Konzentration. Dadurch soll Stress ausgeglichen werden.

Das Ziel des Gründers Swami Sivananda war es, das spirituelle Wissen der alten und weisen Yogis in der Welt zu verbreiten. Im Sivananda Yoga sind

Mantren und Gebete fester Bestandteil. Diese Yoga-Form trainiert man daher mehrmals die Woche, weil es darum geht, seine persönliche Weiterentwicklung zu verfolgen und dadurch seinen Körper und Geist zu stärken.

Wenn Du gerne nach einer klaren Struktur Yoga praktizieren möchtest, dann ist dieser Stil möglicherweise der passende für Dich. Du solltest aber dazu bereit sein Dich auch auf weltanschauliche Aspekte des Yoga einzulassen. Der Stil ist sehr ruhig und ausgeglichen.



4.6 Vinyasa Yoga

Das Ziel im Vinyasa Yoga ist es Deine Atmung mit der Bewegung zu synchronisieren und in Einklang zu bringen. Die Silbe „Nyasa“ bedeutet „Platzierung“ und „Vi“ steht für „auf eine Art und Weise“.

Vinyasa Yoga besteht aus einer Haltungs-Sequenz, welche die Atmung und Bewegung synchronisiert. Die Übungen greifen fließend ineinander. Der Sonnengruß zum Beispiel, ist einer der bekanntesten Vinyasa Reihen, was den Körper aufweckt. Durch die richtige Ausführung, kann Vinyasa Yoga Dir Kraft und Ausgeglichenheit geben. Außerdem lässt

Vinyasa Yoga die Muskeln geschmeidig werden und reinigt das Nervensystem, in dem Deine Körperzellen reichlich Sauerstoff und Energie erhalten. Im Vinyasa Yoga gibt es inzwischen verschiedene Yoga Gruppierungen, wie zum Beispiel: Flow Yoga, Vinyasa Flow, Power Yoga, Prana Flow und Vinyasa Ashtanga. Alle dieser Gruppierungen reihen Bewegungsabläufe sinnvoll aneinander. Durch das breite Angebot ist im Vinyasa Yoga für jeden etwas dabei.



4.7 Jivamuki Yoga

Dieser Yoga Stil wurde 1984 von den Yogalehrern Sharon Gannon und David Life gegründet. Bei dieser Yoga-Form werden die fließenden Asanas mit Gesang, Meditation und bestimmten Atemtechniken zusammengebracht. Es ist eine geist- und körperkräftigende Lehre, die mit modernen Elementen verbunden wird. Die grundlegende Philosophie dieser Yoga Art ist es, sich mit der Erde zu verbinden.

Jivamuki Yoga besteht aus fünf Elementen:

1. Shastra – Heilige Schriften
2. Bhakti – Hingabe
3. Nadam – Musik
4. Dhyana – Meditation
5. Ahimsa – Gewaltlosigkeit

Jivamuki Yoga als Philosophie beinhaltet auch Umweltschutz und Vegetarismus. Dieser Yoga-Stil geht somit über die klassische Lehre hinaus und vermittelt eine neue Lebenseinstellung. Jivamuki Yoga lehrt daher viel mehr, als nur Yoga-Übungen. Dies eignet sich deshalb gut für Menschen, die Yoga nicht nur für ihr körperliches Wohlbefinden betreiben wollen, sondern auch die alten Traditionen und Lehren dieses Yoga-Stils ausleben möchten.



4.8 Fazit: Mein Tipp für alle Yogi Anfänger

Für Yoga Anfänger ist der Yoga Stil „Hatha Yoga“ ideal, da es im Vergleich zu anderen Stilen etwas ruhiger ist. Die langsam ausgeführten Asanas sind besonders für Einsteiger gut geeignet, da man anhand der Asanas den positiven Effekt des Yogas kennenlernt. Außerdem stellt Hatha Yoga den Körper in den Vordergrund, was das Praktizieren von Yoga am Anfang erleichtert.

Natürlich können im Hatha Yoga die Asanas auch nach Bedarf an die eigene körperliche Fitness angepasst werden. Dadurch ist Hatha Yoga auch für Fortgeschrittene eine gute Wahl, weshalb viele Yoga Stile auf diesem basieren. Nicht ohne Grund ist Hatha Yoga in Deutschland daher der beliebteste Yoga Stil.



5. Yoga Ausstattung - Welche Ausrüstung brauchst Du?

Das Beste an Yoga ist, dass Du wenig Zubehör benötigst, denn im Kern geht es darum, Deinen Körper in den Mittelpunkt zu stellen. Daher kannst Du Yoga zu jeder Zeit und an jedem Ort trainieren. Natürlich gibt es auch Hilfsmittel, die Dir beim Yoga etwas helfen können. Gerade für Anfänger bieten

sich einige an, die Dir das Training vereinfachen. Mittlerweile gibt es sehr viel Zubehör für ein Yoga-Training. Das kann einen Yoga Anfänger schnell verunsichern. Wenn Du die folgenden Punkte befolgst, bist Du bestens gerüstet, um mit Yoga zu starten.





5.1 Kleidung

Das Angebot von Yoga Kleidung ist inzwischen enorm. Doch ist dieses überhaupt nötig? Bei dem riesigen Angebot denkt man schnell, man bräuchte all das um Yoga richtig zu trainieren. Eigentlich kannst Du Yoga in einem beliebigen Outfit trainieren, denn Yoga besteht hauptsächlich aus Dehnungen oder gedrehten und vorgebeugten Haltungen. Dennoch ist nichts unangenehmer als Kleidung, die zwickt, zu eng ist und die Luft zum Atmen nimmt. Daher sollte die Yoga Kleidung flexibel sein, um Bewegungen ohne Einschränkungen zu ermöglichen. Dein Outfit soll Dir ein gutes Gefühl geben, sodass Du Dich voll und ganz auf die Yoga-Stunde konzentrieren kannst und dich richtig entspannst. Anbei noch ein paar weitere Tipps, worauf Du bei Deiner Yoga Kleidung achten kannst:

Zwiebelschalenmethode

Durch die vielen und teils schnell aufeinander aufbauenden Asanas, kann es beim Yoga schnell warm werden. Da es beim Yoga darum geht, sich wohl zu fühlen, ist es wichtig auch während des Trainings die richtige Körpertemperatur zu halten. Um dies zu erreichen, ist die Zwiebelschalenmethode ein guter Tipp.

Zieh Dir dafür am besten mehrere Lagen übereinander an, sodass Du Dir bei eher ruhigen Asanas oder Meditation nicht Deine Muskeln verkühlst, aber bei den Asanas mit etwas mehr Tempo nicht überhitzt und Du Dir einfach und schnell eine Lage ausziehen kannst.

Gutsitzende Kleidung

Für eine Yoga-Stunde solltest Du Kleidung wählen, die nicht zu locker sitzt. Denn bei vorgebeugten Haltungen und Übungen kann zu lockere Kleidung schnell stören. Daher ist es wichtig, dass die Kleidung zwar alle Bewegungsabläufe ermöglicht aber auch nicht zu locker ist.

Socken

Vielleicht ist Dir ja schon einmal aufgefallen, dass Yoga oft barfuß praktiziert wird. Dies hilft, ein besseres Balance-Gefühl zu haben. Dennoch ist es wichtig, dass Du bei dem Praktizieren ein gutes Gefühl hast. Sollten Deine Füße also kalt werden, kannst Du natürlich auch mit Socken trainieren.



5.2 Zubehör

Blöcke & Kissen

Gerade am Anfang können manche Asanas kompliziert scheinen, besonders wenn Deine Flexibilität und Stabilität noch nicht trainiert sind. In diesem Fall können Dir Blöcke und Kissen helfen, die Asanas zu vereinfachen und dadurch für mehr Stabilität sorgen. Diese können Dir das Trainieren der Asanas auch bequemer machen und Dir als Unterstützung dienen. Für Anfänger ideal.

Decken & Handtücher

Die Decke kann Dir und Deinen Muskeln dabei helfen, in Entspannungsübungen, wie zum Beispiel bei der Shavasana, nicht auszukühlen. Natürlich kann eine Decke auch als Ersatz für ein Kissen dienen. Wenn Du einen Yoga-Kurs besuchst, ist ein Handtuch natürlich wichtig, nicht nur aus hygienischen Gründen sondern auch um Dein Wohlbefinden zu verbessern. Inzwischen gibt es auch spezielle Yo-

ga-Handtücher, die besonders rutschfest sind und Feuchtigkeit gut aufsaugen.

Gurte

Vor allem bei Anfängern sind Yogagurte sehr beliebt. Die Gurte dienen als eine Art verlängerter Arm. Diese ermöglichen es Dir nämlich, Asanas auszuüben, die Dir am Anfang vielleicht besonders schwer fallen. Die Gurte bestehen zum Beispiel aus Baumwolle.

Noch ein letzter Tipp...

Solltest Du Dich dazu entscheiden, extra neue Yoga Kleidung zu kaufen, suche Dir angenehme Stoffe und am besten in Deiner Lieblingsfarbe. Das hilft Dir bei der Motivation und erleichtert gerade am Anfang das regelmäßige Üben.

5.3 Yoga-Matte

Am besten suchst Du Dir eine Yoga-Matte, die sich problemlos einrollen lässt. Somit kannst Du sie leicht überall hin mitnehmen. Für Anfänger ist eine rutschsichere Matte empfehlenswert. Diese verleiht mehr Sicherheit und Stabilität bei den Übungen. Zum Beispiel bieten Matten aus Kautschuk (der etwas seltsame Geruch verfliegt nach ein paar Tagen) eine gute Rutschfestigkeit und Dämpfung. Solltest Du allerdings an Allergien leiden, kommen Matten aus Materialien wie Baumwolle, Schurwolle oder Jute in Frage. Es gibt auch gute Kunststoff-Matten, diese sind meistens aus PVC. Dadurch sind die Matten sehr robust, rutschfest und lassen sich leicht reinigen. Allerdings solltest Du darauf achten, dass Deine Yoga-Matte den Öko-Text-Standard 100 erfüllt. Günstige Matten könnten eventuell giftige Weichmacher enthalten, die Deine Haut und Atemwege reizen könnten.

Nicht nur das Material Deiner Yoga Matte ist wichtig, auch die Maße spielen eine Rolle. 180cm x 60cm gelten als Standard und sollten auch nicht kleiner als diese sein. Solltest Du größer als 180cm sein, kommt sehr wahrscheinlich eine längere Matte in Frage. Wichtig ist, dass Du Dich ganz ausstrecken kannst.

Yoga-Matten unterscheiden sich auch in ihrer Stärke. Es gibt eine Auswahl von eins bis acht Millimetern. Es ist wichtig, darauf zu achten, dass die Matte nur so dick ist, wie wirklich nötig. Eine dickere Matte schont Deine Gelenke mehr als im Vergleich zu dünneren. Jedoch erschwert eine dickere Matte eine gute Balance. Daher wird für den Anfang eine mittelstarke Matte empfohlen, mit ca. vier bis fünf Millimetern. Diese Dicke bietet Dir genügend Balance aber schont auch Deine Gelenke.

5.4 Yoga Übung zum Ausprobieren und Mitmachen

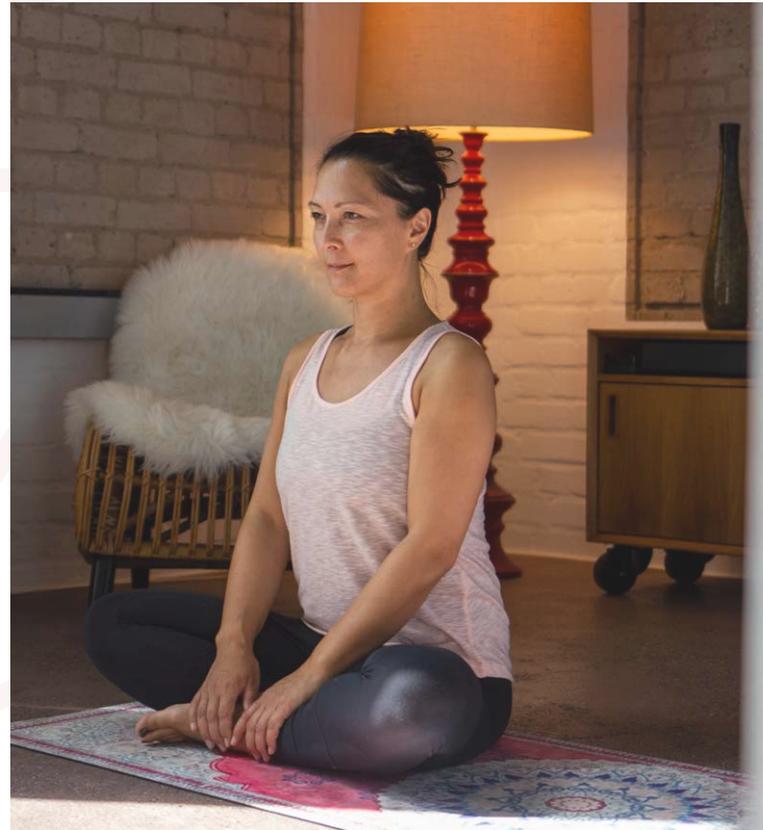
Hoffentlich konntest Du mit dem Ratgeber schon eine Menge über Yoga lernen. Aber vielleicht bist Du Dir immer noch nicht sicher, ob Yoga wirklich das Richtige für Dich ist. Bevor Du also einen Yoga Kurs buchst, möchte ich Dir meine Top 3 Yoga-übungen für Anfänger zeigen. Probiere sie doch einfach mal aus und erhalte dadurch einen besseren Einblick in das Thema Yoga.

Du kannst Dir dazu einfach mein Video anschauen unter:

https://youtu.be/_rd6RqbJxR4

oder Dir die Übungsbeschreibung auf der nächsten Seite durchlesen.

**Ich wünsche Dir nun viel Spaß
beim Mittrainieren. .**



5.4.1 Übung 1: Diagonale Katze

Die diagonale Katze ist eine Ableitung der Asana: „Majariasana“ (Die Katze).

Vorteile: Diese Asana stärkt Deinen Rücken und lässt Dich neue Energie spüren.

Schritt für Schritt Anleitung:

1. Komme auf alle Viere und platziere die Handgelenke unter dem Schultergelenk. Lasse Deine Arme dabei gestreckt. Platziere die Kniegelenke unter den Hüftgelenken und richte die Fußgelenke so aus, dass sie in einer Linie mit den Kniegelenken sind. Strecke entweder die Zehen aus oder lege den Fußrücken ab. Lasse auch Deinen Rücken gerade ausgerichtet und den Hinterkopf in einer Linie mit Deiner Wirbelsäule. Ziehe Deinen Bauchnabel leicht nach innen und sanft nach oben, der Atem fließt natürlich weiter tief ein und aus.
2. Spanne mit Deiner nächsten Ausatmung Deine Bauchmuskeln an und mit der nächsten Einatmung, hebe Deinen rechten Arm auf Schulterhöhe und Dein linkes Bein mit gestrecktem Fuß auf Hüfthöhe. Strecke und spreize außerdem Deine Finger von dem gehobenen Arm und zeige mit dem Daumen nach oben zur Decke. Achte darauf, dass Deine Hüfte parallel zum Boden ausgerichtet ist und sich nicht verdreht.
3. Halte diese Position für ungefähr 15 - 30 Sekunden, atme weiterhin tief ein und aus. Vergiss nicht die Bauchspannung dabei zu halten, um ein Hohlkreuz im unteren Rücken zu vermeiden.
4. Komme zurück in die Ausgangshaltung und führe nun die Übung anders herum aus, indem Du die Schritte erneut verfolgst aber mit dem anderen Arm und Bein.

5.4.2 Übung 2: Kobra

Die Kobra, die fester Bestandteil des klassischen Sonnengrußes ist, ahmt die aufgerichtete Haltung einer Schlange nach. **Diese Asana hat eine stressberuhigende Wirkung und kräftigt und entspannt außerdem den Rücken. Die Kobra ist unter anderem auch eine gute therapeutische Ergänzung für Menschen mit Atemwegsproblemen.**

Schritt für Schritt Anleitung:

1. Fange an, indem Du dich flach auf Deinen Bauch legst, und Deine Stirn auf der Matte ablegst. Dadurch knickt Deine Wirbelsäule nicht ein. Lege Deine Fußoberseite ebenfalls flach auf den Boden und positioniere sie hüftbreit.
2. Nimm jetzt Deine Ellenbogen so weit zurück, dass Du Deine Hände flach und nah am Körper kurz oberhalb der Brusthöhe aufsetzen kannst. Deine Fingerspitzen sollten nach vorne zeigen. Löse jetzt Deinen Kopf langsam von der Matte
- und richte Dich ein wenig auf. Achte darauf regelmäßig ruhig ein und aus zu atmen.
3. Fange jetzt an, Deinen Oberkörper Wirbel für Wirbel auf zu richten, hebe dabei Schultern, Brust und Bauch nach oben und strecke so schrittweise Deine Arme mit. Achte auch darauf, Deine Gesäßmuskeln dabei zu entspannen.
4. Richte Deinen Kopf auf und blicke gerade nach vorne oder leicht nach oben, so Du eine gerade Linie mit der Wirbelsäule bildest.
5. Atme jetzt einige Male langsam ein und aus und genieße die Streckung und Haltung Deines ganzen Körpers.
6. Wenn für Dich der Zeitpunkt erreicht ist, die Asana wieder aufzulösen, komme wieder in die Liegeposition. Zeitgleich mit Deiner langsamen und kontrollierten Atmung senke jetzt nacheinander Kopf, Becken, Bauch und Schultern.

5.4.3 Übung 3: Vorwärtsbeuge im Sitzen

Die Vorwärtsbeuge im Sitzen ist eine klassische sehr bekannte Asana im Hatha Yoga. Sie ist einfach aber sehr wirkungsvoll. Sie **energetisiert Deine gesamte Wirbelsäule, mobilisiert und kräftigt sie.**

Schritt für Schritt Anleitung:

1. Setze Dich mit ausgestreckten Beinen auf Deine Matte, flexe Deine Füße und ziehe Deine Zehen zu Dir ran. Platziere Deine Hände neben Deine Hüfte. Die Finger zeigen zu Deinen Füßen. Lasse Deine Arme gestreckt und halte Deinen Rücken aufrecht.
2. Bei der nächsten Einatmung strecke Deine Arme senkrecht über die Seite nach oben. Beuge Dich dann mit der Ausatmung aus Deinem Becken heraus nach vorne. Achte darauf, dass Dein Rücken dabei gerade bleibt. Strecke Deine Hände nach vorne und fasse von oben über Deine Zehen. Wenn Du noch nicht so gelenkig bist, kannst Du auch Deine Hände auf Deinem Schienbein ablegen.
3. Bei Deiner nächsten Einatmung, strecke Dich noch ein bisschen weiter nach vorne und bei der Ausatmung ziehe Deinen Oberkörper mit Hilfe Deiner Hände noch ein Stück weiter. Achte darauf, dass Du Deine Arme hierbei öffnest, sodass Deine Ellenbogen zur Seite zeigen. Wenn Du es schaffst, lege jetzt Deine Stirn auf Deinen Knien ab.
4. Atme tief und regelmäßig. Während Du Deinen Oberschenkelmuskel anspannst, ziehe Deinen Rumpf nach vorne und achte darauf, dass Deine Kniekehlen und Beine fest auf der Matte aufliegen. Hebe leicht mit der nächsten Einatmung Deinen Kopf von den Knien und entspanne mit der nächsten Ausatmung Deine Muskeln.
5. Wenn Du die Asana beenden möchtest, strecke mit Deiner nächsten Einatmung wieder Deine Arme und Deine Wirbelsäule. Roll Dich jetzt langsam, Wirbel für Wirbel wieder nach oben.

6. Yoga Kurs vor Ort oder Zuhause?

Als Yoga Anfänger stellst Du Dir wahrscheinlich die Frage, ob Du Yoga lieber vor Ort in einem Kurs oder von zu Hause trainieren solltest. Damit Dir diese Entscheidung leichter fällt und Du sie bewusst treffen kannst, verrate ich Dir hier die Vor- und Nachteile von einem Yoga Kurs vor Ort oder online.

Gerade als Anfänger ist es eine gute Idee, an einem Kurs teilzunehmen, ob online oder vor Ort. Denn im Vergleich zu einzelnen Übungsvideos, wie sie zum Beispiel auf YouTube zu finden sind, sind komplette Kurse immer so aufgebaut, dass sie Dir je nach Wissens- und Fitnesslevel die richtigen Abläufe vermitteln und inhaltlich in ihrer Intensität aufeinander aufbauen, was gerade am Anfang von Vorteil ist. Außerdem kannst Du Dich bei Kursen informieren wer der Lehrer ist und welche Erfahrungen dieser hat. Das ist bei Videos auf YouTube oft nicht so überschaubar.

Online-Kurse sind eine ideale Möglichkeit, um Yoga kennenzulernen. Obwohl die Vorteile von Yoga klar sind, ist es manchmal schwer sich Zeit für ein Training zu nehmen.

Ein online Yoga Kurs ermöglicht es Dir, zu jeder Zeit und an jedem Ort zu trainieren. Die Yoga Kurse finden da statt, wo Du es willst! Das Einzige, was Du dazu benötigst, ist eine funktionierende Internetverbindung. Die Angebote von Yoga-Kursen sind mittlerweile sehr vielseitig. Daher ist für jeden Stil ein passender Kurs dabei. Somit bist Du nicht an Kursangebote in Deiner Umgebung gebunden.

Ein weiterer Vorteil den online Yoga-Kurse bieten ist, dass Du die Länge der Übungen ganz individuell auf Deine Bedürfnisse anpassen kannst. Denn beim Yoga geht es vor allem darum, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Zudem bieten online Kur-

se den Vorteil, dass Du in Deinem eigenen Tempo trainieren kannst. Du kannst die Yoga Videos jederzeit anhalten und auch zurückspulen, was gerade für Anfänger von Vorteil sein kann.

Ein weiterer Vorteil ist, dass online Kurse häufig weniger kosten. Bei online Kursen bist Du nicht an Verträge gebunden und kannst zwischen zahlreichen Kursen den passenden für Dich auswählen. Außerdem gibt es auch online Yoga-Präventionskurse, bei denen sich Deine Krankenkasse an den Kosten beteiligt.

Beim Training von zu Hause entsteht außerdem kein Schamgefühl. Dieses können Trainierende vor allem am Anfang empfinden, weil man sich am Anfang noch unsicher bei den Übungen fühlt.

Natürlich haben online Yoga-Kurse nicht nur Vorteile. Es hängt immer davon ab, was Du für ein Typ bist und wie Du gerne Yoga lernen möchtest.

In online Yoga-Kursen, kann die korrekte Ausführung der Asanas natürlich nicht überprüft und korrigiert werden. Daher solltest Du darauf achten, dass Du Deine Grenzen nicht überschreitest.

Des Weiteren haben Yoga-Kurse die im Fitness-Studio stattfinden einen weiteren Vorteil: Den sozialen Aspekt. Denn viele tauschen sich nach den Stunden mit anderen Teilnehmern aus. Dies ist bei online Kursen nur bedingt möglich. Zum Beispiel über ein Forum.

Außerdem kann es bei online Kursen passieren, dass man gerne die Yoga-Stunde aussetzt oder verschiebt, weil man nicht an feste Termine gebunden ist.

Um aber die positiven Wirkungen des Yogas zu spüren, sollte man Yoga regelmäßig trainieren. Daher ist es wichtig, die richtige Motivation zu finden. So bleibt man dran und trainiert auf jeden Fall weiter. Viele Yoga Einrichtungen und online Kurse bieten kostenfreie Schnupperkurse an, teste doch einfach mal ein paar und finde den richtigen Weg für Dich.

7. Für wen ist Yoga geeignet?

Yoga ist für jeden geeignet. Du lernst Dich selbst kennen und bekommst eine völlig neue Wahrnehmung. Dein Empfinden steht beim Yoga im Mittel-

punkt. Daher spielt es keine Rolle, wie gelenkig, kräftig oder alt Du bist. Du kannst alle Asanas an Deine Bedürfnisse anpassen.



8. Wer bin ich?

Mein Name ist Eun Mie Anne Thiele aber alle nennen mich Anne. Ich bin seit über 10 Jahren Yogalehrerin. Ich unterrichte nicht nur vor Ort Kurse sondern habe mich auch auf die Entwicklung von Onlinekursen spezialisiert. Besonders Spaß macht mir Hatha-Yoga, eine besondere Form des Yogas, die vor allem ein Gesamtkonzept für Körper und Geist bietet, die Muskulatur stärkt und die richtige Atemtechnik schult. Ich selbst habe Yoga vor vielen Jahren, in einer sehr stressigen Lebensphase kennen und schätzen gelernt und bin seither begeistert von den Möglichkeiten, die mir Yoga bietet. Außerdem unterrichte und entwickle ich zudem Yoga-Präventionskurse, die von den Krankenkassen unterstützt werden. Mir selbst hilft Yoga immer wieder in stressigen Situationen. Du solltest es auch gleich ausprobieren.

- Seit über 10 Jahren Yoga Lehrerin
- Schwerpunkt liegt auf Hatha-Yoga Präventionskursen
- Zertifizierte Yogalehrerin mit einem Übungsleiterschein

Zur Verfügung gestellt von:

ABJETZT
/ YOGA





ABJETZT /
YOGA

Deutsche Arzt AG
Im Teelbruch 122
45219 Essen

Telefon: 02054 93856-50

Telefax: 02054 93856-1

E-Mail: info@abjetzt.de

www.abjetzt.de