

“Liebe Yogis, ich bin Tina, zertifizierte Yogalehrerin. Meine Ausbildung habe ich in Wiesbaden bei der WAY Yoga Akademie absolviert. Meinen Traum vom eigenen kleinen Studio habe ich mir mit dem Glücksmomente Yogastudio in Frammersbach erfüllt - Glücksmomente, weil Yogapraxis für mich Glück bedeutet.

Herabschauender Hund, Katze, Kuh, Kobra, Krähe – das sind nicht nur irgendwelche Tiere, sondern auch die bekanntesten Yogaübungen. Die Herausforderung: Viele wissen gar nicht, wo sie anfangen sollen. Bei Ashtanga oder doch lieber Kundalini? Und was ist eigentlich Hatha? Doch damit ist jetzt Schluss, denn hier bekommst Du von mir alle wichtigen Infos über Yoga.”

Warum solltest Du Yoga lernen?

Yoga ist seit Jahren eine absolute Trendsportart. Von Indien über Amerika, Kanada und Europa sind Millionen von Menschen von diesem speziellen Workout begeistert und überzeugt. Was seit Jahrhunderten praktiziert wird, kann eben nicht schlecht sein, oder?

Der Kern einer ganzheitlichen Yogapraxis ist vordergründig nicht die körperliche Ertüchtigung oder physische Fitness. Ziel des Yogas ist vielmehr die Verbindung des Körpers mit dem inneren Selbst und dem gesamten Kosmos.

So soll das individuelle Potenzial des Yogis entfaltet werden. Die Körperhaltungen, die sogenannten Asanas, sind Hilfsmittel, um dieses Ziel zu erreichen. Neben den Asanas dient auch das Meditieren und das Chanten von Mantren dem Erreichen der Vereinigung.

Für wen eignet sich Yoga?

Die gute Nachricht: Yoga eignet sich für jeden. Von Schwangerschafts- über Baby-, Hormon- bis hin zu Lachyoga ist eine volle Bandbreite von Möglichkeiten gegeben.

Je nachdem auf welchem Fitnesslevel man ist oder welches Ziel man mit Yoga erreichen will, eignen sich einige Yogaarten natürlich besser als andere.

Grundsätzlich gibt es aber auch für Menschen mit Knie-, Hüft- oder anderen körperlichen Beschwerden immer die Möglichkeit, Yoga zu machen.

Wie oft solltest Du Yoga üben?

Das Schöne an Yoga ist, dass Du es im Prinzip jeden Tag machen kannst. Dabei muss es nicht super anstrengendes Power-Yoga sein. Eine kleine Meditation und ein

paar Sonnengrüße sind ein perfekter Start in den Tag – oder ein gemütlicher Ausklang für den Abend. Wichtig ist dabei nur, ein gutes Mittelmaß zu finden. Je nachdem wie Dein restlicher Workout-Plan aussieht, kann Du beispielsweise dreimal die Woche anstrengende Yogastile praktizieren (Ashtanga oder Vinyasa Flow) und zweimal die Woche nur meditieren oder entspanntere Stile (Yin oder Kundalini) üben.

Hierbei solltest Du vor allem auf die Bedürfnisse Deines eigenen Körpers hören und Dich nach und nach vorantasten.

Welche Yogastile eignen sich für Anfänger?

Yogastile gibt es fast schon wie Sand am Meer. Ich erkläre, welche Arten für Yoga-Neulinge geeignet sind.

Hatha-Yoga: Hatha ist wohl die bekannteste Yogaart. Wenn allgemein von Yoga die Rede ist, ist meistens dieser Stil gemeint, denn diese Yoga-Art führt über Asanas, Pranayama (Atemtechniken) und Meditation in ein Gleichgewicht von Körper und Geist. Hierbei werden klassische Asanas wie herabschauender Hund oder Krieger I-III praktiziert.

Kundalini-Yoga: Diese Yoga-Art folgt der Lehre nach Yogi Bhajan und ist das Yoga der Transformation. Denn schon in der ersten Stunde spürt man sich selbst und seinen Körper in einer ganz neuen Weise. Eine Kundalini-Stunde beginnt klassisch mit einem Rücken-Warm-Up, dem Chanten von Mantren, gefolgt von Asanas und einer langen tiefen Entspannung am Ende. Abschließend wird meditiert und mit einem gemeinsamen Mantra ausgestimmt. Bei diesem Yogastil werden die Übungen nicht vom Lehrer korrigiert.

Faszien-Yoga: Bei dieser Yoga-Art werden typischerweise die Übungen sehr lange gehalten und über die Atmung und Fokussierung auf das dritte Auge immer mehr Widerstand losgelassen. So sinkt man tief in die Dehnung und lockert tiefliegende Verspannungen. Je mehr Fasziengewebe gedehnt werden, desto mehr Kraft kann der Körper später erzeugen. Außerdem ist ein geschmeidiges Bindegewebe besser gegen Verletzungen geschützt.

Ashtanga-Yoga: Diese Yoga-Art nennt sich auch der „achtgliedrige Pfad des Yoga“. Durch den Dreiklang („Tristhasana“) aus Bewegung, Atmung und Blickrichtung lernt

der Yogi die acht Lehren der Selbstkontrolle, einen gesundem Lebensstil, Körperübungen, Atem, Rückzug der Sinne, Konzentration, Meditation und Stille.

Welche Übungen eignen sich für Anfänger?

Sufi-Kreise: Hierbei sitzt Du im Schneidersitz und bewegst Deinen Oberkörper kreisförmig von links nach rechts. Nach ein paar Minuten kann die Richtung gewechselt werden.

Kamelritt: Für diese Übung kannst Du Dich in einen Schneidersitz oder Fersensitz begeben, dann die Hüfte beim Ausatmen zuerst nach vorne kippen und den Bauch beim Einatmen weit nach innen zur Wirbelsäule einziehen. Langsam anfangen und das Tempo dann steigern.

Katze-Kuh: Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Zunächst ziehst Du Deinen Bauchnabel in Richtung der Wirbelsäule ein und kippt das Becken weit nach hinten. Die Wirbelsäule bewegt sich damit in Richtung der Zimmerdecke, eben wie der Rücken einer Katze. Das Kinn zeigt währenddessen zur Brust.

Mit dem Einatmen senkst Du den Bauch in Richtung der Yogamatte und ziehst die Schulterblätter weit nach hinten. Gleichzeitig wird der Kopf gehoben, sodass der Blick nach vorne oben geht. Der Rücken sieht in dieser Position ein bisschen aus wie der gebeugte Rücken einer Kuh. Die beiden Positionen können nun abwechselnd kombiniert mit der Atmung durchgeführt werden.

Diese drei ersten Übungen sind ideal, um Deinen Rücken aufzuwärmen, die Muskulatur zu lockern und die Wirbelsäule zu mobilisieren.

Krieger I: Für diese Übung stehst Du in einem großen Ausfallschritt auf der Yogamatte, während die Hüfte nach vorne zeigt. Das hintere Bein sollte durchgestreckt sein, das vordere Knie nicht über die Zehen ragen. Die Arme werden nach oben gestreckt. Wenn Du kannst, gehe in eine leichte Rückbeuge. Die Kraft der Übung kommt aus dem festen Stand der Füße. Der Krieger I dehnt die Schultern, den Nacken, den Bauch, die Leiste und die Rückenmuskulatur und sorgt für die Flexibilisierung der Hüfte.

Sonnengruß: Der Sonnengruß ist eine Abfolge von Asanas, die zu einem Flow (engl. „Fluss“) kombiniert werden. Begonnen wird im Stehen, die Arme werden über dem Kopf zusammengebracht. Aus einer leichten Rückbeuge gehst Du mit geradem Rücken nach unten in die Vorbeuge, dann hoch in die halbe Vorbeuge.

Der rechte Fuß wird weit nach hinten gestellt und kurz in die Dehnung geatmet. Dann wird das zweite Bein nach hinten gestellt, in den herabschauenden Hund. Von dort gehst Du über die Stützposition in die Kobra oder den heraufschauenden Hund und wieder zurück in den herabschauenden Hund.

Das rechte Bein wird wieder nach vorne gebracht, danach das linke. Du atmest in die Vorbeuge und gehst dann mit geradem Rücken wieder nach oben und bringst die Arme über Deinen Kopf wieder in Gebetshaltung vor das Herz. Selbe Abfolge mit dem anderen Bein.

4 Tipps von Tina für Yoga-Einsteiger:

Wer noch nie Yoga geübt hat, hat oft Hemmungen den ersten Schritt zu machen. Deshalb bekommst Du hier vier Tipps von mir, die Dir den Einstieg als Yogi erleichtern.

1. Beim Yoga geht es vor allem um Zeit mit sich selbst und dem Körper! Deshalb ist es wichtig, achtsam in diesem Moment zu sein und in der Yogastunde und bei sich anzukommen. Außerdem ist es eine Frage der Höflichkeit, 10-15 Minuten vor Beginn der Stunde zu erscheinen.

Setze Dich still auf deine Matte, leg Dich ab oder dehne Dich ein bisschen. So kann die Stunde pünktlich und ohne Hektik beginnen. Du solltest Dir immer vor Augen führen, dass sich jeder einzelne Teilnehmer extra die Zeit genommen hat, um zum Kurs zu erscheinen. Das solltest Du respektieren und die anderen nicht durch zu spätes Erscheinen stören.

2. Yoga ist kein Wettkampf! Jeder Yogi ist für sich da und bleibt gedanklich auf seiner Matte. Deshalb empfiehlt es sich bei den Übungen, wenn das geht, die Augen geschlossen zu halten oder einen Punkt zu fixieren.

Auf keinen Fall solltest Du die anderen beobachten oder Dich vergleichen, denn so wandert die Aufmerksamkeit weg von einem selbst hin zu anderen.

Und: jeder Mensch ist anders! Respektiere Deinen Körper und mute ihm nur so viel zu, wie eben an diesem Tag geht. Manchmal klappt es besser, manchmal schlechter. Das ist kein Grund, sich unbegabter zu fühlen.

3. Sei geduldig! Wenn Du mit Yoga beginnst, solltest Du auf jeden Fall etwas Geduld mitbringen. Die meisten Übungen werden nicht beim ersten Mal klappen. Die Abläufe, Übungen und Mantren werden dir unbekannt sein – da fällt es nicht immer leicht, sich nicht zu sehr zu konzentrieren.

Das wird sich aber definitiv nach zwei bis drei Wochen ändern. Du wirst schnell merken, dass Dein Körper beweglicher, wärmer und weicher wird, mit jeder Asana die Du machst.

Auch wenn das Meditieren am Anfang nicht so toll klappt, sollte Dich das nicht frustrieren – das geht manchen auch nach Jahren noch so. Und: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

4. Nimm Dir Zeit! Die 30 Minuten vor und nach der Yogastunde solltest du Dir am besten freihalten. Damit kannst Du Dich ideal auf die Stunde vorbereiten, die Alltagsgedanken schon ein bisschen ziehen lassen und Dich auf die Übungen einstimmen.

Nach der Stunde solltest Du die Übungen nachwirken lassen und Dir bewusst machen, was Du Deinem Körper gerade Gutes getan hast. Am besten geht das bei einem kleinen Spaziergang an der frischen Luft.

Ich freue mich auf Dich und wünsche Dir viel Spaß und inspiration beim Yoga üben.

Deine Tina

<https://www.gluecksmomente-yoga.de/>