

Im Reinen

Mit Yoga stärken wir nicht nur unsere Muskeln, sondern gewinnen auch mehr Gelassenheit und Power für den Alltag. Und das kommt ja immer gut

ES fühlt sich so ähnlich an wie Verliebtsein – leicht, sorglos, glücklich. Einfach herrlich! Diese Erfahrung bezeichnet die Yoga-Lehre als Ananda, übersetzt: höchste Glückseligkeit. Unser ursprünglicher Zustand, den wir mit Yoga auch ganz easy ohne Herzklopfen und Amore erreichen können.

CHILL MAL – MIT YOGA WIRD DAS LEBEN LEICHTER

Die 4500 Jahre alte, ganzheitliche Lehre aus Indien hilft uns, uns selbst ganz bewusst wahrzunehmen – etwa mit Asanas (Körperübungen), Pranayama (Umgang mit der Atmung) oder Dhyana (Meditation). Die Yogis

glaubten nämlich, dass wir durch die Yoga-Praxis die „Schleier“ abnehmen – sogenannte Mayas – und so wieder zu uns selbst finden.

Yoga ist eine Lebenseinstellung, eine Philosophie, mit der wir Körper, Seele und Geist in Einklang bringen. Wir schütteln ab, was uns belastet, spüren unsere Mitte und gehen achtsamer mit uns selbst um. Etwas, das wir im hektischen Alltag oft vergessen. Außerdem belegen zahlreiche Studien, dass Yoga unsere Gesundheit fördert. Wer es regelmäßig praktiziert (schon zehn bis 20 Minuten am Tag genügen), kräftigt seine gesamte Haltungsmuskulatur. Es verbessert sich auch die Beweglichkeit aller Sehnen, Bänder sowie Gelenke, wir bauen Stress ab, unser Immunsystem wird gestärkt. Wir können viel ausgeglichener und mit neuer Power durchstarten. Am besten legst du gleich los und überzeugst dich selbst!



BUCH-TIPP



RELAXED UND FIT
 „Yoga für dein Leben“ von Dirk Bennowitz und Andrea Kubasch, Lotos, 224 Seiten, 19,99 Euro, E-Book 15,99 Euro. Mit kostenlosen Übungsvideos auf yogafürdeinleben.de



EXPERTEN

Die Yoga-Lehrer Dirk Bennewitz und Andrea Kubasch (siehe Buch-Tipp links) verraten, worauf es ankommt

TU DIR GUTES!

Yoga steht für einen bewussten Lebensstil. Zwei wichtige Anteile:

Atme bewusst

„Beim Yoga atmen wir langsamer, tiefer und bewusster als bei anderen Sportarten. Achte genau auf deine Atmung. Spürst du, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen wölbt und sich der Brustkorb langsam weitet? Konzentriere dich darauf, gleich lange fürs Ein- und Ausatmen zu brauchen. Nach einer Weile lässt du den Rhythmus langsamer werden. Zähle zum Beispiel bei jedem Atemzug bis fünf – und später auch weiter. Diese Atmung wirkt wie ein inneres Stretching.“

Ist ausgewogen

„Die Energie, um fit zu sein, holst du dir aus der Nahrung. Die meisten Ernährungsdogmen sind recht einseitig. Zwar klingt jede für sich irgendwie einleuchtend, doch am besten ist es ausgewogen, das heißt ausreichend Eiweiß, hochwertige Fette, Kohlenhydrate, und baust möglichst viele unterschiedliche, frische natürliche Lebensmittel ein. Wenn du kannst, meide weißen Zucker und schränke Genussgifte wie Alkohol, Nikotin und Koffein ein.“

Flow für gute Laune!

Stabil und doch beweglich – so stehen wir in vielen Situationen gut da, beruflich wie privat. Mit dieser Asana-Sequenz findest du über die Anspannung zur Leichtigkeit

1 Berghaltung

Füße dicht nebeneinanderstellen, Wirbelsäule strecken, Steißbein nach unten (Hohlkreuz vermeiden!), Bauchnabel einziehen, Brustbein heben und fünfmal tief ein- und ausatmen.

2 Adler

Mit dem Einatmen Knie beugen, linkes Bein über das rechte legen. Dann den linken Arm in den rechten Ellenbogen drücken und Handflächen zueinander führen. Für fünf Atemzüge halten.

3 Aufallschritt – Knie abgesetzt

Ausatmen, linken Fuß weit nach hinten strecken, Knie absetzen. Rechtes Knie über dem Fußknöchel platzieren. Arme in die Höhe, Brustbein heben. Fünf Atemzüge.



Weiter geht's auf der nächsten Seite!



4 *Tiefer Ausfallschritt*

Mit dem nächsten Ausatmen Hände links und rechts locker neben dem Fuß platzieren. Oberkörper nach vorn neigen. Hinteres Knie absetzen oder Bein strecken. Fünf Atemzüge halten.

5 *Dreibeiniger Hund*

Dann das rechte Bein nach oben schwingen. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, sodass der Körper eine Linie bildet. Hände und Fuß sind fest am Boden. Po nach oben schieben. Fünf Atemzüge.

6 *Herabschauender Hund*

Rechten Fuß hüftbreit neben dem linken absetzen. Po bleibt in der Luft. Fünf Atemzüge. Mit dem letzten Ausatmen Knie beugen und nach vorn hüpfen. Füße landen zwischen den Händen. In der Berghaltung (1) abschließen.





Fernweh

Auf speziellen Yoga-Reisen kannst du gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen: Intensiv yogen und dabei neue Leute und spannende Urlaubsziele kennenlernen. Über den Reiseanbieter Yoga Escapes (yogaescapes.de) kannst du zum Beispiel AcroYoga in der Dominikanischen Republik buchen, SUP-Yoga in Andalusien ausprobieren (siehe Foto oben) oder für „Yoga und Wein“ nach Mallorca reisen.



DAS PASST!

Mit dem richtigen Equipment bringt dein Yoga-Workout gleich noch viel mehr Spaß. Wir haben da mal was vorbereitet



GUT AUFGELEGT

Die Matte „Yogini“ von Djou-Djou kannst du mit deinem Namen besticken lassen. Frei von Weichmachern. 183x61 cm, 39 Euro



OMM-AROMA

Auf Schläfen und Stirn verteilen und gaaanz tief atmen. „Yogaflow Aroma Roll-On“ von Primavera. 10ml ca. 10 Euro



3-IN-EINS

Aus dem Saum der „Pantoo“-Hose kannst du Strümpfe oder Stulpen hervorziehen. So hast du festen Stand und warme Füße. Ca. 44 Euro



TOP-FIT

Das Yoga-Top „Chakra Wakka“ von Roy mit integriertem BH liegt ideal an, verrutscht nicht bei der Übung. Ca. 56 Euro



Fotos: Marco Grund (6), Fotolia; Text: Anne Knappe