

Hatha-Yoga für zu Hause

Was ist Yoga?

Yoga kommt aus Indien und ist die wohl älteste Lehre vom Leben. Diese Methode hilft dabei, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Das Wort Yoga kommt aus dem Sanskrit (eine altindische Hoch- und Schriftsprache) und bedeutet übersetzt „Joch“, unter das man die Ochsen vor den Karren spannen konnte. Daraus resultierte im Laufe der Zeit eine übertragende Bedeutung im Sinne von „Verbindung“ oder „Vereinigung“. So wie sich der Ochse mit den Karren verbinden lässt, können wir auch den Geist mit dem Körper verbinden.

Somit ist Yoga eine uralte spirituelle Disziplin, die den Geist schulen und vervollkommen soll. Es geht darum, sich nicht ablenken zu lassen von den Äußerlichkeiten des Alltags, sondern das eigene Denken zu beherrschen. Unsere Aufmerksamkeit soll nicht den Gedanken folgen, sondern die Gedanken sollen uns und unserer Aufmerksamkeit folgen. Damit wird man zum Meister des eigenen Lebens.

Eine der bekanntesten Yoga-Richtungen heutzutage ist Hatha-Yoga. Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der vor allem durch körperliche Übungen und Atemübungen das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt wird. Die Hatha-Yogapraxis vereint gegensätzliche Energien und hält ein- und ausströmende Energien im Gleichgewicht.

Der Name Hatha setzt sich aus zwei Silben zusammen: „Ha“ bedeutet Sonne und „tha“ bedeutet Mond. Sinnbildlich geht es hierbei darum, die Energie der Sonne mit der des Mondes zu verbinden. Hatha-Yoga will die beiden Gegensätze harmonisieren und die Menschen so zu innerer und äußerer Balance führen. Durch die Asanas, das Zusammenwirken von Körperbewegung, Atmung und Konzentration, sind die positiven Wirkungen zahlreich:

- Stärkung der Muskeln
- Harmonie für Bewegungsapparat und innere Organe
- Beruhigung des zentralen Nervensystems
- Verbesserung der Atmung und Konzentrationsfähigkeit, usw.

Hatha-Yoga ist ein offenes System, das unabhängig von religiösem Glauben, Weltanschauungen und Meinungen überall in der Welt praktiziert werden kann.

Tipps zum Üben zu Hause

Für das regelmäßige Üben zu Hause, beachte bitte folgende Tipps:

- Finde einen ruhigen Platz zu Hause, an dem du dich zurückziehen kannst
- Lasse dich von nichts stören: Schalte das Telefon und die Klingel aus oder lautlos und verzichte auf Musik
- Lüfte den Raum vor der Yogapraxis
- Achte darauf, dass dein Übungsplatz sauber und wohltemperiert ist
- Übe auf einer rutschfesten Yogamatte und halte eine Wolledecke für die Entspannungsphase bereit
- Trage bequeme (Sport-) Kleidung und übe ohne Schuhe, am besten barfuß. Lege auch Schmuck, Uhr und Brille ab
- Übe stets mit leerem Magen, beispielsweise morgens vor dem Frühstück oder abends, wenn die letzte Mahlzeit ca. zwei Stunden her ist
- Beginne vorsichtig und achte beim Üben auf deinen Körper
- Übe in deinem eigenen Rhythmus
- Übe mit dem Übungsblatt Hatha Yoga Kurs, und starte mit einer Einstimmung im Sitzen oder Stehen, um anzukommen und bewusst den Körper und die Atmung wahrzunehmen
- Spüre nach den Übungen solange nach, wie es dir angenehm ist - in der Stellung des Kindes, im Sitzen, im Stand oder im Liegen

Ich wünsche dir viel Spaß bei der Yogapraxis zu Hause!

Die Yoga-Übung Marjaryasana (Katze)

Positive Wirkungen dieser Asana:

- Dehnung und Kraft für Rücken, Schultern, Nacken, Halswirbel und die seitliche Muskulatur des Oberkörpers
- Regt die Verdauung an
- Reduziert Müdigkeit, regt die Durchblutung an
- Lindert Schmerzen in der oberen Wirbelsäule
- Erdet und entspannt

Ausführung:

1. Setze dich in den Fersensitz, deine Hände ruhen auf deinen Beinen
2. Richte dich nun auf, Knie sind dabei parallel zueinander Hüftbreit aufgestellt, deine Fußsohlen zeigen nach oben, dein Fußrücken liegt flach auf dem Boden auf
3. Setze deine Hände auf dem Boden auf, sodass du im Vierfüßlerstand bist, dabei sind deine Handgelenke direkt unter deinen Schultern positioniert und deine Knie genau unter deiner Hüfte aufgestellt
4. Fingerspitzen zeigen nach vorne, Kraft bis in die Fingerspitzen, Hände gut geerdet
5. Dein Oberkörper ist gestreckt und parallel zum Boden
6. Atme ein paarmal tiefe und vollständige Atemzüge in dieser Position
7. Einatmen ziehe den Bauchnabel in Richtung deiner Wirbelsäule, Wirbelsäule drückst du zur Decke, der Kopf geht dabei nach unten, Kinn zieht zum Brustbein, Sitzbeinhöcker ziehen zueinander
8. Mit der Ausatmung strecke deine Wirbelsäule in die Länge, komme in eine leicht Hohlkreuzposition, Blick hebt sich, Sitzbeinhöcker ziehen auseinander
9. Diese Asana mehrmals wiederholen, für mehr Intensität drücke die Wirbelsäule noch etwas mehr hoch bzw. tiefer
10. Falls die Asana unangenehm für deine Knie ist, kannst du gern mit einer Decke deine Knie unterpolstern
11. Beende die Asana und komme als Ausgleichsbewegung in die Position des Kindes (Balasana)

Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule

(nach Anna Trökes, nachzulesen in ihrem Buch „[Yoga - mehr Energie und Ruhe](#)“* S. 58)

Positive Wirkungen der Asana:

- Verbessert die Beweglichkeit der WS in alle Richtungen
- Macht den Brustkorb flexibler, entkrampft Rücken- und Atemmuskeln, vertieft die Atmung
- Regt Kreislauf und Verdauung an

Ausführung:

1. Stand. Füße parallel u. hüftgelenksbreit. Beckenboden anspannen.
2. Handrücken aneinander, AA Brustbein nach innen und unten ziehen, Kinn sinkt, Handrücken lösen.
3. EA Arme gedehnt über vorn nach oben führen (Handflächen schauen zueinander), Beckenboden bleibt kontrahiert. AA Schultern sinken, gleichzeitig aus der WS nach oben wachsen.
4. EA nach rechts neigen, re. Fuß drückt gegen Boden, li. Schulter nach hinten
5. AA zur Mitte zurück. Schultern sinken.
6. EA nach links neigen, li. Fuß drückt gegen Boden, re. Schulter nach hinten.
7. AA zurück zur Mitte, aufrichten.
8. Beckenboden anspannen, EA beide Arme nach hinten, (Rückbeuge andeuten), Brustbein nach vorn und oben
9. AA Arme sinken in Kerzenleuchterhaltung. Handflächen zueinander.
10. EA Brustkorb nach rechts drehen, rechte Hüfte vor.
11. AA zur Mitte zurück
12. EA Brustkorb nach links drehen, li. Hüfte vor
13. AA zur Mitte zurück
14. EA Arme nach oben strecken, weit aus der WS herauswachsen
15. AA Hände wie Wasser am Körper hinuntergleiten lassen, -- Vorbeuge
16. EA Sitzbeine streben nach oben, Beine strecken, AA Rumpf sinkt noch mehr, Beine anbeugen, -- Oberschenkel parallel zum Boden, Bauch auf Oberschenkel, EA beide Arme seitlich in Schulterhöhe heben, Beckenboden anspannen! In der Atemfülle weit über die Fingerspitzen dehnen.

17. AA Arme und Beine beugen, Beckenboden entspannen, -- in die Hocke.
18. Füße parallel, Fersen lösen sich vom Boden, „in sich zusammenziehen“. EA Kopf heben, Rumpf und Arme heben. Aus der Kraft der Beine in den Stand.
19. Beckenboden kontrahieren. WS leicht nach hinten in der Atemfülle. Zurück zur Mitte. AA die Arme weit hinten über die Seite nach unten führen. Beckenboden entspannen
20. Nachspüren.