

YOGA

PRAXISBUCH FÜR ANFÄNGER

Yoga Schritt für Schritt erklärt



YANNIC HINZFELDT

Yoga Praxisbuch für Anfänger

Yoga Schritt für Schritt erklärt (mit
Übungserklärungen, Plänen und Bildern)

Yannic Hinze

<https://published4you.de>



Inhaltsverzeichnis

Motivation statt Vorwort

Grundlagen statt Historiendrama

Ein paar Fachvokabeln statt langer Indien-Reise

Yoga in Eigenregie: Welches Übungsprogramm gibt es?

Übungsplan: Körperarbeit im Flow

Einsatzbereiche für Yoga: Was bewirken die Übungen?

Tipps für Zuhause: Wie beginne ich?

Yoga-Stile und Yoga-Studios: Wie wähle ich aus?

Übungskatalog

Quellen und Literaturverweise

Motivation statt Vorwort



1

Warum dieses Buch?

Yoga geht auf eine indische Tradition zurück und wird ausführlich im Yoga-Sutra beschrieben. Dieser Jahrtausende alte Quellentext ist ein Leitfaden für Yoga und enthält viele überlieferte Informationen, die wiederum mehrfach interpretiert und allumfassend in Büchern überarbeitet werden. Für jede Person, die sich punktgenau zu Yoga vorinformieren möchte, werden die vielen Bücher, Websites und Blogs allerdings oft zur Qual -diese Beobachtung war schließlich Anlass zu dieser handlichen Zusammenfassung für AnfängerInnen.

Der hier gebotene Überblick soll dir einen einfachen Zugang zum Thema ermöglichen. Ich möchte dir als Yoga-Durchstarter die Tür zum Kennenlernen der Technik weit öffnen: Denn im Grunde ist es für dein körperliches Training nicht wesentlich, dich mit der gesamten Yoga-Philosophie auseinanderzusetzen. In diesem Buch wähle ich den sportlichen Ansatz für dich.

Wie bei jeder anderen Sportart wirst du auch beim Yoga über Fachwörter stolpern. Gerade die Yoga-Community kann mit ihren Fachvokabeln wie eine unerreichbare Welt erscheinen. Diese Sportwelt ist in Wahrheit jedoch sehr zugänglich, wenn man nicht beim ersten Fremdwort aufgibt, sondern sich darauf einlässt. Damit du nicht zu früh verunsichert, sondern sofort bestärkt wirst, gibt dir dieses Buch die wichtigsten Hintergrundinformationen für den guten Start.

Auf diesem Grundstock aufbauend kannst du deinen persönlichen Wettlauf nach Wissen jederzeit fortführen. Du traust dich in ein Yoga-Studio, um eine angeleitete Yoga-Stunde zu genießen. Und du bist nach der Lektüre bestens vorbereitet, um weitere Aspekte aus der Yoga-Philosophie anzunehmen.

Tolle Bilder von Menschen in bewundernswerter Haltung vor einer Sonnenuntergangskulisse sind das Ergebnis, wenn wir an Yoga denken. Dass der Beginn, Yoga zu üben, aber anders aussieht, ist dir bestimmt klar. Das ist auch vollkommen in Ordnung: Es handelt sich um ein

aufbauendes Training. Denn Yoga ist nicht nur „Wellness“, sondern beansprucht den gesamten Körper von Kopf bis Fuß; und von innen nach außen.

Du wirst dir und deinem Körper Zeit geben müssen, um von den Übungen jene Wirkung zu erhalten, auf welche die altindischen Yogis schwören. Deine Sinne werden gefordert, du wirst aus der Komfortzone geworfen und traust dich, zum ersten Mal richtig durchzuatmen. Du wirst dich an die Körperhaltungen herantasten wie ein verspieltes Kind. Manchmal über dich selbst lachen. Und schließlich kannst du nach ausreichender Übung zum Abbild strahlender Gesundheit werden.

Lohnt sich der Aufwand? Ich sage: Ja! Wäre Yoga nicht lohnenswert, würde es nicht von Jahr zu Jahr immer mehr Menschen begeistern. Die positiven Auswirkungen lassen sich wissenschaftlich nachweisen und werden auch zu Therapiezwecken eingesetzt.

Was steckt also hinter dem großen Konzept von Yoga? Verschaffe dir einen Überblick: durch Hineinlesen, Üben und Erleben. Vielleicht hast du im Yoga das effektivste Training für dich gefunden.

Was erwartet dich in diesem Buch?

Ich möchte dir in diesem Buch ein Werkzeug in die Hand geben, mit dem du Schritt für Schritt Yoga beginnen kannst. Erfahre dazu in Kapitel 2, welche Ursprünge sich hinter dem weltweiten Yoga-Trend verbergen. Schau in das Folgekapitel 3, um dich mit den wichtigsten Begriffen bekannt zu machen.

Die Kapitel 4 und 5 bilden das Herzstück deiner Yoga-Einführung. Hier findest du die zentralen Übungsteile für Zuhause: Du erfährst, wie du dein Training aufbauen kannst (Kapitel 4) und suchst die passenden Übungspläne für dich aus (Kapitel 5). Die einzelnen Yoga-Haltungen kannst du hinten im Übungskatalog in Kapitel 9 jederzeit nachschlagen.

Wenn du mehr zur Wirkung von Yoga erfahren möchtest, informiere dich in Kapitel 6. Und hole dir im Anschluss in Kapitel 7 die essenziellen Tipps für Zuhause -rund um die Frage „Wie organisiere ich mein Yoga in der Praxis?“. Solltest du auf den Geschmack kommen und an einer Yoga-Stunde in einem Studio teilnehmen wollen, erfährst du in Kapitel 8 die gängigsten Yoga-Angebote mit einer Kurzbeschreibung der Stile, die du ausprobieren könntest.

Du hast die Wahl, wie du dieses Buch liest. Verwende es als dein Workbook. Auch ein Querlesen rückwärts, vorwärts oder ein Überspringen ist erlaubt. Viel Spaß beim Entdecken!

Grundlagen statt Historiendrama



2

Wie schon erwähnt, geht die Lehre vom Yoga auf eine Jahrtausende alte Schriftsammlung zurück. Damit du einen groben Überblick zu Yoga als Tradition und Yoga als Philosophie bekommst: hier die notwendigsten Fakten und Grundprinzipien. Dieses Hintergrundwissen wirst du brauchen, um die Zusammenhänge im Körper zu erkennen und die Yoga-Praxis folglich auch richtig durchzuführen. Denn es ist ein riesiger Unterschied, ob ich denke: Das Glas ist halb leer – oder aber: Das Glas ist halb voll. Nur als bekanntestes Mini-Beispiel.

Ursprung und Geschichte

Die Ursprünge von Yoga lassen sich auf ungefähr 1500 vor Christus zurückverfolgen und liegen geschichtlich in Indien. In den ersten Überlieferungen über die sogenannten Veden (Sanskrit Quellenschriften) wird von Menschen in Yogapositionen gesprochen: heilige Männer, die Atemübungen machen und meditieren.

Historisch gesehen handelt es sich bei allen Yoga Überlieferungen um eine spirituelle Anleitung, die sich ab ca. 300 vor Christus einerseits in Richtung einer tiefen Glaubenseinstellung (beschrieben in der Bhagavad Gita) und andererseits in eine philosophisch-körperliche Richtung (Yoga Sutra) entwickelt hat. Die altindische Kultur besagte damals, dass der Mensch ein Reisender in seiner körperlichen Hülle wäre. Sinnbildlich glaubten die Menschen damals an die Vorstellung der Pferdekutsche: Dabei ist unser Körper der Wagen, der Kutscher entspricht unserem Verstand, die Pferde stellen unsere fünf Sinne dar und unsere Seele wird als Mitfahrender gesehen. Nur wer es schafft, die Pferde in Zaum zu halten und zusammenwirken zu lassen, schafft es auch, an ein Ziel zu gelangen.

In der heiligen Schrift, der Bhagavad Gita, wird philosophisch zu den Fragen des Lebens Stellung genommen. Diese ursprüngliche Quelle besagt, dass es sehr auf das Handeln – das Karma – ankommt, wie wir schließlich an unser Lebensziel ankommen. Hier wird beschrieben, wie wir handeln sollen, welche Konsequenzen unsere Handlungen haben und

welche unsere Pflichten als Mensch sind. In der Bhagavad Gita wird uns erklärt, dass wir aus Liebe handeln. Das bedeutet, hier ist die spirituelle Haltung im Vordergrund.

Die zweite wichtige Quelle für dich als angehenden Yogi heißt Yoga Sutra. Der indische Gelehrte Patanjali hat um ca. 200 vor Christus alle bis dahin überlieferten Texte studiert, mündliche Überlieferungen der Brahmanen-Mönche gesammelt und daraus eine strukturierte Schrift auf die Beine gestellt: das Yoga Sutra. Dieser Quellentext wird seit jeher als die große Stütze in der Yoga-Welt herangezogen. Patanjali hat sich die Mühe gemacht, eigene Lehrsätze zu entwickeln, die wir als Sutren kennen. Hier werden die Körperhaltungen und Übungen als Asanas beschrieben. Patanjalis Yoga Sutra überliefert uns den 8gliedrigen Weg, der in weiterer Folge beschrieben wird. Die Sutren beschreiben auch Situationen, in denen wir scheitern können und gibt Anleitungen dazu, wie wir die Hindernisse überwinden.

In weiterer geschichtlicher Abfolge hat sich aus dem Yoga Sutra ab dem 14. Jahrhundert eine moderne Entwicklung zugetragen, die wir bis heute nach wie vor und überall vorfinden: das Hatha Yoga. Die Hauptüberlieferung heißt Hatha Yoga Pradipika. Verantwortlich für diesen Yogatext ist der Gelehrte Svatmarama, der sich mit den Auswirkungen der Körperübungen auseinandergesetzt hat. Sein Pradipika beschreibt die Körperlichkeit als den Ort, an dem Reinigung passiert. Im Pradipika heißt es in weiterer Folge, dass wir erst durch die Reinigung zur spirituellen Entwicklung kommen können. Asketische Ansätze von Yoga mit ihrer Disziplin und Ethik wurden von Svatmarama in den Hintergrund gerückt. Er hebt jedoch den kraftvollen Körpereinsatz mit den überlieferten Reinigungstechniken besonders hervor. Dieses Buch setzt hauptsächlich an der Hatha Yoga Pradipika an, wobei auch Teile des Yoga Sutra als Grundbaustein in die Ausführungen einfließen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Yoga als Philosophie uns Menschen lehrt, wie wir am Ende unseres Weges den Zustand des Glücks, der Erleuchtung, erreichen. Zu diesem Ziel gelangen wir nach der

traditionellen Lehre dadurch, dass wir die acht Stationen auf dem Weg dorthin erfüllen. Diese 8 Stationen lauten:

1. Haltung nach außen (Gewaltlosigkeit, Wahrheit) -> Yamas
2. Haltung nach innen (Zufriedenheit, Reinheit) -> Niyamas
3. Körperhaltung -> Asana
4. Atemregulierung -> Pranayama
5. Rückzug der Sinne -> Pratyahara
6. Fokus des Geistes -> Dharana
7. Meditation -> Dhyana
8. Glückseligkeit -> Samadhi

Geisteshaltung und Energiezentren

Yoga wurde ursprünglich als eine spirituelle Niederschrift konzipiert, mit Hinweisen zum optimalen Lebensweg. Bei manchen traditionellen Yoga-Stilen wird die Auslegung der Schriften nach wie vor sehr hochgehalten. Das bedeutet, dass Yoga grundsätzlich ein gesamter Lebensstil sein kann und uns viel Input bietet, wie wir durch die Integration von Körper, Geist und unserem Tun zu glücklichen Menschen werden: in friedvoller Verbundenheit mit anderen Lebewesen und der Natur.

Yoga als Lebensstil verlangt uns die Einkehr zu uns selbst ab, die wir wiederum über die Reinigung des Körpers (Asana, Pranayama), über Meditation bis hin zu unserem integrativen Handeln (z. B. vegetarische Ernährung) erreichen können. In Abbildungen wird der ursprüngliche 8-gliedrige Weg häufig als eine Art Lebensbaum dargestellt. Eine modernere Auslegung der Yoga-Lehre fasst diesen Pfad in vier Prinzipien zusammen: Das sogenannte BERN-Konzept.

Yoga = **B**ehaviour + **E**xercise + **R**elaxation +
Nutrition

In der Yoga-Lehre spricht man des Weiteren von Chakren, den Energiezentren im menschlichen Körper. Laut Yoga gibt es sieben Zentren, die für unterschiedliche Körperregionen zuständig sind und in Einklang gebracht werden können und auch sollen. Eine genaue Aufschlüsselung mit der Bedeutung der Energiezentren kannst du nachlesen, [beispielsweise unter https://www.chakren.net/chakrenlehre/7chakren](https://www.chakren.net/chakrenlehre/7chakren).



Da die Arbeit mit Chakren in der Yoga-Praxis ein tieferes Verständnis für die Philosophie von Yoga voraussetzt, wird hier nicht weiter darauf eingegangen. Chakren-Arbeit sehe ich als fortgeschrittene Yoga-Technik an. Du sollst nur einmal davon gehört haben, für den Fall, dass in einer Yoga-Stunde von einem Chakra gesprochen wird: Damit ist ein bestimmtes Energiezentrum gemeint.

Übungen sind Asanas: Ist mir das zu esoterisch?

Da ich dir in diesem Buch erste Einblicke in die yogische Körperarbeit mithilfe von Asanas, den Yoga-Übungen, zeigen möchte, mach dich hier mit den wichtigsten Grundprinzipien vertraut. Du wirst sie benötigen, um die Körperübungen effektiv und kontusionsfrei auszuführen.

Der Körper wird lang: Grundsätzlich will jede körperliche Form von Yoga dir und deiner Wirbelsäule abverlangen, sich in die Länge zu ziehen. Du sollst dich immer aus einer Übung heraus groß und lang machen.

Versuche also in Sitz-und Stehpositionen, deinen Kopf wie an einer Schnur gedanklich bis zur Decke zu erheben: Nacken strecken, Kinn ein Stück absenken. Du wirst merken, wie deine Wirbelsäule automatisch länger wird, du dich deutlich aufrichtest und in die Höhe wachst.

Haltepositionen: Übungen wie beispielsweise der Baum oder der Stuhl sind sehr effektiv, wenn du imstande bist, diese länger durchzuhalten. Eine Faustregel lautet: Halte, solange du kannst, – wenn du glaubst, es geht nicht mehr, verweile für weitere zwei bis drei Atemzüge und verlasse dann die Asana möglichst sanft. Das ist echte Power.

Fußarbeit: Bei Übungen im Stand wie beispielsweise dem Krieger müssen deine Füße in gegrätschter Position auch aktive Mitarbeit leisten. Stell dir vor, deine Füße werden durch Magneten zueinander gezogen. Du erreichst dadurch mehr Streckung in den Beinen und sorgst für Stabilität und Kräftigung in einem.

Handarbeit: Yoga bringt dich in unterschiedliche Lagen. Oftmals auch in Positionen, bei denen du dich auf deine Hände stützen musst. Hierbei gilt es, dein Gewicht auf die gesamte Handfläche und alle Finger möglichst gleichmäßig zu verteilen. Die Hände nehmen zu diesem Zweck eine Fächerform an: gespreizte und gestreckte Finger, starker Handballen.

Schultern weg von den Ohren: Du ziehst deine Schultern nach hinten unten, öffnest deine Brust und schaffst Platz für deinen langen Hals. Nicht nur die Schulterblattfixatoren werden kräftiger, deine Halswirbelsäule profitiert ebenfalls davon.

Den Atem fließen lassen: Alle Übungen werden zusammen mit dem Ein- und Ausatmen durchgeführt. Es ist wichtig, dass du beim Starten die Luft nicht unnötig anhältst. Besser ist es, fest auszuatmen, um wieder vollständig Luft holen zu können. Denke bei jeder Körperübung: weiteratmen. Kontrolliere dich selbst.

Hat dich erst einmal das körperliche Training mit Asanas gepackt, kannst du dich weiter mit der Yoga-Philosophie beschäftigen. Diese ist sehr lehrreich, erfordert aber aus meiner Sicht schon erste Erfahrungen mit

dem eigenen Körper und den Reaktionen. Die gesamte yogische Lebensweise möchte ich dir durchaus empfehlen. Aber sie ist vorerst kein Muss: Lass uns mit den Basics starten.

Ein paar Fachvokabeln statt langer Indien-Reise



3

Da du dich mithilfe dieser Anleitung mit der körperlichen Arbeit von Yoga vertraut machst, sind ein paar wenige Fachbegriffe notwendig. Sie sind bewusst nicht alphabetisch geordnet, sondern in der **Reihenfolge, wie sie im Yoga-Unterricht vorkommen** können.

OM, Mantra und Namaste

Einstimmendes Tönen von Lauten

Eine klassisch körperliche Yoga-Stunde wird mit einem kurzen Gesang eingeleitet. Am häufigsten wird die Silbe OM einige Male vorgesungen: Die Yoga-SchülerInnen dürfen mittönen. Das Summen oder Anstimmen von Lauten erzeugt im Körper Schwingungen, die eine beruhigende und zentrierende Wirkung besitzen.

Wozu? Der Sinn von OM und anderen Leitsätzen -den sogenannten Mantras -liegt in der Begründung, dass man eine geistige Ausrichtung benötigt, um die äußere Welt einmal sein zu lassen und ganz bei sich anzukommen. Diese Gesänge dienen als Start und Einstimmung auf die Zeit, die du dir für die Yoga-Einheit nimmst. Am Ende der Yoga-Praxis wird meist nochmals OM angestimmt, um Dankbarkeit auszudrücken. Ein Namaste gesungen oder nur ausgesprochen bedeutet „Danke und auf Wiedersehen“. Es lohnt sich, die Yoga-Gesänge in einer Gruppe mitzuerleben. Fortgeschrittene können sich selbst ein Mantra pro Stunde aussuchen, um sich eine Ausrichtung für den Tag vorzugeben.

Pranayama

Atemregulierung

Für Yoga wirst du vollständig durch die Nase ein-und durch die leicht geöffneten Lippen ausatmen lernen. Beginne im Sitzen -Schneidersitz oder Fersensitz -und atme ein paar Mal tief ein und aus. Dabei füllt sich der Brustkorb mit frischer Luft und fällt wie ein Blasebalg beim

Ausatmen in sich zusammen. Beim Einatmen gehen die Rippen auseinander und schaffen Raum für Sauerstoff. Du atmest vollständig aus und saugst fest durch die Nasenflügel erneut Luft ein usw.

Wozu? Wenn du dich durch bewusstes und vollständiges Atmen in alle Yoga-Übungen begibst, sorgst du für Ausdauer in den Haltungen und bleibst geistig auch bei der Körperregion, die gekräftigt oder gedehnt wird. Versuche dich zuerst im Atmen, bevor du mit der ersten Körperübung startest.

Die Yoga-Lehre kennt unterschiedliche Atemtechniken. Sie bringen wirkungsvolle Benefits und erlauben dir, stärker in die Tiefe zu gehen. Ein häufig empfohlener Atem ist die Ujjayi-Atmung, die du dir nach Anleitung durch Anna Trökes gut aneignen kannst, siehe dazu das folgende Video [https:// www.yogaeasy.de/videos/anna-troekes-zum-thema-ujjayi-atmung](https://www.yogaeasy.de/videos/anna-troekes-zum-thema-ujjayi-atmung)



Da weitere Atemtechniken komplexer sind und eine persönliche Anleitung notwendig machen, wird in diesem Buch nicht weiter darauf eingegangen. Informiere dich bei Bedarf bei einer/m Yoga-LehrerIn. Zu den positiven Effekten der Atemtechnik zählen beispielsweise: Erzeugen von Wärme im Körper, Ankurbeln der Immun-und Selbstheilungskräfte, Aktivierung und Entspannung bis zur meditativen Wirkung im sogenannten Kriya Yoga.

Asana

Körperübung oder Körperhaltung

Nach der Einstimmung auf Yoga durch z.B. OM und dem Ankommen in einer regelmäßigen Atmung geht es mit dem Übungsteil der Yoga-Stunde los. Als Aufwärmprogramm wird klassisch der Sonnengruß absolviert. Wichtig für dich als Anfänger ist, dass du mit 2-3 gewählten Übungen beginnst und diese regelmäßig bis täglich durchführst. Mach dir einen Plan oder wähle aus den Vorschlägen mit fertigen Übungsplänen in Kapitel 5. Die Anleitung zu den Teilen deiner Yoga-Praxis findest du in Kapitel 4.

Wozu? Wer den eigenen Körper kennt und sich fit hält, nimmt sich selbst auch besser wahr. Yoga Asanas sind durchdachte Übungen, die dich stählen, dehnen und an die Grenzen bringen können. Die Yoga-Lehre spricht bei den Asana-Übungen von einer reinigenden Wirkung: mehr dazu siehe Kapitel 6.

Surya Namaskar

Sonnengruß

Der Sonnengruß ist eine kleine Abfolge von Bewegungen, die im körperbetonten Yoga häufig als Aufwärmsequenz für den gesamten Körper verwendet wird. Der Sonnengruß wird meistens sechs Mal pro Seite durchgeführt. Nimm dir zunächst drei Mal pro Seite vor, damit du die Übungsabfolge verinnerlichen kannst.

Wozu? Die Sonnengruß-Übungsabfolge soll den Körper an das Dehnen, Strecken und Beugen heranführen. Durch die Wiederholungen kommst du richtig in deinem Körper an: Du bekommst ein Gefühl dafür, wo sich die Körperteile im Raum befinden und vollführst ein Check-in nach dem Motto „Wie flexibel bin ich heute?“ Wenn du die Atmung schon wie ein Meeresrauschen (**Ujjayi**) dazunehmen kannst, wirkt diese Sequenz wie ein Energieschub, der dich für die weiteren Positionen aufwärmt und darauf vorbereitet. Zur genauen Anleitung schlage den Sonnengruß Basic nach.

Shavasana

Tiefenentspannung

Entspannen nach Kräftigung und Dehnung gehört beim Yoga zum sportlichen Ritual. Du kannst direkt nach einer anstrengenden Körperhaltung in eine Entspannungshaltung gehen. Danach die neue Übung beginnen, wieder kurz entspannen. Zum Abschluss kommt aber eine längere Entspannungsphase ins Spiel: das Shavasana, ein tiefes Erholen im Liegen mit geschlossenen Augen.

Wozu? Das Prinzip der Anspannung und Entspannung trifft auch auf Yoga zu: Muskeln, Sehnen und Gelenke benötigen Erholungsphasen. Die Yoga-Lehre geht hier auf geistiger Ebene noch weiter: Wir üben Shavasana vor dem Hintergrund, nachzuspüren und können somit eine Verbindung zwischen Geist und Körper herstellen. Besonders essenziell ist die Tiefenentspannung, um zu regenerieren und die neuen Reize in deinen Körper zu integrieren. Je anstrengender die Yoga-Praxis, desto wichtiger die Entspannung. Wirst du eines Tages nach einem fordernden Asana-Teil in der Tiefenentspannung einnicken? Du darfst gespannt sein. Das kann durchaus passieren.

Yoga in Eigenregie: Welches Übungsprogramm gibt es?



Übungsprogramme für Zuhause gibt es genügend in den unterschiedlichsten Sport-Büchern. Die Yoga-Asanas werden im körperlichen Yoga immer wieder anders aneinandergereiht, denn jeder Mensch braucht zu einem bestimmten Zeitpunkt in einer bestimmten Grundkonstellation ganz spezielle Reize. Ich möchte dich dazu anregen, deinen Körper zu beobachten, was ihm guttut und was nicht. Diese Wahrnehmungen können auch am nächsten Tag wieder anders aussehen. Du weißt für dich von Tag zu Tag am besten, wie du aktuell „drauf“ bist.

Das Schöne an der Yoga-Praxis in Eigenregie ist die Tatsache, dass du zu jeder Grundkonstellation Yoga ausüben kannst. Egal, ob du dich schlapp fühlst, Rückenschmerzen hast oder eine Verkühlung im Anmarsch ist: Yoga geht immer! Und wenn es „nur“ eine Viertelstunde Atemtechnik in sanfter Körperhaltung bedeutet. Irgendetwas kannst du immer tun. Dieses Wissen verschafft dir bereits eine positive Grundeinstellung und macht dich zu einer selbstinitiativen Person.

Umgekehrt kann Yoga auch sehr fordernd sein, wenn du körperlich fit bist. Die Intensität steuerst du über die Wahl der Übungen und mit dem Tempo, das du für dich wählst. Denke also daran, für die Yoga-Praxis „einzuchecken“ -mit den Vorbereitungen durch OM, Pranayama und einer ruhigen Umgebung. Nach diesem Ausgangsszenario wird deine Übungssequenz auch erfolgreich.

Was erwartet mich?

Nimm dir für den Start die Atemregulierung in einer angenehmen Sitzposition vor. Und füge beispielsweise 3 Sonnengrüße pro Seite im Anschluss hinzu. Ziehe diese Routine an drei aufeinanderfolgenden Tagen strikt durch - und lass diese neue Erfahrung auf dich wirken. Verändert sich etwas im Körper oder an deiner Gemütslage? Wenn ja, mach weiter, ohne zu werten. Ab Tag 4 fühlst du dich vielleicht langsam wohl mit dem Sonnengruß, und du wirst womöglich schon weitergehen wollen. Suche dir dafür ein paar Asana-Übungen aus dem Übungskatalog und mache sie