



1 Sukhasana: Der Schneidersitz

Hilfsmittel: evtl. Sitzkissen
Ausrichtung: Kommen Sie am Boden oder auf einem Sitzkissen in einen aufrechten Sitz und überkreuzen Sie locker die Beine. Richten Sie die Wirbelsäule auf und stellen Sie sich vor, es würde Sie eine unsichtbare Schnur am Scheitel Richtung Decke ziehen. Legen Sie die Hände entspannt auf den Oberschenkeln oder den Knien ab, wenn Sie möchten, formen Sie mit den Fingern ein Mudra. Blicken Sie sanft in die Ferne oder schließen Sie die Augen.
Wirkung: Diese Sitzposition eignet sich, um sich etwa vor einer Yoga-Stunde zu sammeln, sich zu konzentrieren oder zu meditieren. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet und gestreckt, die Hüften sanft geöffnet.

Weitere Übungen auf den nächsten Seiten ►

Was Yoga mit mir gemacht hat

„Alles nach Plan“ – so lautete mein Motto, seit ich denken kann. Zuerst Schule, dann Studium (oder zwei), dann Job (oder mehrere). Dabei glaube ich gar nicht, dass ich mir dieses Motto wirklich selbst ausgesucht habe. Ich denke, so funktioniert unsere Gesellschaft. Irgendwann, nachdem ich auch den letzten Punkt auf meiner „To-do-Liste“ abgehakt hatte, war da ein diffuses Gefühl von Leere. Was jetzt? Ich war innerlich gehetzt und überlegte, welches Ziel ich als Nächstes ansteuern könnte. Ich war aber auch erschöpft – körperlich und geistig. In dieser Zeit besuchte ich meine erste Yogastunde – und es machte sofort Klick. Ich wusste, dass ich hier etwas gefunden hatte, das weit über den Wunsch nach

mehr Ausgeglichenheit ging, der mich in besagte Yoga-Einheit führte. Diese liegt bereits einige Jahre zurück und seitdem hat sich viel geändert: Yoga hilft mir, jeden Tag aufs Neue zu mir selbst zu finden, meine wahren Wünsche und Ziele zu entdecken und nach diesen immer mehr zu leben und zu entscheiden. Ich lebe mehr im Hier und Jetzt anstatt stets irgendwelchen Zielen hinterherzurennen, ich bin fitter und ernähre mich gesünder, gehe bewusster mit mir und meinen Mitmenschen um und habe mehr Vertrauen gewonnen. Den gut bezahlten Job habe ich derzeit gegen eine Ausbildung zur Yogalehrerin getauscht – was die Zukunft bringt, weiß ich nicht. Es gibt noch keinen Plan ...



3 Adho Mukha Svanasana: Der herabschauende Hund

Hilfsmittel: evtl. ein zusammengerolltes Handtuch

Ausrichtung: Kommen Sie auf alle Vier. Strecken Sie mit der Ausatmung die Beine und schieben Sie gleichzeitig das Becken schräg nach hinten und oben. Die Knie müssen am Ende nicht durchgestreckt sein, der Fokus liegt auf einem geraden Rücken. Falls die Fersen nicht den Boden berühren, legen Sie ein zusammengerolltes Handtuch unter diese. Stellen Sie die Füße hüftbreit auf, spreizen Sie die Finger, der Mittelfinger zeigt gerade nach vorne, und belasten Sie die gesamte Hand. Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf Hände und Füße. Strecken Sie den gesamten Rücken durch, entspannen Sie den Nacken und schauen Sie in Richtung Bauchnabel. Verweilen Sie hier ein paar Atemzüge, mit der Ausatmung kommen Sie wieder langsam auf alle Vier.

Wirkung: Diese Stellung dehnt den gesamten Rücken, öffnet die Schultern und kräftigt Beine und Arme. Der Körper wird mit frischer Energie versorgt.

2 Katze- Kuh

Hilfsmittel: evtl. ein zusammengerolltes Handtuch für die Knie

Ausrichtung: Kommen Sie auf alle Vier – die Handgelenke sind unter den Schultergelenken, die Knie unter den Hüftgelenken, der Spann der Füße liegt auf. Kuh: Mit der Einatmung senken Sie das Brustbein Richtung Boden und blicken nach vorne. Katze: Mit der Ausatmung runden Sie die gesamte Wirbelsäule nach oben und blicken Richtung Körper. Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal im eigenen Atemrhythmus.

Wirkung: Die Übung mobilisiert die gesamte Wirbelsäule und bereitet auf die weiteren Haltungen vor.



4 Navasana: Das Boot

Hilfsmittel: keine

Ausrichtung: Kommen Sie in einen aufrechten Sitz und strecken Sie die gesamte Wirbelsäule. Heben Sie langsam die angewinkelten Beine an, bis die Unterschenkel ungefähr parallel zum Boden sind. Sie können sich gerne in den Kniekehlen festhalten. Haben Sie die Balance – bei geradem Rücken – gefunden, strecken Sie die Arme nach vorne hin aus. Atmen Sie hier ein paar Mal tief ein und aus, stellen Sie dann die Füße am Boden ab. Wiederholen Sie die Übung drei Mal.

Wirkung: Der untere Rücken und die Bauchmuskulatur werden gekräftigt und die Wirbelsäule gestreckt. Die Übung schult den Gleichgewichtssinn und kann Magen-Darm-Beschwerden sowie ein Völlegefühl lindern.

5 Vrikasana: Der Baum

Hilfsmittel: keine

Ausrichtung: Kommen Sie in einen aufrechten Stand und verlagern Sie langsam das Gewicht auf das linke Bein. Nun gibt es drei Varianten:

1. Stellen Sie den rechten Fuß an das linke Fußgelenk, dabei stehen die Zehen noch am Boden.
2. Sie setzen die rechte Fußsohle auf die Innenseite des Unterschenkels oder
3. auf die Innenseite des Oberschenkels (nicht auf das Kniegelenk!).

Falten Sie die Hände vor dem Brustbein und fokussieren Sie einen Punkt vor Ihnen am Boden. Kommen Sie behutsam aus der Stellung heraus und wechseln Sie auf die andere Seite.

Wirkung: Diese Asana kräftigt die gesamte Bein- und Rückenmuskulatur, öffnet die Hüften und fördert das Gleichgewicht. Sie vermittelt ein Gefühl von Erdung und Verwurzelung und stärkt das Selbstbewusstsein und die innere Stärke.





6 Virabhadrasana II: Der Krieger II

Hilfsmittel: keine

Ausrichtung: Kommen Sie in eine weite Grätsche (etwa eine Beinlänge) und drehen Sie einen Fuß um 90 Grad nach vorne. Strecken Sie das hintere Bein und belasten Sie die Außenkante des hinteren Fußes. Beugen Sie nun das vordere Bein so weit, bis das Knie über dem Fußgelenk ist. Öffnen Sie die Hüften und ziehen Sie beide Oberschenkel zueinander. Richten Sie den Oberkörper auf, heben Sie die gestreckten Arme parallel zum Boden und ziehen Sie die Fingerspitzen auseinander. Entspannen Sie gleichzeitig die Schultern und blicken Sie sanft über die Fingerspitzen der vorderen Hand in die Ferne. Halten Sie die Stellung ein paar Atemzüge und wechseln Sie dann über die Grätsche zur anderen Seite.

Wirkung: In dieser Stellung werden die Bein-, Gesäß-, Rücken- und Armmuskulatur gestärkt sowie die Hüfte und der Brustkorb geöffnet. Die Stellung verleiht ein Gefühl der Stärke und fördert Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen sowie die Standfestigkeit im Leben.



7 Setu Bandhasana: Die Brücke

Hilfsmittel: evtl. ein Sitzkissen oder ein Polster

Ausrichtung: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße nah ans Gesäß. Heben Sie mit der Einatmung das Becken Richtung Decke und strecken Sie die Arme mit verschränkten Händen unter Ihrem Körper aus. Drücken Sie die Arme und Füße fest in den Boden. Falls Sie den Körper noch nicht halten können, legen Sie ein hohes Sitzkissen oder einen dicken Polster unter das Kreuzbein. Verweilen Sie ein paar Atemzüge in der Stellung und rollen Sie dann langsam Wirbel für Wirbel ab.

Wirkung: Die Haltung dehnt die gesamte Körpervorderseite, Brust- und Schultermuskulatur und kräftigt die Körperrückseite sowie Oberschenkel. Rückbeugen der Wirbelsäule fördern die Öffnung des Herzens sowie Vertrauen in das Unbekannte und erfordern Mut.



9 Ardha Matsyendrasana: Der Drehsitz

Hilfsmittel: keine

Ausrichtung: Kommen Sie in einen Langsitz, beugen Sie das rechte Bein und stellen Sie es über das linke Bein. Beugen Sie nun auch das linke Bein und legen Sie den Fuß neben Ihrer rechten Gesäßhälfte am Boden ab. Strecken Sie mit der Einatmung die Wirbelsäule und drehen Sie sich mit der Ausatmung zur rechten Seite. Umfassen Sie nun das rechte Bein mit dem linken Arm und stellen Sie die rechte Hand nah hinter dem Rücken ab. Der Blick geht nach hinten. Mit jeder Einatmung richten Sie sich mehr auf, mit jeder Ausatmung drehen Sie sich ein Stück weiter nach rechts. Lösen Sie nach einigen Atemzügen langsam die Haltung und wechseln Sie auf die andere Seite.

Wirkung: Die Übung dehnt die Bein-, Gesäß- und Hüftmuskulatur und vitalisiert die gesamte Wirbelsäule.

Drehungen der Wirbelsäule stimulieren die Verdauungsorgane und wirken entgiftend. Sie fördern innere Ruhe, um auch in „verdrehten“ Situationen gelassen zu bleiben.

8 Balasana: Die Stellung des Kindes

Hilfsmittel: evtl. ein Polster für das Gesäß oder die Stirn

Ausrichtung: Setzen Sie sich auf Ihre Fersen. Beugen Sie den Oberkörper nach vorne, legen Sie die Stirn auf den Boden und die Arme neben Ihrem Körper ab. Falls Ihr Gesäß oder die Stirn nicht den Boden berührt, legen Sie ein Polster unter. Entspannen Sie den gesamten Rücken und vertiefen Sie Ihre Atmung.

Wirkung: Die Übung kann immer zwischen den Asanas als Ausgleich eingenommen werden, um kurz zu entspannen und wieder bei sich anzukommen. Dabei wird die gesamte Wirbelsäule gedehnt. Sie wirkt beruhigend, man fühlt sich geborgen.



SPORT.LAND. **N**

Zeig uns den **Sportbüffel** in dir!



www.sportbueffel.at



Unsere Sponsoring-Partner im Spitzensport:

Raiffeisen
Meine Bank



Die Niederösterreichische
Versicherung

10 Halasana: Der Pflug

Hilfsmittel: evtl. ein dickes Buch

Ausrichtung: Setzen Sie sich auf, winkeln Sie die Beine an und fassen Sie unter die Kniekehlen. Mit etwas Schwung rollen Sie sich nach hinten und bringen die Beine hinter den Kopf. Wenn Sie bei gestreckten Beinen mit den Füßen nicht den Boden berühren, legen Sie ein dickes Buch unter die Füße. Entweder Sie stützen Ihr Becken mit den Händen oder Sie strecken die Arme mit verschränkten Händen nach vorne hin aus – geben Sie Druck in die Arme. Richten Sie Ihren Rücken gerade auf und ziehen Sie das Schambein nach oben. Achtung: Ihr Gewicht wird von den Schultern getragen, der Nacken bleibt frei und lang. Legen Sie eine Decke unter die Schultern, falls der Nacken auf dem Boden aufliegt. Rollen Sie dann langsam über die Wirbelsäule ab und verweilen Sie hier einen Moment. **Wirkung:** Wirkungen siehe Schulterstand (11). Zusätzlich werden die Schultern, der Rücken und die Beinrückseiten gedehnt. Die Übung soll für eine bessere Kommunikation sorgen.

11 Salamba Sarvangasana: Der gestützte Schulterstand

Hilfsmittel: ein Polster oder Sitzkissen

Ausrichtung: Legen Sie sich auf den Rücken und schieben Sie einen dicken Polster oder ein Sitzkissen unter Ihr Becken. Ziehen Sie die Knie zum Oberkörper und strecken Sie die Beine Richtung Decke, die Knie müssen nicht durchgestreckt sein, ziehen Sie die Zehen Richtung Körper. Legen Sie die Arme am Boden ab. Sie können die Beine auch gegen eine Wand lehnen. Verweilen Sie hier für einige Atemzüge und kommen Sie langsam aus der Stellung. **Wirkung:** Der Körper wird durchblutet, Beine und Organe entlastet und der Hormonhaushalt stimuliert. Die Position verleiht Zuversicht und Stärke.



Supta Baddha Konasana: Die Schusterhaltung – mit Atemübung 12

Hilfsmittel: evtl. zwei Polster für die Knie

Ausrichtung: Kommen Sie in eine Rückenlage, winkeln Sie die Beine an und legen Sie die Fußsohlen aneinander. Nun lassen Sie die Knie sanft zu Boden sinken und legen die Hände auf dem Bauch ab, Zeigefinger und Daumen berühren einander. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie tief in Ihren Bauch und anschließend sanft aus. Versuchen Sie sich voll und ganz auf die eigene Atmung zu konzentrieren. Wenn Gedanken kommen, lassen Sie diese wie Wolken an Ihnen vorbeiziehen und bringen Sie die Aufmerksamkeit wieder zurück zu Ihrem Atem. Üben Sie etwa fünf Minuten.

Wirkung: Die Wirbelsäule kann in neutraler Position entspannen, die Hüften werden weit geöffnet. Sehr gut geeignet bei Menstruations- oder Unterleibsbeschwerden. Die Atemübung schult das Atembewusstsein und bereitet auf weitere Atemtechniken sowie die Meditation vor.



13 Nadi Shodana: Die Wechselatmung

Hilfsmittel: keine

Ausrichtung: Kommen Sie in einen aufrechten Sitz und atmen Sie einige Male tief ein und aus. Beugen Sie nun den Zeige- und Mittelfinger einer Hand, um entweder mit dem Daumen oder dem Ring- und kleinen Finger jeweils ein Nasenloch zu verschließen. Verschließen Sie das rechte Nasenloch und atmen Sie durch das linke ein, anschließend verschließen Sie das linke Nasenloch und atmen durch das rechte aus. Atmen Sie rechts ein, verschließen Sie rechts und atmen Sie links wieder aus. Wiederholen Sie diese Abfolge mit gleichmäßig langer Ein- und Ausatmung und schließen Sie die Übung mit einer Ausatmung ab. Spüren Sie etwas nach.

Wirkung: Diese Atemübung wirkt ausgleichend und eignet sich gut am Ende einer Yoga-Stunde. Beginnt und hört man mit links auf, so wirkt diese Übung eher beruhigend. Beginnt und hört man mit rechts auf, so wirkt sie eher belebend.

