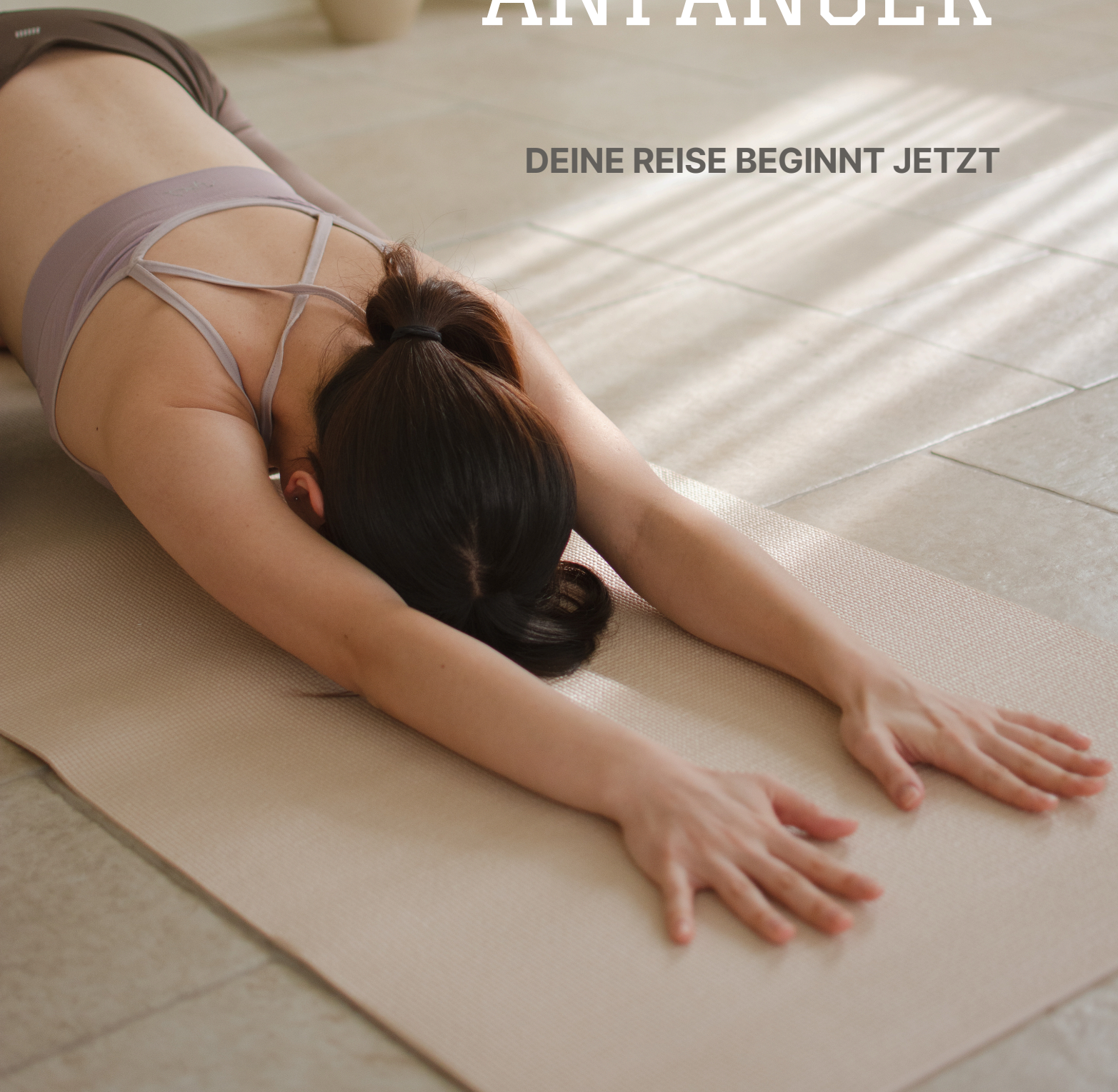


WORKBOK FÜR YOGA ANFÄNGER

DEINE REISE BEGINNT JETZT



CONTENT

1
EINLEITUNG

2
BASICS

3
YOGA-POSEN ZUR STRAFFUNG UND
KRÄFTIGUNG

4
YOGA-SEQUENZEN

5
PRANAYAMA

6
VERSCHIEDENE YOGA ARTEN

7
WIE MAN MIT YOGA ANFÄNGT

8
WEG IN DIE ZUKUNFT

CHAPTER 1

Willkommen auf deiner Reise zu einem stärkeren, strafferen Körper durch die uralte Yoga-Praxis. Dieses Arbeitsbuch führt Sie durch die Grundlagen des Yoga, die speziell auf Muskelstärkung, Straffung und allgemeine körperliche Verbesserung abzielen. Egal, ob du Yoga-Anfänger bist oder deine Praxis mit Fokus auf körperliche Fitness vertiefen möchtest, dieser Leitfaden bietet dir die Werkzeuge und das Wissen, um deine Ziele zu erreichen.



Die Essenz des Yoga

Yoga ist eine umfassende Disziplin, die Körper, Geist und Seele vereint. Sie entstand vor über 5.000 Jahren in Indien und hat sich seitdem zu verschiedenen Stilen und Praktiken entwickelt, die ihren Praktizierenden jeweils einzigartige Vorteile bieten. Im Kern geht es beim Yoga darum, deine Balance und Harmonie mit dir selbst und der umgebenden Welt zu finden. Obwohl Yoga oft mit Flexibilität und Entspannung assoziiert wird, ist es ebenso effektiv für den Kraftaufbau, die Muskelstraffung und die Verbesserung der allgemeinen Fitness.

CHAPTER 1

DIE VORTEILE VON YOGA

Verbesserter Muskeltonus:

Yoga-Posen erfordern das Heben, Halten und Ausbalancieren des eigenen Körpergewichts, was zu einer verbesserten Muskelspannung und -definition führt.

Gesteigerte Kraft:

Regelmäßiges Üben stärkt den Rumpf sowie den Ober- und Unterkörper, indem mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden.

Gesteigerte Flexibilität:

Während der Schwerpunkt dieses Arbeitsbuchs auf Straffung und Kräftigung liegt, trägt die durch Yoga gewonnene Flexibilität zur Muskelregeneration und zur Vorbeugung von Verletzungen bei.

Bessere Körperhaltung:

Die Stärkung der Wirbelsäulen- und Bauchmuskulatur trägt zu einer besseren Körperhaltung bei und reduziert das Risiko von Rückenschmerzen und anderen haltungsbedingten Problemen.

Geist-Körper-Verbindung:

Yoga legt Wert auf achtsames Üben und Atemkontrolle und stärkt so die Verbindung zwischen Körper und Geist für ein effizienteres Training.

Stressabbau:

Die meditativen Aspekte des Yoga helfen beim Stressmanagement, was für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung ist.

CHAPTER 2

DIE ROLLE DER ATMUNG IM YOGA

Die Atmung ist die Essenz des Yoga. Sie verbindet Körper und Geist, hilft, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und die Praxis zu verbessern. Atemarbeit ist entscheidend, um die Energie zu erhalten, die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren und die Konzentration zu steigern.

Ujjayi-Atmung:

Auch bekannt als „Siegreiche Atmung“, ist Ujjayi eine Technik, bei der durch die Nase geatmet wird, wobei der Rachenraum leicht angespannt bleibt. Dies erzeugt ein wohltuendes Geräusch, trägt zur Erwärmung des Körpers bei und erhöht die Sauerstoffversorgung und Ausdauer.

Zwerchfellatmung:

Die Aktivierung des Zwerchfells während der Atmung fördert den Sauerstoffaustausch und die Rumpfmuskulatur, was die Stabilität der Wirbelsäule und die Rumpfkraft unterstützt.

CHAPTER 2

AUSRICHTUNG UND FORM

Die richtige Ausrichtung und Form sind beim Yoga unerlässlich, insbesondere wenn es um Muskelaufbau und Kräftigung geht. Eine korrekte Haltung sorgt dafür, dass die richtigen Muskeln beansprucht werden und Verletzungen vermieden werden. Hier sind einige wichtige Prinzipien:

Grundlage:

Jede Pose hat einen Kontaktpunkt mit dem Boden, sei es mit den Füßen, Händen oder Sitzbeinhöckern. Die richtige Gewichtsverteilung auf diese Punkte ist entscheidend für Stabilität und Kraft.

Aktivierung:

Die aktive Aktivierung der Muskeln, auch bekannt als „Muscle Hugging Bone“, trägt zur Stabilisierung und Stärkung des Körpers bei. Dabei werden die Muskeln bewusst angespannt, um den Körper in verschiedenen Posen zu stützen.



Ausrichtungshinweise:

Die Befolgung bestimmter Hinweise für jede Pose stellt sicher, dass Sie Ihre Gelenke und Knochen so ausrichten, dass die Effizienz gefördert und das Verletzungsrisiko verringert wird. Dazu gehört die Positionierung von Hüfte, Schultern und Wirbelsäule im Verhältnis zueinander.

CHAPTER 2

BEWUSSTSEIN, VERBINDUNG & FOKUS

Muskelbewusstsein:

Achte beim Yoga darauf, welche Muskelgruppen du beanspruchst. Diese Achtsamkeit kann Kraft und Stabilität steigern.

Atemverbindung:

Verbinde deine Bewegungen mit deiner Atmung. Atme ein, um dich auszudehnen und Raum zu schaffen, und atme aus, um tiefer in die Posen zu kommen und die Muskeln stärker zu beanspruchen.

Ausrichtungsfokus:

Priorisiere in Posen immer die Ausrichtung vor der Tiefe. Es ist vorteilhafter, eine Pose mit guter Form korrekt auszuführen, als einen tieferen Ausdruck mit schlechter Ausrichtung zu erreichen.

Dieses grundlegende Wissen dient als Basis für deine Reise durch die Straffung und Kräftigung mit Yoga. Behalte diese Prinzipien im Hinterkopf, um deine Praxis sicher und effektiv zu vertiefen.

CHAPTER 3

POSITIONEN ZUR STÄRKUNG DER BAUCHMUSKULATUR

Plank/ Liegestütz (Phalakasana)

Anleitung	Starten in der Tischposition. Setze deine Füße nach hinten, bis dein Körper von den Fersen bis zum Kopf eine gerade Linie bildet. Spanne den Rumpf, Oberschenkel und Arme an. Blick leicht nach vorne.
Vorteile	Stärkt Arme, Schultern und Rumpf
Tipps	Drücke den Boden von dir weg, um deine Schulterblätter zu aktivieren und deine Hüften in einer Linie mit deinem Körper zu halten.



CHAPTER 3

POSITIONEN ZUR STÄRKUNG DER BAUCHMUSKULATUR

Boot Pose (Navasana)

Anleitung	Setze dich mit gebeugten Knien und den Füßen auf dem Boden hin. Lehne dich leicht zurück und hebe die Füße vom Boden ab, sodass deine Schienbeine parallel zum Boden sind. Strecke die Arme nach vorne. Für eine größere Herausforderung strecke die Beine aus.
Vorteile	Strafft die Bauchmuskulatur und stärkt die Wirbelsäule
Tipps	Halte deine Brust angehoben und die Wirbelsäule gerade, um deinen Rücken nicht zu belasten.



CHAPTER 3

POSEN ZUR STRAFFUNG DES OBERKÖRPERS

Viergliedriger Stock (Chaturanga Dandasana)

Anleitung	Bewege dich aus der Plank-Pose leicht nach vorne und senke deinen Körper ab, bis deine Oberarme parallel zum Boden sind. Halte deine Ellbogen nah am Körper.
Vorteile	Stärkt Arme, Schultern und Handgelenke und strafft den Rumpf
Tipps	Lass deine Schultern nicht unter deine Ellbogen sinken; halte den Rumpf angespannt, um deinen unteren Rücken zu stützen.



CHAPTER 3

POSEN ZUR STRAFFUNG DES OBERKÖRPERS

Kobra-Haltung (Bhujangasana)

Anleitung	Lege dich bäuchlings auf den Boden. Platzieren deine Hände unter deinen Schultern, die Ellbogen liegen nah am Körper. Drücke in deine Hände und hebe die Brust vom Boden ab, wobei du deine Ellbogen leicht gebeugt hältst.
Vorteile	Stärkt die Wirbelsäule, die Schultern und das Gesäß; öffnet Brust und Lunge
Tipps	Halte deinen Blick nach vorne und oben gerichtet und halte deine Schultern von den Ohren fern, um Nackenschmerzen zu vermeiden.



CHAPTER 3

POSEN ZUR STÄRKUNG DES UNTERKÖRPERS

Krieger II (Virabhadrasana II)

Anleitung	Stelle dich mit etwa 1,20 bis 1,50 Meter Abstand zwischen deinen Füßen hin. Drehe deinen rechten Fuß um 90 Grad nach außen und deinen linken Fuß leicht nach innen. Beuge dein rechtes Knie, bis es über deinem rechten Knöchel ist. Strecke die Arme seitlich parallel zum Boden aus.
Vorteile	Stärkt und strafft Beine, Knöchel und Füße; öffnet Hüfte und Brust
Tipps	Halte dein hinteres Bein stark und gerade und dein vorderes Knie zeigt in die gleiche Richtung wie dein vorderer Fuß.



CHAPTER 3

POSEN ZUR STÄRKUNG DES UNTERKÖRPERS

Stuhl Pose (Utkatasana)

Anleitung	Stelle dich ich mit geschlossenen oder hüftbreit auseinander stehenden Füßen hin. Beuge die Knie und schiebe die Hüfte nach hinten, so, als würdest du auf einem unsichtbaren Stuhl sitzen. Hebe die Arme neben den Ohren nach oben.
Vorteile	Strafft die Oberschenkel, Knöchel, Waden und die Wirbelsäule; stärkt die Schultern und die Brust
Tipps	Verlage dein Gewicht auf die Fersen und achte darauf, dass du beim Blick nach unten deine Zehen noch sehen kannst.



CHAPTER 3

PRAXIS TIPP

Aufwärmen:

Beginne mit sanften Bewegungen, um deinen Körper aufzuwärmen, bevor du zu intensiveren Posen übergehst.

Konsistenz:

Regelmäßiges Üben ist der Schlüssel zu Kraft und Muskeltonus. Übe diese Posen 3-5-mal pro Woche.

Atemarbeit:

Nutze deinen Atem, um deine Praxis zu vertiefen. Atme ein, um dich vorzubereiten, und atme aus, um dich zu bewegen oder die Posen zu vertiefen.

Höre auf deinen Körper: Übe immer im Rahmen deiner aktuellen Grenzen und Fähigkeiten. Nutze bei Bedarf Modifikationen oder Hilfsmittel, um deine Praxis zu unterstützen.

Indem du diese Posen in deine regelmäßige Yogapraxis integrierst, baust du Kraft auf, verbesserst deinen Muskeltonus und steigerst deine allgemeine Fitness. Wenn du mit den einzelnen Posen vertrauter wirst, konzentriere dich darauf, deine Praxis zu vertiefen und die Haltezeiten zu verlängern, um weitere Vorteile zu erzielen.

CHAPTER 4

YOGA-SEQUENZEN

Sequenzen ermöglichen einen Bewegungsfluss, der deine Kraft, Flexibilität und Balance dynamisch herausfordert. Dieses Kapitel stellt zwei Sequenzen vor: eine für die Energiegewinnung und Stärkung am Morgen und eine andere für die Entspannung und sanfte Stärkung am Abend.



**„YOGA IST EIN TANZ
ZWISCHEN
KONTROLLE UND
HINGABE.“**

– JOEL KRAMER

CHAPTER 4

MORGENKRAFT-SEQUENZ

Diese Sequenz versorgt Körper und Geist mit Energie und dich fit und konzentriert auf den Tag vorbereiten. Der Fokus liegt auf der Aktivierung der Körpermitte, der Beinkraft und der Armstabilität.

MORGENKRAFT-SEQUENZ

Nadia Diefenbach



1. Bauchatmung
3 Minuten



2. Sonnengruß
3-5 Runden
Strate mit der rechten Seite. Erst wenn beide Seiten abgeschlossen sind, zählt es als eine Runde



3. Sonnengruß A Erste Hälfte
Beginnen Sie wieder mit der rechten Seite



4. Kriegerpose I



5. Kriegerpose II



6. Dreieckshaltung



7. Kriegerpose II



8. Kriegerpose I



9. Plankenhaltung
Halte für 30 Sekunden



10. Seitliche Plankenhaltung
Halte für 30 Sekunden



11. Plankenhaltung



12. Viergliedrige Stabhaltung



13. Kobra-Pose mit gebeugten Ellbogen



14. Sonnengruß Eine zweite Hälfte

R.O.S.

15. R Wiederholen Sie die andere Seite
Wiederhole Schritt 3-14 auf der anderen Seite (mit Links beginnend)



16. Breite Kinderpose
Halte für 30 Sekunden



17. Totenstellung
3-5 Minuten

14

CHAPTER 4

ABENDLICHE ENTSPANNUNGS-SEQUENZ

Diese sanfte Sequenz beruhigt Körper und Geist und fördert die Erholung und Kraft, ohne zu überanstrengen. Der Schwerpunkt liegt auf Dehnungen, die gleichzeitig die Muskelkraft fördern und sanft stärken.

ABENDLICHE ENTSPANNUNGS-SEQUENZ Nadia Diefenbach

 1. Katzen-Kuh-Pose 8-10 Wiederholungen	 2. Baumhaltung Beginne auf der rechten Seite	 3. Adler-Pose	 4. Kriegerpose II	 5. Ausfallschritt für Läufer
 6. Erweiterte seitliche Winkelhaltung	 7. Ausfallschritt für Läufer	 8. Stehende Vorwärtsbeuge	 9. Berghaltung	R.O.S. 10. R Wiederholen Sie die andere Seite Wiederhole Schritt 2-7 (9) auf der linken Seite
 11. Brückenpose	 12. Halbe Windfreigabepose Starte mit der rechten Seite	 13. Liegende Wirbelsäulendrehung Yoga Pose I	R.O.S. 14. R Wiederholen Sie die andere Seite Wiederhole Schritt 12-13 auf der linken Seite	 15. Beine an der Wand hochstellen 5 Minuten
 16. Fisch-Pose-Polster 3 Minuten		 17. Totenstellung 5-8 Minuten		

CHAPTER 4

PRAXIS TIPP

Atmen:

Behalte während der gesamten Übung einen gleichmäßigen, rhythmischen Atem bei, um Bewegung und Konzentration zu fördern.

Achtsamkeit:

Bleibe bei jeder Pose und jedem Übergang präsent und beobachte deine Körperempfindungen und deine geistige Verfassung.

Anpassung:

Passe jede Pose und Abfolge deinen Bedürfnissen an und verwende Hilfsmittel wie Blöcke, Gurte oder Kissen zur Unterstützung.

Indem du diese Abläufe in deine Routine integrierst, stärken sie nicht nur deine körperliche Kraft und deinen Muskeltonus, sondern fördern auch deine geistige Klarheit und dein emotionales Gleichgewicht. Machen deine Übungen zu einer Zeit der Erkundung und der Verbindung mit dir selbst und respektiere die Grenzen und Potenziale deines Körpers.

CHAPTER 5

PRANAYAMA



Atemübungen, auch Pranayama genannt, sind ein grundlegender Aspekt des Yoga und fördern das körperliche und geistige Wohlbefinden. Wenn du dich auf Muskelaufbau und Kräftigung konzentrierst, kann die Integration von Pranayama deine Praxis deutlich verbessern, indem sie die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln erhöht, das Energieniveau steigert und die Konzentration sowie den Stressabbau fördert. Dieses Kapitel stellt wichtige Atemtechniken vor, die den Kraftaufbau und die allgemeine Gesundheit unterstützen.

CHAPTER 5

UJJAYI-ATEM (SIEGREICHER ATEM)

Die Ujjayi-Atmung ist ein Eckpfeiler der Pranayama-Praxis und besonders nützlich bei körperlichen Yoga-Übungen, da sie Rhythmus und Konzentration aufrechterhält.

Technik	Beginne mit dem natürlichen Ein- und Ausatmen durch die Nase. Verenge dann allmählich deinen Rachen, um beim Ein- und Ausatmen ein leichtes Zischen zu erzeugen. (So als würdest du einen Spiegel anhauchen.) Es sollte hörbar, aber nicht zu laut sein. Halte den Mund geschlossen und konzentriere dich auf das Geräusch, um präsent und konzentriert zu bleiben.
Vorteile	Erhöht die Sauerstoffversorgung, baut innere Körperwärme auf, verbessert die Konzentration und hilft, Atmung und Bewegung zu synchronisieren



CHAPTER 5

KAPALABHATI PRANAYAMA (SCHÄDEL-STRAHLENDER ATEM)

Kapalabhati ist eine reinigende und energetisierende Atemtechnik, die sich perfekt für den Morgen oder vor der Yoga-Praxis eignet, um Körper und Geist zu erwecken.

Technik	Setze dich bequem hin, mit gerader Wirbelsäule und den Händen auf den Knien. Atme tief ein und atme dann kräftig durch die Nase aus, indem du deine Bauchmuskeln anspannst. Die Einatmung sollte passiv sein, der Schwerpunkt liegt auf der Ausatmung. Beginne mit einer Runde von 20 Atemzügen und steigere dann die Anzahl allmählich, wenn du dich mit der Übung wohler fühlst.
Vorteile	Reinigt die Atemwege, stärkt die Bauchmuskulatur, steigert den Stoffwechsel und belebt das Nervensystem



CHAPTER 5

NADI SHODHANA PRANAYAMA (ABWECHSELNDE NASENATMUNG)

Kapalabhati ist eine reinigende und energetisierende Atemtechnik, die sich perfekt für den Morgen oder vor der Yoga-Praxis eignet, um Körper und Geist zu erwecken.

Technik	Setze dich bequem hin und halten Sie den Rücken gerade. Lege deine linke Hand auf dein linkes Knie. Verschließe mit dem Daumen der rechten Hand dein rechtes Nasenloch. Atme tief durch das linke Nasenloch ein und verschließe es dann mit dem rechten Ringfinger. Öffne dein rechtes Nasenloch und atme langsam aus. Atme durch das rechte Nasenloch ein, schließe es und atme durch das linke aus. Damit ist ein Zyklus abgeschlossen. Wiederhole dies 5 bis 10 Zyklen lang und konzentriere dich darauf, langsam und tief zu atmen.
Vorteile	Bringt die linke und rechte Gehirnhälfte ins Gleichgewicht, beruhigt den Geist, reduziert Stress und fördert die Konzentration



CHAPTER 5

PRANAYAMA IN DEINE PRAXIS INTEGRIERT

Integriere diese Atemübungen in deine tägliche Yoga-Routine, um die Vorteile für deine körperliche und geistige Gesundheit zu maximieren. Beginne oder beende deine Yoga-Sitzungen mit Pranayama oder nutze diese Techniken als eigenständige Übungen, um Körper und Geist den ganzen Tag über zu beleben, auszugleichen oder zu beruhigen. Pranayama ist ein kraftvolles Werkzeug in deiner Yoga-Praxis, um dich nicht nur körperlich, sondern auch geistig und emotional zu stärken. Indem du lernst, deine Atmung zu kontrollieren und zu verlängern, kannst du deine Yoga-Praxis vertiefen, deine Gesundheit verbessern und dein allgemeines Wohlbefinden steigern.

MORGENS:

KAPALABHATI ZUM ERWACHEN UND
ENERGIETANKEN;
UJJAYI WÄHREND DER YOGA-PRAXIS
FÜR KONZENTRATION UND ENERGIE.

ABENDS:

NADI SHODHANA ZUR BERUHIGUNG
DES GEISTES UND ZUR
VORBEREITUNG AUF DIE RUHE;
SANFTES UJJAYI ZUM ABBAU VON
ANHALTENDEM STRESS.

CHAPTER 6

VERSCHIEDENE YOGA ARTEN

Es gibt so viele verschiedene Yoga-Arten, dass die Auswahl verwirrend sein kann. Lass dich von der Vielfalt nicht davon abhalten, in die Yoga-Welt einzutauchen. Es gibt bestimmte Yoga-Arten, die sich an Anfänger richten und die beste Option sind, um die Bewegungen kennenzulernen.

Denke auch daran, dass der Lehrer das Erlebnis entscheidend beeinflussen kann. Wenn du dich in einer bestimmten Klasse nicht wohlfühlst, kann es eher am Lehrer als am Yoga liegen. Probiere es aus, bis du die perfekte Yoga-Art gefunden haben.

Um zu Hause mit Yoga zu beginnen, benötigst du eine Matte, Yogablöcke oder ein Handtuch zur Unterstützung und einen Gurt, den du bei bestimmten Beugepositionen als Stütze verwenden kannst.



CHAPTER 6

HATHA YOGA

Hatha-Yoga ist die allgemeinste Form des Yoga und vielleicht die am schwierigsten zu definierende. Je nach Lehrer können die Kurse langsam und entspannt sein, manche können aber auch anstrengender sein. Um sicherzugehen, dass ein bestimmter Hatha-Kurs für dich geeignet ist, besuche ihn als Gast, bevor du dich anmeldest.

Hatha-Yoga besteht aus sanften Bewegungen ohne fließenden Fluss zwischen den einzelnen Posen. Dadurch lernen Anfänger die Grundlagen leicht. Es lässt sich hervorragend an individuelle Bedürfnisse und körperliche Voraussetzungen anpassen und ist eine hervorragende Möglichkeit, Kraft und Flexibilität zu steigern und gleichzeitig das Verletzungsrisiko zu reduzieren.

Es ist der beste Einstieg, um die Grundposen zu erlernen, bevor du zu anspruchsvolleren Bewegungen und Positionen übergehst. Der Fokus liegt auf dem Halten der Pose und der Stärkung des Gleichgewichts. Hatha-Yoga ist langsam. Wenn du dich also schnell bewegen und schwitzen möchtest, ist es nicht die beste Option. Die Vorteile von Hatha-Yoga sind Stressabbau und Blutdrucksenkung, da der Körper lernt, sich zu entspannen.

CHAPTER 6

VINYASA YOGA

Vinyasa Yoga ist schneller als Hatha, und die Posen gehen fließend ineinander über, ähnlich wie Tanzschritte. Jede Bewegung ist mit Ein- und Ausatmen verbunden, wodurch Bewegung und Atmung miteinander verknüpft werden. Der Geist bleibt konzentriert und im Hier und Jetzt.

Es gibt keine strikte Abfolge der Posen, und die Lehrer können die Übungen variieren. Wenn dir also eine Vinyasa-Stunde nicht zusagt, könnte eine andere für Sie geeignet sein. Vinyasa Yoga ist weniger sanft als Hatha und erweitert die Grenzen von Flexibilität und Kraft. Es ist ein wunderbares Cardio-Training, da sich Ihr Körper ständig bewegt, außer beim erholsamen Herabschauenden Hund. Sie werden dabei sicher ins Schwitzen kommen. Im Hintergrund läuft häufig entspannende Musik.

Wie Hatha ist Vinyasa ein hervorragender Einstieg für Yoga-Anfänger.

CHAPTER 6

IYENGAR YOGA

Iyengar Yoga ist eine Erweiterung des Hatha-Yoga, die sich speziell auf die Körperausrichtung konzentriert und eine enorme Heilwirkung haben kann. Es steigert die Flexibilität durch langsame, längere Dehnübungen. Diese ruhigen Momente haben meditative Eigenschaften. Es stärkt die Muskeln und beruhigt den Geist. Eine bessere Körperausrichtung kann die Muskeln stärken, Schmerzen lindern und die Körperhaltung verbessern.

Iyengar Yoga bezieht den gesamten Körper mit ein und fördert die Durchblutung und Verdauung. Ein besserer, gesünderer Körper führt in der Regel zu einem besseren Lebensstil.

Bei dieser Yogaform werden Stühle, Gurte oder andere Hilfsmittel zur Verbesserung der Körperausrichtung eingesetzt. Es ist perfekt für Anfänger geeignet.

CHAPTER 6

ASHTANGA YOGA

Ashtanga Yoga ist strukturierter als einige andere Asanas. Es besteht aus insgesamt sechs Bewegungsserien, die alle gemeistert werden müssen, bevor man mit der nächsten fortfahren kann.

Ashtanga Yoga ist nichts für Anfänger. Es fordert Kraft, Ausdauer und Flexibilität. Daher ist es am besten, mit Ashtanga Yoga zu beginnen, nachdem man bereits mit anderen Yoga-Disziplinen vertraut ist.

Ashtanga trainiert den gesamten Körper, sodass sich schnell Erfolge einstellen. Es erfordert jedoch Engagement, und die meisten Ashtanga-Praktizierenden machen die Übungen täglich.

Es kann Jahre dauern, bis man jede Serie beherrscht. Geduldige werden Ashtanga lieben, da es die Wiederholung derselben Posen erfordert. Es gibt keine Variation, bis man die nächste Stufe erreicht hat.

BIKRAM YOGA

Jede Bikram-Sitzung umfasst 26 Posen in einer strukturierten Abfolge und dauert eineinhalb Stunden. Das Besondere an Bikram ist, dass es bei 40 Grad Hitze praktiziert wird. Du wirst schwitzen und musst ausreichend trinken. Die Hitze stellt natürlich eine zusätzliche Herausforderung dar. Sie bringt aber auch Vorteile mit sich, wie zum Beispiel die Entgiftung des Körpers.

CHAPTER 6

HOT YOGA

Wie der Name schon sagt, wird Hot Yoga ebenfalls in einem warmen Raum praktiziert. Im Gegensatz zu Bikram ist Hot Yoga unstrukturiert und verzichtet auf die 26 spezifischen Posen. Daher ist es auch für Anfänger geeignet, allerdings sollte man die zusätzliche Herausforderung durch die Hitze bedenken.

KUNDALINI YOGA

Kundalini nutzt Meditation, um den Körper mit Energie zu versorgen. Die Wirkung auf den Geist ist äußerst kraftvoll, da sie das Bewusstsein steigert und das innere Selbst stärkt, um ein authentischeres Ich zu ermöglichen. Dies geht auf die Anfänge des Yoga zurück, als es um spirituelle Erhebung ging. Kundalini Yoga verbindet Bewegungen mit Atmung und Gesängen.

RESTORATIVES YOGA

Restoratives Yoga erholt Körper und Geist. Es ist leicht, langsam und mit langen Posen, die einen Zustand völliger Entspannung hervorrufen. Hilfsmittel wie Blöcke können helfen, die Pose zu halten. Restoratives Yoga hilft dir, zur Ruhe zu kommen, wenn alles um dich herum hektisch wird. Betrachte es als eine Insel der Ruhe in einer verrückten Welt.

CHAPTER 6

YIN YOGA

Yin Yoga verbindet Körper und Geist und ist speziell darauf ausgelegt, Energie zu spenden und einen geschäftigen Geist zu beruhigen.

Regelmäßiges Üben wirkt sich positiv auf Ruhe, Stressabbau, eine verbesserte Durchblutung und Flexibilität sowie eine größere Beweglichkeit der Gelenke aus. Das Prinzip von Yin Yoga ist das Yin- und Yang-Konzept des Taoismus, das alle Gegensätze in der Natur ins Gleichgewicht bringen soll.

Die Übungen werden auf dem Boden ausgeführt und beinhalten das lange Halten der Posen. Dies wirkt sich auf die unteren Körperteile aus, insbesondere auf Hüften, Oberschenkel und die Wirbelsäule. Die Posen können fünf Minuten oder länger gehalten werden.

In einer Welt, die uns ständig mit Reizen überflutet, wird der Geist leicht überlastet und überfordert. Dies gilt als normal, so dass sich viele Menschen rühmen, Typ-A-Persönlichkeiten zu sein. Sie sind von dem Drang erfüllt, ständig in Bewegung zu sein. Der Körper kann sich nicht entspannen und der Geist nicht zur Ruhe kommen.

Yin Yoga bringt Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht. Die langen Posen dehnen das Gewebe und stärken den Körper, während sie gleichzeitig die Aufmerksamkeit auf den Geist lenken. Viel Energie wird für die Unterdrückung unerwünschter Gedanken und Emotionen aufgewendet. Yin-Yoga setzt diese Energie frei.

CHAPTER 7

WIE MAN MIT YOGA ANFÄNGT

Wenn du deine Yoga-Reise beginnst, ist es wichtig, sich bewusst zu machen, wie wichtig deine mentale Einstellung für den Erfolg ist. Körperliche Beweglichkeit und Flexibilität kommen mit der Übung. Doch um mit dem Üben zu beginnen, brauchen Sie die richtige Einstellung.

Für Anfänger kann das sehr verwirrend sein. Allein die Wahl des richtigen Yoga-Outfits kann Kopfschmerzen bereiten! Wie finden Sie dann heraus, welche Yoga-Praxis die beste für Sie ist?

Entspanne dich und beachte die folgenden Hinweise für deinen Weg zu einer erfolgreichen Yoga-Praxis:

Befreie dich von Erwartungen

Wenn du Bilder von Yoga-Posen gesehen und entschieden hast, dass du diese Art von Beweglichkeit niemals erreichen kannst, denke daran, dass es zweifellos Jahre, vielleicht Jahrzehnte gedauert hat, bis das Model dieses Niveau erreicht hat. Er oder sie wurde speziell aufgrund seiner Expertise ausgewählt.

Beim Yoga geht es nicht darum, die perfekte Pose zu erreichen. Es geht um eine verbesserte Atmung und Ausrichtung. Schritt für Schritt, der Rest wird sich ergeben. Wenn du deine Zehen nicht berühren kannst, berühre stattdessen deine Knie. Wirf alle Erwartungen über Bord und beginne unvoreingenommen. Yoga ist wertfrei; es ist kein Wettbewerb. Mit Übung wirst du dich jedoch ganz natürlich verbessern.

Alter und Körperform sind mentale Einschränkungen und haben keinen Einfluss auf deine Fähigkeit, mit Yoga zu beginnen. Wenn du körperlich nicht in der Lage bist, eine bestimmte Pose auszuführen, gibt es Dutzende anderer Posen, die du meistern kannst.

CHAPTER 7

Finde den richtigen Lehrer

Wie du wahrscheinlich schon in der Schule und im Studium gelernt hast, kann der richtige Lehrer in jedem Kurs den entscheidenden Unterschied machen. Wenn du dich in deinem Yoga-Kurs nicht motiviert und inspiriert fühlst, ist der Lehrer vielleicht der falsche für dich. Das heißt nicht, dass der Lehrer schlecht ist, aber er hilft dir nicht, deine Ziele zu erreichen.

Überlege, ob der Lehrer dir die Dinge beibringt, die du lernen musst.

Egal wie gut der Lehrer ist: Wenn er dir nicht hilft, deine Bedürfnisse zu erfüllen, such dir einen anderen. Deine beste Freundin schwärmt vielleicht von ihrem Hot-Yoga-Kurs, aber wenn das nichts für dich ist, solltest du dich nach einem anderen Kurs umsehen. Vielleicht möchtest du etwas weniger Körperliches und mehr Spirituelles. Es gibt viele Yogalehrer, und einer ist bestimmt genau der Richtige für dich.

Bist du deinem Ziel näher? Ein guter Lehrer begleitet dich Schritt für Schritt auf deinem Weg. Wenn du feststeckst, ist der Lehrer vielleicht nicht der Richtige für dich.

Darfst du Fragen stellen? Ein guter Yogalehrer ist vor und nach dem Unterricht für seine Schüler da, hört zu und geht auf individuelle Anliegen ein.

Wenn dein Lehrer nicht ansprechbar ist, such dir einen, der es ist.

Zögere nicht, deinen Lehrer nach seiner Ausbildung oder Philosophie zu fragen. Der beste Lehrertyp ist jemand, der Yoga als kontinuierliches Lernen betrachtet und weiterhin bei seinem eigenen Lehrer lernt.

CHAPTER 7

Es geht um Yoga, nicht ums Outfit

Kennst du einen der Hauptgründe, warum Menschen nicht oder gar nicht mehr ins Fitnessstudio gehen? Sie fühlen sich inmitten einer Gruppe perfekter Körper unsicher.

Yoga ist so trendy geworden, dass sich die Leute Gedanken darüber machen, welches Designer-Outfit am besten ist und welche Farbe die Matte haben soll.

Braucht man wirklich ein teures Yoga-Outfit, um Erleuchtung zu erlangen? Trage das, was sich bequem anfühlt. Und vergleiche dich nicht mit anderen.

Yoga ist eine persönliche Reise. Wie bereits in diesem Buch erwähnt, ist es kein Wettbewerb.

Alles, was du für Yoga brauchst, ist eine einfache Leggings, Shorts, ein Tanktop oder ein T-Shirt. Im Ernst, du willst kein modisches Statement setzen. Das Einzige, was du im Auge behalten musst, ist der Komfort. Es gibt spezielle Outfits für Hot Yoga.

Du willst eine langlebige Yogamatte, also wähle eine hochwertige Matte. Es wird eine hervorragende Investition sein.

CHAPTER 7

Die beste Zeit für Yoga

Eine gute Ausrede, nicht mit Yoga anzufangen, ist Zeitmangel.

Tatsache ist: Wir sind alle beschäftigt. Wir haben alle denselben 24-Stunden-Tag. Wenn wir etwas erreichen wollen, müssen wir uns Zeit nehmen.

Traditionelles Yoga bevorzugt Sonnenauf- oder -untergang. Aber egal welche Tageszeit du für Yoga nutzt, sie ist besser als gar kein Yoga, obwohl Yoga mit vollem Magen keine gute Idee ist. Stehe eine Stunde früher auf als sonst und mache deine Asanas, bevor du irgendetwas anderes tun. Das energetisiert und aktiviert Körper und Geist optimal. Die körperlichen Posen bringen deinen Körper in Schwung, während die Atmung den Geist klärt.

Yoga Intentionen

Manche Yogalehrer bitten dich, dir zu Beginn des Programms deine Intentionen zu setzen. Was genau bedeutet das?

Eine Intention ist nicht notwendig, um die positiven Auswirkungen deiner Yoga-Stunden zu genießen. Aber sie kann sie auf ein höheres Niveau heben.

Mit einer Yoga Intention integrierst du Yoga in deinen Alltag. Yoga endet nicht mit den Asanas. Sie sollen der Beginn deiner spirituellen Reise sein, nicht das Ende. Yoga wurde ursprünglich als spirituelle Suche entwickelt. Der Rest folgte einfach.

CHAPTER 7

Intentionen verdeutlichen deinen Zweck beim Yoga. Sie konzentrieren sich auf eine persönliche Eigenschaft, die du verbessern oder verstärken möchtest.

Vielleicht hoffst du auf mehr Geduld, Achtsamkeit oder Mitgefühl gegenüber anderen. Vielleicht möchtest du vergangene Verletzungen loslassen. Mach dir das bewusst.

Deine Intentionen sind die Brücke zwischen deinen Posen und dem Rest deines Lebens. Yoga ist nicht so, als würdest du das Fitnessstudio verlassen und es bis zur nächsten Stunde vergessen. Die mentale Übung sollte Teil Ihres Alltags werden. Indem Sie Ihre Absichten im Blick behalten, werden Sie Ihre Ziele in die Tat umsetzen. Das ist echte spirituelle Erhebung.

Bevor Sie beginnen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Es stimmt zwar, dass jeder Yoga praktizieren kann. Du solltest jedoch mögliche Einschränkungen mit deinem Arzt besprechen, bevor du beginnst. Dies wird dich nicht vom Yoga abhalten, aber es kann sein, dass du einige Bewegungen einschränken musst, um Verletzungen vorzubeugen. Dein Arzt kann dir auch sagen, welche Yoga Art für dich am besten geeignet ist. Ein Arzt, der Yoga kennt und unterstützt, ist ein großer Vorteil.

CHAPTER 7

Langsam und locker geht's

Wenn Yoga für dich eine neue Erfahrung ist, ist es ganz natürlich, begeistert zu sein und sich sofort darauf einzulassen. Das Ziel beim Yoga ist jedoch nicht, die meisten Posen in kürzester Zeit zu schaffen. Yoga ist ein langsamer und bewusster Prozess. Jede Sitzung sollte darauf ausgerichtet sein, die Posen leichter zu machen. Arbeite auf deinem eigenen Komfortniveau. Es kann nicht oft genug betont werden, dass Yoga kein Wettkampf ist.

Wenn bestimmte Posen schwieriger sind als andere, übe sie einfach mehr, bis sie leichter werden. Es gibt kein Zeitlimit für das Meistern von Yoga-Posen. Wenn die Posen leichter werden, gehe etwas über Ihre Komfortzone hinaus, um das nächste Level zu erreichen, aber niemals bis zu dem Punkt, an dem es körperlich unangenehm wird.

Beginne bei deinem eigenen Ausgangspunkt

Ein neuer Yoga Kurs, in dem alle anderen zu wissen scheinen, was sie tun, kann einschüchternd sein. Aber das ist bei jedem neuen Unterfangen so.

Unabhängig von anderen bist du dein eigener Ausgangspunkt.

Es ist völlig irrelevant, dass alle anderen 60 Sekunden lang auf einem Bein balancieren können, während du ständig umkippst. Statt dich zu ärgern, genieße den Fortschritt, während du dich verbesserst. Genieße wer du bist, auf jedem Schritt deiner Reise. Selbstakzeptanz ist die Essenz der Erleuchtung.

Die spirituelle Seite des Yoga fördert Mitgefühl.

Fange bei dir selbst an.

CHAPTER 8

WEG IN DIE ZUKUNFT

Ganzheitlicher Ansatz:

Verbinde Yoga-Übungen kontinuierlich mit einem gesunden Lebensstil und verstehe, dass körperliche, geistige und emotionale Gesundheit miteinander verbunden sind.

Kontinuierliches Lernen:

Yoga ist eine lebenslange Reise. Entdecke Workshops, Kurse und Communities, um dein Verständnis und deine Praxis zu vertiefen.

Ziele setzen:

Überdenke regelmäßig deine Ziele und Absichten und entwickle sie mit deinen Fortschritten in deiner Praxis und deinem persönlichen Wachstum weiter.

Experimentieren und entdecken:

Probiere verschiedene Yoga-Stile aus und tausche dich mit der Yoga-Community aus, um neue Inspirationen und Erkenntnisse zu gewinnen.

Reflektieren und dankbar sein:

Erkenne deine Fortschritte und die Mühe, die du in deine Praxis gesteckt hast. Feiere die kleinen Erfolge und die Lektionen, die du auf dem Weg gelernt hast.

CHAPTER 8

ABSCHLIESSENDE WORTE

Deine Yogapraxis ist eine persönliche Reise, die sich ganz individuell für dich entfaltet.

Erlebe sie mit Neugier, Offenheit und Mitgefühl für dich selbst. Der Weg des Yoga bietet endlose Möglichkeiten für Wachstum, Entdeckung und Transformation.

Möge deine Praxis eine Quelle der Kraft, Gelassenheit und Freude sein.

namaste