
YOGA
ANLEITUNG
FÜR ANFÄNGER
"Alles was Sie wissen müssen
um mit Yoga zu starten"!

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung 3
Was ist Yoga? 6
Warum macht man Yoga? 8
Formen des Yoga 10
Vorbereitungen 18
Trainingsstart 22
- Die einfache Position 22
- Der Herabblickende Hund 23
- Der Sonnengruß 25
- Die Baum Position 26
- Das Erweiterte Dreieck 28
- Die Vorwärtsbeuge im Sitzen 30
- Die angewinkelte Knie Position 32
- Die weite Vorwärtsbeuge im Sitzen 34
- Das volle Boot 35
- Die Brücken-Position 37
- Beine an die Wand 39
- Die Leichen-Position 42

Meditation 44
- Allgemeine Mantra Meditation 47
- Entspannungs-Meditation 49
- Energieheilungsmeditation 50
- Farbheilungsmeditation 51
- Zentrierung 52

Schreibtisch Yoga 54
Yoga gegen Kopfschmerzen 57
- Kinder-Position 58
- Die Vorwärtsbeuge im Stehen 59

Yoga gegen Menstruationsbeschwerden 61
- Die liegende Hüpfbeuge 61
- Ellenbogen nach oben 63
- Sitzende Drehung 63

Yoga gegen Depression 63
- Kopfstand 64
- Kopfbeuge zum Knie 66

Schlusswort 69

EINFÜHRUNG

Wenn jemand von "Yoga" spricht, werden viele Bilder herauf beschworen. Vielleicht haben Sie ein Bild von Blumenkindern aus den 60ern im Kopf, die in einem Kreis sitzen mit Beinen in unmöglichen Positionen, während sie „Ohm" um eine große Kerze herum chanten, die in einem schwach beleuchteten Raum steht. Yoga ist eine antike Kunst, welche seit Jahrhunderten ausgeübt wird. Über die Jahre stieg ihre Popularität als eine Technik, fit zu bleiben und mit seinem inneren Selbst in Kontakt zu treten und um dem gesunden Geist in einer manchmal verrückten Welt Balance zu gewähren.

Während Yoga in den 60ern populär wurde durch Mahaeishi Mahesh Yogi, der die Transzendentale Meditation (TM) in den 60er Jahren populär machte, da er stark mit den Beatles verbunden war, haben Yoga-Praktizierer die antike Praxis in den letzten Jahren für Wellness in den Vordergrund gestellt.

Viele Gelehrte glauben, dass Yoga über 5000 Jahre bis zum Ursprung der menschlichen Zivilisation zurückgeht. Sie glauben, dass Yoga aus einem Steinzeit-Schamanismus heraus gewachsen ist, weil es kulturelle Ähnlichkeiten zwischen dem modernen Hinduismus und Mehrgarh gibt, einer jungsteinzeitlichen Ansiedlung (im heutigen Afghanistan). Tatsächlich scheinen viele der heutigen hinduistischen Ideen, Rituale und Symbole ihre Wurzeln in diesem schamanistischem Kult von Mehrgarh zu haben.

Frühes Yoga und altertümlicher Schamanismus haben vieles gemeinsam, so versuchen beide, die menschliche Natur zu transcendieren. Das primäre Ziel des Schamanismus war das Heilen von Mitgliedern der Gemeinschaft und das Agieren als religiöser Vermittler. Altertümliches Yoga war auch gemeinschaftsorientiert, weil es versuchte, die kosmische Ordnung durch innere Einsichten zu erkennen um diese Ordnung dann auf das tägliche Leben anzuwenden.

Später entwickelte sich Yoga mehr zu einer inneren Erfahrung und Yogis konzentrierten sich mehr auf ihre individuelle Erleuchtung und Erlösung.

Yoga ist die am weitesten gefächerte spirituelle Praktik der Welt. Über viele Kulturen hinweg (einschließlich Hinduismus, Buddhismus, Jainaismus und dem Westen) dehnt sich Yoga auch über mehrere Sprachen aus wie Hindi, Tibetisch, Bengalisch, Sanskrit, Tamilisch, Prakit, Marathi und Pali. Die Yoga-Tradition erweitert sich ständig und verbreitet bis zum heutigen Tag ihre Friedensbotschaft.

Es gibt viele verschiedene Orte, welche Yoga-Unterricht anbieten – Turnhallen, Wellness-Center, sogar lokale Vereine wie der CVJM. Sie müssen jedoch an keinem Unterricht teilnehmen, um Yoga zu praktizieren. Es ist genauso einfach zuhause oder am Schreibtisch auf der Arbeit durchführbar. Yoga kann Ihnen helfen, inneren Frieden zu finden, wenn Sie gestresst sind. Es kann sogar helfen, Sie von Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Menstruationsbeschwerden zu befreien.

Während Studien weiter die vielen gesundheitlichen Vorteile von Yoga offenbaren, wird die alte Philosophie des Ostens in diesem Jahrhundert schnell der neue Fitness-Begleiter für enthusiastisch Trainierende. Heutige Yoga-Verehrer reichen von sehr kraftvollen Praktizierer, welche versuchen, etwas für die Gesundheit zu tun und Menschenleben zu verlängern, bis hin zu Image-bewussten Hollywood Stars, die sich um geschmeidige Körper bemühen. Sogar prominente Athleten fügen Yoga in ihren Trainingsplan ein, um ausgeglichene und verletzungsfreie Muskeln und Wirbel zu entwickeln.

Aber Yoga alleine für seinen körperlichen Nutzen zu applaudieren würde dem nicht gerecht werden, was das komplette System als Ganzes zu bieten hat. Sie werden vielleicht davon überrascht sein, dass Sie durch das regelmäßige Praktizieren von Yoga weitaus mehr aufbauen als einen starken, flexiblen Körper.

Anfangs war der einzige Zweck des Yoga Praktizierens die Erfahrung von spiritueller Erleuchtung. Im Sanskrit (der anktiken Sprache Indiens) wird Yoga mit "Yoke" oder "Union" übersetzt, welches die Integration von Körper und Geist beschreibt, um eine bessere Verbindung mit der eigenen wahren, grundlegenden Natur zu erschaffen.

Unterrichtsklassen, die in den Vereinigten Staaten an Popularität gewonnen haben, lehren normalerweise eine der vielen Formen des Hatha Yoga, einer körperlichen Disziplin, die sich hauptsächlich auf Asana (Körperhaltung) und die Atmung konzentrieren, um den Körper auf spirituelles Streben vorzubereiten.

Wir werden versuchen die antike Yoga-Praktik zu vereinfachen, indem wir Ihnen einige grundlegende Yoga-Stellungen aufzeigen, Tipps für das Ausüben von Yoga-Übungen geben und Meditationspraktiken in ihr Alltagsleben einbauen. Durch Yoga und Meditation können sie ein neues Level von Klarheit in ihrem persönlichen Leben erreichen und Ihre Lebensqualität erhöhen.

Yoga ist nicht länger ein mysteriöses Phänomen. Es ist mittlerweile einfach eine Möglichkeit, Sie gesund und ausgeglichen zu halten. Entspannen Sie sich nun, lesen Sie weiter und erkunden Sie mit uns Yoga und die Meditation.

WAS IST YOGA?

Wie wir gesagt haben ist Yoga eine antike indische Philosophie, die die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden bereichert. Obgleich es ein systematischer philosophischer Ansatz ist, ist Yoga keine Religion, aber es ist vergleichbar mit den meisten spirituellen Wegen.

Der physische Aspekt von Yoga (Hatha Yoga) wendet Körperstellungen und fokussierte Atmung an, was Konzentration und Disziplin erfordert. Das Ergebnis ist eine stärkerer Verbundenheit von Geist, Körper und Seele. Jeder, ohne Rücksicht auf Körperbau, Alter, Erfahrung oder physische Fähigkeiten, kann Yoga praktizieren.

Die Popkultur will uns glauben lassen, dass mit Yoga unbequeme Körperstellungen einhergehen, während auf eine Kerze gestarrt und der Duft von Räucherstäbchen eingeatmet wird. Sie werden sehen, dass Yoga weitaus mehr ist als das. Es ist eine Serie von Übungen, die von fast allen Menschen durchgeführt werden kann – nicht nur von den Jungen, die fit und gesund sind. Yoga kann von Senioren, Menschen mit Behinderungen und sogar Kindern praktiziert werden.

Yoga ist ein Hilfsmittel, um Körper-Geist-Bewusstsein zu erlangen, was Ihre spirituellen und religiösen Vorstellungen bekräftigt, egal welche Sie haben. Durch eine Yoga-Sitzung werden Sie sich energetisch und entspannt fühlen. Sie tun etwas für Ihre Muskeln und werden vermutlich auch Ihre Knochen ausrichten; Sie werden tief atmen und die Lungen und das Blut mit Sauerstoff versorgen; Sie werden eine wahrhafte tiefen Entspannung erleben.

Dadurch dass Sie Bewusstheit in Ihren Körper bringen und die Muskeln durcharbeiten, sind Sie in der Lage, sie tiefer zu entspannen als durch irgendeine andere Übung.

Sie werden durch Yoga eine tiefere Wertschätzung Ihres Körpers und Geistes erlangen, wie durch kein anderes Übungsprogramm.

Menschen, die überhaupt noch keine Körperlichen Übungen bewältigt haben, genauso wie olympische Athleten, werden einen enormen Nutzen von Yoga haben. Die Grundlage des traditionellen Yoga ist die gewissenhafte Koordination des Körpers, während in bestimmten Positionen verweilt wird. Diese Präzision und das Bewusstsein, welches damit einhergeht, führt zu gewaltigem Wachstum – physischem, mentalem und seelischem.

Wie in jeder großen Kunst oder Wissenschaft, bedarf es Einsatz, Entschlossenheit und Training, um im Yoga kompetent zu werden. Allerdings steht die Frucht die wir ernten immer im Verhältnis zu den Samen, welche wir säen und nähren. Daher werden Sie keine Befriedigung in Yoga finden, wenn Sie eine schnelle Genesung, eine sofortige Heilung oder eine Unterdrückung von oberflächlichen Symtomen suchen, während die wahre Erkrankung ungeheilt bleibt.

Andererseits – wenn Sie Ihre Gesundheit, Vitalität und Lebenskraft beibehalten oder wiedererlangen wollen; wenn Sie sich jünger und kraftvoller fühlen wollen; und wenn Sie nach einer perfekt ausbalancierten und vollständigen Übungsform suchen, welche von jedem Menschen ab 7 Jahren in jedem Zustand begonnen werden kann und welche anspruchsvoller wird, wenn Sie sich weiterentwickeln, dann ist Yoga das Richtige für Sie!

Es gibt viele Vorteile, die sich aus einem regelmäßigen Yoga-Training ergeben. Es hilft nicht nur dabei, eine gesunde Lebensführung aufrecht zu erhalten, es klart Ihren Geist auf und sorgt für Klarheit und Konzentration – etwas, was jeder von uns von Zeit zu Zeit mal braucht! Lasst uns nach dem Nutzen von Yoga suchen.

WARUM MACHT MAN YOGA?

Yoga erzeugt sowohl Flexibilität und Kraft als auch Gesundheit für Herz und Gefäße. Es schafft mentale Klarheit und Konzentration, sowie emotionale Ausgeglichenheit. Yoga ist gefahrlos für alle Körper- und Altersklassen. Es unterstützt den Heilprozess nach Verletzungen und ist ein wundervoller Weg, Wohlbefinden zu erzeugen.

Sie machen Kraftübungen, um Stärke zu erlangen, gehen joggen oder machen Aerobic als Herz-Kreislauf- Training, lernen Tai-Chi um Ihren Sinn für Ausgeglichenheit und Einklang weiterzuentwickeln, praktizieren Stretching um flexibler zu werden und meditieren, um Seelenfrieden und Entspannung zu finden. Yoga ist eine Art von Betätigung, welche Ihnen alles bietet: Kraft, Ausdauer, Ausgeglichenheit, Flexibilität und Entspannung. Es ist die einzige geschlossene Form von Körpertraining, welche alles bietet. Yoga ist in der Tat mehr als Stretching und Entspannungsübungen: Es ist die ultimative Herausforderung für Körper und Geist.

Yoga verbessert die Flexibilität dadurch, dass es Körperstellungen bietet, welche sämtliche Gelenke des Körpers ansprechen, auch jene, die nicht immer wahrgenommen werden. Diese Gelenke werden selten beansprucht, durch Yoga werden sie es allerdings!

Diverse Yoga-Haltungen sprechen die unterschiedlichen Sehnen und Bänder des Körpers an. Der Körper, der bisher vielleicht etwas unelastisch war, beginnt eine beachtliche Beweglichkeit in sogar jenen Köperteilen zu entwickeln, an welchen nicht einmal bewusst gearbeitet wurde. Offensichtlich wirken sich zusammenhangs- und anstrengungslos ausgeführte Yoga Übungen, wenn sie zusammen praktiziert werden, harmonisch aus und schaffen eine Situation in welcher Flexibilität mit Leichtigkeit erzielt wird.

Yoga ist vielleicht die einzige Art von Körperbetätigung, welche sämtliche inneren Drüsen und Organe in einer sorgfältigen Art und Weise anspricht, eingeschlossen jene – wie die Prostata – die äußerlich während unseres gesamten Lebens kaum gefördert wird. Yoga wirkt in einer gesunden Weise auf die verschiedenen Körperteile ein. Von dieser Stimulation und Massage der Organe wiederum profitieren wir, indem sie Erkrankungen von uns fern hält und uns vorwarnt, beim erstmöglichen Falle eines Ausbruchs einer Krankheit oder Funktionsstörung.

Durch das vorsichtige Dehnen von Muskeln und Gelenken, genauso wie durch das Massieren der verschiedenen Organe gewährleistet Yoga den diversen Körperteilen die optimale Blutzufuhr. Dies hilft dabei, Giftstoffe aus jedem Winkel und Versteck im Körper auszuscheiden, ebenso wie jede Stelle des Körpers mit Nährstoffen zu versorgen. Dies führt zu Vorteilen wie verzögertem Altern, mehr Energie und einer erheblich größeren Lust am Leben.

Aber diese enormen körperlichen Nutzen sind nur ein Nebeneffekt dieser kraftvollen Trainingsmethode. Was Yoga macht, ist Geist und Körper in Einklang zu bringen. Dies resultiert in wirklich vielen Vorteilen. Es ist mittlerweile ein offenes Geheimnis, dass der Wille Menschen dazu befähigt, außergewöhnliche physische Leistungen zu erbringen, was ohne Zweifel die Verbindung zwischen Körper und Geist beweist.

Yoga arbeitet durch Meditation in einer erstaunlichen Art und Weise, um diesen Einklang zu erreichen und hilft der Psyche, in Übereinstimmung mit dem Körper zu arbeiten. Wie oft denken wir uns, dass wir nicht in der Lage sind unsere Aufgaben richtig und zufrieden stellend durchzuführen, weil Verwirrung und Konflikte in unserer Psyche existieren, welche stark auf uns lasten? Außerdem kann der Alltagsstress, der Nummer 1 Killer aus der Realität, der alle Teile unserer physischen, endokrinen und psychischen Systeme angreift, durch das wundervolle Yoga-Training der Meditation beseitigt werden.

In der Tat Yoga = Meditation, da beides zusammen arbeitet, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen, nämlich die Einheit von Geist, Körper und Seele – einem Zustand der ewigen Glückseligkeit.

Die meditativen Übungen durch Yoga helfen dabei, eine emotionale Ausgeglichenheit durch Distanziertheit zu schaffen. Gemeint ist, dass Meditation Zustände erzeugt, in denen man nicht von Ereignissen um einen herum beeinflusst wird. Dies schafft wiederum eine erhebliche Gelassenheit und gute Perspektiven, die ebenso ungemeine Vorteile für die körperliche Gesundheit bieten.

Es gibt keinen Zweifel, dass Yoga einen außerordentlichen Nutzen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden bietet. Wie starten Sie also Ihr eigenes Yoga-Programm? Lassen Sie uns die Grundformen von Yoga anschauen und herausfinden, was sie bedeuten.

Formen des Yoga

In der Antike wurde Yoga oft mit einem Baum, einem lebendigen Gebilde mit Wurzeln, einem Stamm, Ästen, Blüten und Früchten in Verbindung gebracht. Hatha Yoga ist einer von sechs Ästen; die anderen beinhalten Raja, Karma, Bhakti, Jnana und Tantra Yoga. Jeder Ast repräsentiert mit seinen einzigartigen Charakteristiken und Funktionen eine bestimmte Herangehensweise an das Leben. Einige Menschen finden einen bestimmten Ast vielleicht einladender als andere. Allerdings ist es wichtig anzumerken, dass die Betätigung in einem dieser Pfade nicht die Betätigung in einem anderen ausschließt, tatsächlich werden Sie herausfinden, dass sich viele dieser Pfade natürlicherweise überlappen.

Raja Yoga

Raja bedeutet "königlich" und Meditation steht bei dieser Yoga-Richtung im Zentrum. Dieser Ansatz beinhaltet strikte Beachtung der acht „Gliedmaßen", wie sie von Patanajli in den *Yoga Sutras* zusammengefasst wurden. Auch wie bei vielen anderen Richtungen des Yoga folgen diese „Gliedmaßen" oder Etappen dieser Ordnung: Ethische Ansprüche, *Yama;* Selbstdisziplin, *Niyama;* Körperhaltung, *Asana;* Vergrößerung des Atemvolumens oder Atmungskontrolle, *Pranayama;* Sinnesentzug, *Pratyahara;* Konzentration, *Dharana;* Meditation, *Dhyana;* und Extase oder entgültige Befreiung, *Samadhi.*

Raja Yoga ist für Personen attraktiv, die introspektiv sind und sich zur Meditation hingezogen fühlen. Mitglieder von religiösen Orden und spirituellen Vereinigungen geben sich dieser Richtung des Yoga hin. Aber auch, wenn dieser Weg auf einen klösterlichen und besinnlichen Lebensstil hinweist, ist das Eintreten in einen Aschram oder Kloster keine Grundvoraussetzung, um Raja Yoga zu praktizieren.

Karma Yoga

Der nächste Abzweig ist der des Karma Yoga oder der Weg des Lebensdienstes und niemand von uns kann diesem Pfad entgehen. Das Prinzip von Karma Yoga ist, dass das, was uns heute passiert, durch unsere Taten in der Vergangenheit verursacht wurde. Ist man sich dessen bewusst, werden unsere gegenwärtigen Taten eine Chance eine Zukunft zu erschaffen, die uns davon befreit, von Negativität und Eigennutz gesteuert zu sein.

Karma ist ein Weg des über sich hinaus Gehens. Wir praktizieren Karma Yoga immer dann, wenn wir unsere Arbeit oder unser persönliches Leben ohne Eigennutz führen und wenn

wir anderen gegenüber hilfsbereit sind. Freiwilliges Ausgeben von Essen in einer Suppenküche, die Meldung zu einer Dienstperiode mit den Friedenstruppen oder die Aufopferung zur Erhaltung des menschlichen Lebensraums sind Vorzeigebeispiele von selbstlosem Handeln, das mit dem Pfad des Karma Yoga verbunden ist.

Bhakti Yoga

Bhakti Yoga beschreibt den Weg der Hingabe. Wenn das Göttliche in allem was existiert gesehen wird, ist Bhakti Yoga eine gute Methode, um Emotionen zu kanalisieren. Der Weg des Bhakti gibt uns die Möglichkeit, Akzeptanz und Toleranz zu jedem aufzubauen, mit dem wir in Kontakt treten.

Bhakti Yogis drücken in jedem Gedanken, jedem Wort und jeder Handlung die aufopfernde, fromme Natur ihres Weges aus – obgleich sie den Müll hinaus bringen oder die Wut eines nahestehenden Menschen besänftigen. Mahatma Gandhi und der junge Martin Luther King Junior sind Vorzeigebeispiele von Bhakti Yogis. Das Leben und die Arbeit von Mutter Teresa verkörpern die Kombination von Karma und Bhakti Yoga; dem andächtigen und ergebenen Aspekt des Bhakti und dem selbstlosen Einsatz des Karma Yoga.

Jnana Yoga

Wenn wir Bhakti Yoga als das Yoga des Herzens beschreiben, dann ist Jnana Yoga das Yoga des Geistes, der Weisheit oder der Weg des Weisen oder Gelehrten. Diese Richtung erfordert die Entwicklung des Geistes durch das Studium von Skripten und Texten aus der Yoga Tradition. Der Ansatz des Jnana Yoga wird als der schwerste und gleichzeitig als der direkteste Weg beschrieben. Es beansprucht ernstzunehmenden Fleiß und wird diejenigen ansprechen, die eine mehr intellektuelle Neigung

haben. Im Rahmen unserer westlichen religiösen Traditionen werden Ynana Yogis von kabbalistischen Gelehrten, jesuitischen Priestern und Benediktinermönchen verkörpert.

Tantra Yoga

Wahrscheinlich die missverstandeste und fehl interpretierteste Yoga-Art, ist Tantra, die sechste Abzweigung, der rituelle Weg, welcher eine gesegnete Sexualität beinhaltet. Das Schlüsselwort ist hier „gesegnet", welches es heilig macht und als etwas Geweihtes oder Geheiligtes ansieht.

Bei tantrischen Übungen erleben wir das Göttliche in allem was wir tun. ES wird eine ehrfürchtige Einstellung eingenommen, die einen rituellen Lebensansatz fördert. Es ist amüsant zu beobachten, dass die meisten tantrischen Schulen eigentlich einen enthaltsamen Lebensstil empfehlen, auch wenn Tantra ausschließlich mit sexuellen Ritualen assoziiert wird.

Eigentlich ist Tantra die geheimnisvollste der sechs großen Richtungen. Es wird diejenigen Yogis ansprechen, die sich an Zeremonien erfreuen und sich mit dem femininen Grundsatz des Universums identifizieren, den Yogis „Shakti" nennen. Wenn für sie Freudenfeste und Rituale (Urlaub, Geburtstagen, Jubiläen oder andere Höhepunkte im Leben) wichtig sind – und sie tief davon bewegt sind – mag Tantra Yoga das Richtige für sie sein. Viele Tantra Yogis sehen das Magische in allen Formen von Zeremonien, sei es in einer japanischen Tee-Zeremonie, eine Eucharistiefeier in einer katholischen Messe oder die Schließung einer Beziehung.

ASHTANGA YOGA

Eine der bekanntesten heutigen Yogaschulen ist das Ashtanga Yoga. Ashtanga bedeutet wörtlich übersetzt "acht Glieder". Diese acht Stufen oder "Glieder" agieren hauptsächlich als Richtlinien, wie man ein sinnvolles und zielgerichtetes Leben führt. Sie dienen als Vorschriften für eine moralische und sittliche Handlungsweise und Selbstdisziplin; sie leiten die Aufmerksamkeit auf die Gesundheit; und sie helfen uns, die spirituellen Aspekte unserer Natur anzuerkennen.

Das erste Glied oder der erste Ast, *Yama*, befasst sich mit den ethischen Standards und dem Sinn für Rechtschaffenheit eines Menschen, mit der Ausrichtung auf unser Handeln und wie wir uns im Leben verhalten. Yama-Übungen sind die allgemeinen Übungen, die am ehesten der so bekannten Goldenen Regel entsprechen: „Was du nicht willst, das man dir tut, das füg' auch keinem andern zu."

Niyama, der zweite Ast, hat mit Selbstdisziplin und spiritueller Betrachtung zu tun. Regelmäßige Tempel- oder Kirchenbesuche und –dienste, das Sprechen von Tischgebeten vor dem Essen, das Entwickeln von eigenen persönlichen Meditationspraktiken oder die Hingabe zu einer Lebensgewohnheit wie alleinige besinnliche Spaziergänge sind alles Beispiele für Nyama-Praktizierende.

Asanas, die im Yoga praktizierten Stellungen, umfassen das dritte Glied. Nach der yogischen Ansicht ist der Körper ein spiritueller Tempel, die eigene Fürsorge für diesen ist ein wichtiger Teil Ihres spirituellen Wachstums. Durch das Training von Asanas gewöhnen wir uns Disziplin und Konzentrationsfähigkeit an, welches für Meditation beides notwendig ist.

Die vierte Ebene, die in der Regel als Atmungskontrolle übersetzt wird, besteht aus Techniken, die dazu dienen, Beherrschung über den Atmungsprozess zu erlangen und die Verbindung zwischen Atmung, Psyche und Emotionen zu verstehen.

Wie durch die wörtliche Übersetzung von *Pranayama*, "Ausweitung der Lebenskraft", nahe gelegt, glauben Yogis nicht nur, dass es den Körper verjüngt, sondern in der Tat das Leben selbst verlängern. Sie können Pranayama als einzelne Technik ausführen (z.B. hinsetzen und eine Zahl von Atemübungen machen), oder können es in Ihr tägliches Hatha Yoga-Programm mit einbauen.

Diese ersten vier Abschnitte von Patanjali's Ashtanga Yoga konzentrieren sich darauf, unsere Persönlichkeit weiter zu entwickeln, Körperbeherrschung zu erlangen und eine aktive Bewusstheit über uns selbst zu entwickeln, welches uns alles auf die zweite Hälfte dieser „Reise" vorbereitet, die sich mit den Sinnen, der Psyche und dem Erlangen einer höheren Bewusstheit befasst.

Pratyahara, der fünfte Ast, bedeutet Zurückziehen oder sensorische Transcendence. Während diesem Abschnitt starten wir den bewussten Versuch, unser Bewusstsein von der äußeren Welt und den äußeren Reizen zurückzuziehen. Sehr stark unserer Sinne bewusst, jedoch eine Trennung aufbauend, lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf das Innere.

Das Praktizieren von Pratyahara gibt uns die Möglichkeit, einen Schritt zurück zu treten und uns selbst zu betrachten. Dieser Rückzug erlaubt uns, unsere Sehnsüchte aufmerksam und objektiv zu verfolgen: Gewohnheiten, die vielleicht schädlich für unsere Gesundheit sind und welche sich wahrscheinlich störend auf unser inneres Wachstum auswirken.

So wie jeder Abschnitt uns auf den nächsten vorbereitet, richtet uns das Erlernen von Pratyahara auf Dharana, oder Konzentration, ein. Indem wir uns von den äußerlichen Störungen abgelöst haben, können wir uns nun mit den inneren Störungen der Psyche selbst beschäftigen. Keine einfache Aufgabe!

Mithilfe von Konzentrationsübungen, welche eine Voraussetzung für Meditation sind, lernen wir den Denkprozess herunter zu fahren, indem wir uns mental auf ein einzelnes Objekt konzentrieren: eine spezielle energetische Körperstelle, ein Bild einer Gottheit oder der stummen Wiederholung eines bestimmten Klanges. Wir haben unsere Konzentrationskräfte natürlich schon in den vorangegangenen drei Abschnitten der Körperhaltung, Atmungskontrolle und Absonderung der Sinne entwickelt.

Auch wenn wir bei Asana und Pranayama die Aufmerksamkeit auf unsere Handlungen lenken, wandert unsere Aufmerksamkeit. Unser Fokus verändert sich unentwegt, wenn wir die vielen Nuancen jeder bestimmten Haltung und Atmungstechnik fein abstimmen. Beim Pratyahara werden wir wachsam über uns selbst; beim *Dharana* nun konzentrieren wir unsere Aufmerksamkeit auf eine einzige Stelle. Längere Konzentrationsperioden führen naturgemäß zur Meditation.

Meditation oder Einkehr, der siebte Abschnitt von Ashtanga, meint den ununterbrochenen Konzentrationsfluss. Auch wenn Konzentration (*Dharana*) und Meditation (Dhyana) den Anschein machen, dasselbe zu sein, besteht ein kleiner Unterschied zwischen diesen beiden Stufen. Wo Dharana die Aufmerksamkeitslenkung auf einen Punkt trainiert, ist Dhyana letztendlich ein Zustand des sehr scharfen Bewusstseins, ohne sich zu konzentrieren.

In dieser Phase wird das Gehirn beruhigt und in dieser Stille produziert es nur wenige, oder gar keine Gedanken. Es ist beeindruckend, welche Kraft und Ausdauer vonnöten sind, um diesen Zustand der Ruhe zu erreichen. Aber geben Sie nicht auf. Auch wenn es wie eine sehr schwere oder unmögliche Aufgabe erscheint, müssen Sie daran denken, dass Yoga ein Lernprozess ist. Auch wenn wir vielleicht nicht zur "Bilderbuch"-Körperhaltung oder einem idealen Bewusstseinszustand gelangen, ist jeder Entwicklungsabschnitt für uns von Nutzen.

Patanjali beschreibt diesen achten und letzten Abschnitt des Ashtanga als einen Ekstase-Zustand. In dieser Phase wird der oder die Meditierende eins mit seinem oder ihrem Konzentrationspunkt und geht ganz und gar über das Selbst hinaus. Der Meditierende wird sich einer tiefen Verbindung zu dem Göttlichen bewusst und vernetzt sich mit allen lebenden Wesen. Mit dieser Erkenntnis kommt der Frieden, der jeden Verstand befriedigt; die Erfahrung von Glückseligkeit und das einig Sein mit dem Universum.

Äußerlich mag es den Anschein machen, dass dies ein eher pathetisches, zu heiliges Ziel ist. Wenn wir allerdings aufhören darüber nach zu denken, was wir alles vom Leben wollen, würden Freude, Erfüllung und Frieden nicht irgendwie doch ihren Weg in unsere Liste von Hoffnungen, Wünschen und Verlangen finden?

Was Patanjali als Erfüllung des Yoga-Weges beschrieben hat, strebt im Inneren jeder Mensch an: Frieden. Wir müssen uns eigentlich auch mit dem Gedanken befassen, dass diese letzte Phase von Yoga – die Erleuchtung – weder käuflich erwerbbar ist, noch besessen werden kann. Sie kann nur erfahren werden, der Preis ist die kontinuierliche Hingabe des Übenden.

Jetzt, wo wir dies aus dem Weg geräumt haben, können wir alles vorbereiten und Sie für ihr Yoga-Training fertig machen.

VORBEREITUNG

Jetzt wo Sie entschieden haben, Yoga für Ihre Gesundheit zu nutzen, müssen Sie sich optimal dafür vorbereiten.

Die beste Zeit um Yoga zu praktizieren ist morgens direkt nach dem Aufstehen noch vor dem Frühstück. Werden Sie wach, erledigen Sie ihren morgendlichen Gang zur Toilette oder unter die Dusche und beginnen Sie den Tag dann mit ihren Yoga-Übungen. Die zweitbeste Zeit zum Üben sind die frühen Abendstunden, um den Sonnenuntergang herum.

Es ist natürlich weit besser, etwas zu einer Tageszeit zu tun, die ihnen selbst zusagt, als es gar nicht zu tun, nur weil sie zu unflexibel oder idealistisch sind. Denken Sie immer daran, dass ganzheitliches Yoga ein fein abgestimmtes System von Übungen ist, welches es erfordert, wann immer möglich solche Trainingselemente anzuwenden, die Ihr spirituelles Wachstum und Ihr Bewusstsein beflügeln und ausweiten, um die besten Ergebnisse aus Ihrem Yoga-Training zu ziehen.

Asanas – die Yoga-Stellungen – können zu jeder Tageszeit, außer 2-3 Stunden nach dem Essen, praktiziert werden. Sie können diese Stellungen ausführen, wenn sich ihr Körper steif, angespannt, müde oder aufgedreht anfühlt. Beachten Sie, nicht zu viele zu anregende Yoga-Stellungen auszuführen, kurz bevor Sie zu Bett gehen. Asanas werden am besten als erste ihrer alltäglichen Yoga-Übungen praktiziert, gefolgt von Atemübungen (Pranayama) und Meditation.

Auch Pranayama kann zu jeder Tageszeit ausgeführt werden, abgesehen von den 2-3 Stunden nach dem Essen. Wenn sie müde oder angespannt sind oder wenn der gegebene Raum nicht genügend Platz für Körperstellungen bietet. Pranayama wird am besten direkt nach den Asanas praktiziert, ohne den Fluss zu unterbrechen. Pranayama ist eine notwendige Voraussetzung für eine erfolgreiche Meditation.

Meditation kann zu jeder Tageszeit ausgeführt werden. Hierzu sollten sie sich sowohl wach als auch entspannt fühlen. Um die besten Ergebnisse zu erzielen sollten Sie Meditation nicht 2-3 Stunden nach dem Essen, wenn Sie schläfrig sind, oder wenn Sie mental zu aufgedreht sind, ausführen.

Am besten ist es frische Luft zu haben, an einem ruhigen und sauberen Ort, der angenehm ist für die Konzentration und das Bewusstsein, welches bei Yoga erreicht wird. Praktizieren Sie Yoga nicht unter direkter Sonneneinstrahlung oder nach dem „Sonnenbaden". Im Freien zu üben ist zwar ok, aber Sie sollten kalten Wind und Insekten vermeiden. Tragen Sie lockere und bequeme Yoga-Kleidung, damit ihre Gliedmaßen in der Beweglichkeit nicht eingeschränkt werden.

Führen Sie die Übungen mit leerem Magen durch und mindestens drei Stunden, nach dem Essen.

Zwingen Sie Ihrem Körper unter keinen Umständen etwas ab. Viele Menschen beachten diesen Hinweis nicht. Sie versuchen, ihren Körper zu bestimmten Übungen zu zwingen, sei er dafür bereit oder nicht. Dies ist ein großer Fehler, welcher mehr Schaden anrichtet, als Sie sich vorstellen können.

Arbeiten Sie langsam mit ihrem Körper. Respektieren Sie seine Grenzen. Diese Grenzen werden Schritt für Schritt ausgedehnt und Sie werden Flexibilität erlangen, sofern Sie regelmäßig und feinfühlig daran arbeiten, Ihre Limits auszuweiten. Der Körper wird die Nachricht verstehen und die Spannungen, die Sie davon abhalten sich weiterzuentwickeln werden schrittweise abgebaut.

Entspannen Sie sich zwischen den einzelnen Übungen kurz. Denken Sie immer an die goldene Regel: „Fühlt es sich unbehaglich an– TUN SIE ES NICHT!"

Führen Sie keine Übung fort, die Ihnen Schmerzen bereitet. Schmerzen sind eine Nachricht des Körpers, der zugehört werden

muss. In manchen Fällen ist es vielleicht einfach nur der Wandlungsprozess, der zu Schmerzen führt. In solchen Fällen müssen Sie einfach geduldig sein und weitermachen (ohne etwas zu erzwingen) und die Schmerzen werden allmählich nachlassen. In anderen Fällen fügen Sie einem Körperteil vielleicht Schaden zu und müssen aufhören und erst einige andere Vorbereitungsübungen durchführen, bevor Sie zu der Übung zurückkehren. Lassen Sie sich von Ihrem Doktor oder einem anderen Professionellen durch checken, wenn Sie Bedenken haben oder beunruhigt sind.

Seien Sie gewissenhaft und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie tun. Lenken Sie ihre Gedanken auf das Gefühl, was im Körper passiert und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und Körperhaltung. Denken Sie nicht über andere Dinge nach und reden Sie nicht mit jemandem, während Sie Übungen durchführen. Falls möglich, sind Sie bestenfalls alleine in einem Raum, ohne Ablenkungen wie Radio oder Fernsehen, damit sie sich voll konzentrieren können. Wenn dies nicht möglich ist, versuchen Sie einfach sich auf sich selbst zu konzentrieren und die Dinge um Sie herum zu ignorieren.

Erkennen Sie die Wichtigkeit Ihrer Atmung. Jede Übung hat eine spezielle Art von Atmung und diese ist ein sehr wichtiger Aspekt der Übungen. Oft ist sie sogar wichtiger als die körperlichen Bewegungen selbst. Seien Sie sich Ihrer Atmung bewusst und atmen Sie tief und langsam, gemäß den Anweisungen der jeweiligen Übung. Normalerweise (mit einigen Ausnahmen) atmen wir ein, wenn wir uns nach oben oder hinten dehnen und atmen aus, wenn wir uns nach unten oder nach vorne beugen. Atmen Sie immer durch die Nase sowohl ein als auch aus, außer, wenn es anders vorgeschrieben ist. Beachten Sie: „Nase für’s Atmen – Mund für’s Essen“

Erlauben Sie Ihrer Aufmerksamkeit durch den Körper zu wandern und jeden Muskel, die Spannung und die Energie wahrzunehmen und lassen Sie den Energiefluss und auch die Entspannung der Muskeln zu. Schließen Sie Ihre Übungen mit tiefer Atmung und, falls möglich, in tiefer Entspanntheit ab.

Es gibt keine Altersgrenzen für das Praktizieren von Yoga, weder für jung noch für alt. Jedoch variieren die Anwendungsmöglichkeiten gemäß den Fähigkeiten des Praktizierenden. Menschen mit Behinderungen, schwerwiegenden, akuten oder chronischen Krankheiten sollten sowohl Ihren Arzt, als auch Ihren Yoga-Lehrer aufsuchen, um jegliche Gefahren oder Schwierigkeiten einschätzen zu können, die auftreten könnten.

Vermeiden Sie Übungen mindestens in den ersten drei Monaten nach einer Operation, außer Sie haben die ausdrückliche Erlaubnis Ihres Doktors. Manche Übungen sollten erst sechs Monate nach einer Operation fortgeführt werden, es sei den Ihr Doktor erlaubt es Ihnen, früher zu beginnen. Auch sollten Sie Übungen keinesfalls durchführen, wenn Sie interne Blutungen oder einen entzündeten Blinddarm befürchten.

Führen Sie Yoga-Übungen nie unter dem Einfluss von Alkohol oder bewusstseinsverändernden Drogen durch. Es gibt keine harten und schnellen Abnehmregeln, um mit dem Yoga-Training beginnen zu können. Man muss nicht mit dem Rauchen aufhören, Vegetarier werden oder ein Purist sein, um Yoga zu erlernen. Sie werden jedoch vielleicht merken, dass Ihnen Yoga dabei helfen kann, sich diese schlechten Angewohnheiten abzugewöhnen, die Sie schon seit Jahren loswerden wollen und Sie zur Ausrichtung auf Ihre spirituelle Seite bewegen kann. Das kann der Schlüssel sein, um über Laster hinwegzukommen.

Lassen Sie uns nun auf einige Asanas (Körperstellungen) schauen, welche für ein Yoga-System zentral sind. Wir werden Ihnen eine gute Basis für das Yoga-Training vermitteln, damit Sie Ihre Reise beginnen können!

TRAININGSSTART

Wir benutzen das Wort "Training" hier frei, weil Yoga, wie wir dargelegt haben, weniger Training als mehr eine Körper-Geist-Erkundung ist. Training schließt das Schwitzen mit ein, sobald Sie Ihren Körper auf den Trainingsmodus einstellen. Darum geht es bei Yoga nicht.

Dies ist ein guter Weg, Ihren Yoga-Plan zu beginnen. Führen Sie diese Übungen in der vorgegebenen Reihenfolge durch für ein gutes Starttraining.

Die einfache Position

Beginnen Sie mit der einfachen Position. Diese ist eine bequeme Sitzposition zum Meditieren. Diese Stellung öffnet die Hüften, streckt die Wirbelsäule und fördert eine gute Sitzposition und innere Ruhe. Im Grunde sitzen Sie mit überkreuzten Beinen wie als kleines Kind in der Schule. Besser bekannt unter „Schneidersitz"!

Kreuzen Sie ihre Beine mit dem Gesäß auf dem Boden und platzieren Sie Ihre Füße direkt unter den Knien. Legen Sie Ihre Hände mit der Handfläche nach oben auf die Knie.

Drücken Sie Ihre Hüftknochen zum Boden hinunter und richten Sie Ihre Kopfspitze auf, um die Wirbelsäule zu strecken. Ziehen Sie Ihre Schultern runter und wieder hoch und pressen Sie Ihre Brust nach vorne.

Entspannen Sie Ihr Gesicht, ihren Kiefer und Bauch. Lassen Sie Ihre Zunge an der Oberseite des Mundes direkt hinter Ihren Vorderzähnen liegen. Atmen Sie durch die Nase tief in den Bauch ein und behalten Sie die Luft so lange ein, wie es angenehm ist.

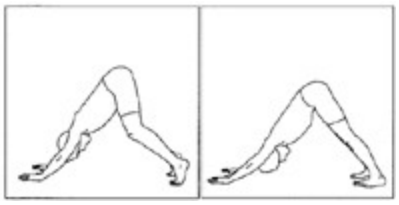
Der Herabblickende Hund.

Nach der einfachen Position gehen Sie in die Stellung des herabblickenden Hundes. Dies ist eine der Yoga-Positionen, die wohl am bekanntesten ist. Der Herabblickende Hund ist eine gleichmäßige, verjüngend wirkende Dehnung.

Gesundheitlicher Nutzen:

- Beruhigt das Gehirn und hilft, Stress abzubauen und Depressionen zu mildern
- Gibt dem Körper Energie
- Dehnt die Schultern, die Knie- und Achillessehnen, die Waden, die Ellbögen und die Hände
- Kräftigt die Arme und Beine
- Hilft dabei, Symptome der Wechseljahre abzubauen
- Befreit von Menstruationsbeschwerden, wenn mit Kopfunterstützung ausgeführt
- Hilft bei der Vorbeugung von Osteoporose
- Verbessert die Verdauung
- Befreit von Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen und Übermüdung
- Wirkt therapeutisch gegen Bluthochdruck, Asthma, Plattfüße, Ischias Beschwerden und Nebenhöhlenentzündung.

Seien sie vorsichtig bei der Ausübung dieser Position, wenn Sie unter Karpaltunnelsyndrom leiden, in der letzten Phase einer Schwangerschaft sind oder unter Bluthochdruck leiden.



Hocken Sie sich hin wobei Sie den Boden mit Händen und Knien berühren. Positionieren Sie Ihre Knie genau unter der Hüfte

und ihre Hände ein kleines Stück vor Ihren Schultern. Spreizen Sie Ihre Waden, die Zeigefinger liegen parallel oder leicht nach außen angewinkelt und drücken Sie Ihre Zehen runter.

Atmen Sie aus und drücken Sie Ihre Knie vom Boden hoch. Lassen Sie Ihre Beine zunächst leicht angewinkelt und die Fersen vom Boden weggedrückt. Strecken Sie Ihr Steißbein von der Rückseite des Beckens weg und drücken Sie es in Richtung des Schambeins. Stämmen Sie ihre Sitzknochen gegen diesen Widerstand in Richtung der Decke und positionieren Sie Ihre Beine von den inneren Fußgelenken zur Leiste hin.

Danach drücken Sie mit einer Ausatmung Ihre Oberschenkel zurück und strecken ihre Fersen auf den oder in Richtung Boden. Strecken Sie Ihre Knie aus, aber seien Sie sicher, dass Sie sie nicht ganz durchdrücken. Halten Sie die äußeren Schenkel steif und rollen Sie die Oberschenkel leicht nach innen. Ziehen Sie die Vorderseite des Beckens auseinander.

Halten Sie die Rückseiten der Arme angespannt und drücken Sie Ihre Zeigefingerflächen fest auf den Boden. Heben Sie von diesen beiden Punkten aus Ihre Innenarme von den Handgelenken zu den Schulterspitzen. Drücken Sie Ihre Schulterblätter fest gegen Ihren Rücken, spreizen Sie sie dann und führen Sie sie in Richtung des Steißbeins. Halten Sie den Kopf zwischen den Oberarmen; lassen Sie ihn nicht hängen.

Verharren Sie zwischen einer und drei Minuten in dieser Stellung. Drücken Sie dann Ihre Knie mit einer Ausatmung auf den Boden und ruhen Sie sich aus.

Der Sonnengruß

Versuchen Sie an Tagen, an denen Sie denken, dass Sie keine Zeit für Yoga haben, wenigstens eine oder zwei Runden des Sonnengrußes. Sie werden den Unterschied spüren.

Führen Sie nach dem Herabblickenden Hund drei Runden des Sonnengrußes durch.

Stellen Sie sich dafür in Sonnenrichtung auf, während sich beide Füße berühren. Falten Sie Ihre Hände auf Herzhöhe Handfläche zu Handfläche. Atmen Sie ein und heben Sie die Arme nach oben. Lehnen Sie sich langsam nach hinten und strecken Sie die Arme über den Kopf. Atmen Sie aus, während Sie sich langsam nach vorne beugen und wenn es Ihnen möglich ist, berühren Sie mit den Händen den Boden, bis sie auf einer Höhe mit den Füßen sind und der Kopf die Knie berührt.

Atmen Sie nun ein und bewegen Sie das rechte Bein mit einem weiten Schritt nach hinten weg vom Körper. Lassen Sie Ihre Hände und Füße fest auf dem Boden, während der linke Fuß zwischen den Händen steht. Heben Sie den Kopf. Führen Sie den linken Fuß mit dem rechten zusammen, während Sie ausatmen.

Halten Sie die Arme gerade, heben Sie die Hüften und bringen Sie den Kopf auf eine Linie mit den Armen, sodass ein nach oben gewölbter Bogen geformt wird. Atmen Sie aus und senken Sie den Körper zum Boden, bis die Füße, Knie, Hände Brust und Stirn den Boden berühren. Atmen Sie wieder ein, heben Sie langsam den Kopf und lehnen Sie sich so weit es geht nach hinten, sodass die Wirbelsäule bis zum Maximum gebeugt wird.

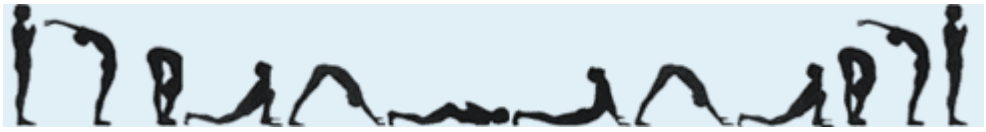
Führen Sie den linken Fuß zum rechten, während sie ausatmen. Halten Sie Ihre Arme gerade, heben Sie die Hüften an und bringen Sie Kopf und Arme in eine Linie, bis ein nach oben gewölbter Bogen geformt wird. Atmen Sie ein und bewegen Sie das rechte Bein mit einem weiten Schritt vom Körper weg.

Lassen Sie Ihre Hände und Füße fest auf dem Boden, wobei sich der linke Fuß zwischen den Händen positioniert.

Heben Sie den Kopf. Atmen Sie langsam aus, während Sie sich nach vorn beugen und falls Ihnen möglich, mit Ihren Händen die Erde berühren, bis Sie auf einer Höhe mit den Füßen sind und der Kopf die Knie berührt.

Atmen Sie ein und heben Sie die Arme nach oben. Lehnen Sie sich nun langsam zurück und strecken Sie die Arme über den Kopf. Stellen Sie sich mit Blickrichtung zur Sonne auf, während sich beide Füße berühren. Falten Sie die Hände – Handfläche auf Handfläche - auf Herzhöhe.

Der Ablauf wird in etwa so aussehen, wie hier dargestellt:



Die Baum Position - Vriksha Asana

Gesundheitlicher Nutzen:

- Stärkung der Schenkel, Waden, Fußgelenke und Wirbelsäule
- Dehnt die Leisten und die Innenschenkel, Brust und Schultern
- Verbessert den Gleichgewichtssinn
- Vermindert Ischiasstörungen und Plattfüße
-

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie unter Schlafstörungen oder niedrigem Blutdruck leiden. Heben Sie Ihre Arme nicht über den Kopf, wenn Sie Bluthochdruck haben.

Stellen Sie die Füße  zusammen und halten Sie Ihre Arme angelegt. Winkeln

Sie Ihr rechtes Bein an Ihr Knie, heben Sie Ihren rechten Oberschenkel und führen Sie Ihre rechte Fußsohle so hoch es geht an den linken Oberschenkel.

Heben Sie beide Arme über den Kopf, während Sie auf dem linken Fuß balancieren, halten Sie die Ellenbogen gerade und führen Sie die Handflächen zusammen. Halten Sie diese Stellung, während Sie ca. zehn komplette Atmungen sachte durch die Nasenlöcher durchführen.

Senken Sie die Arme und das rechte Bein und kehren Sie zu Tad-Asana zurück, der stehenden Position mit den Füßen beisammen und seitlich anliegenden Armen. Halten Sie einen Moment inne und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Tun Sie dies zwei- bis dreimal pro Bein oder solange es Ihnen behagt.

Die Herausforderung der Vriksha-Asana besteht darin, konstant das Gleichgewicht auf einem Bein zu halten. Schlechte Balance ist oft das Ergebnis eines ruhelosen Gehirns oder fehlender Aufmerksamkeit. Das ordnungsmäßige Training dieser Stellung wird dem Gehirn helfen, sich zu konzentrieren und die Konzentration (Dharana) fördern.

Beim Praktizieren von Vriksha-Asana mag es helfen, sich ein Bild von einem Baum vorzustellen und die folgende Technik anzuwenden: Stellen Sie sich vor, dass der Fuß auf dem Sie das Gleichgewicht halten eine Baumwurzel ist und das Bein der Baumstamm.

Stellen Sie sich weiter vor, dass der Kopf und die ausgestreckten Arme die Zweige und Blätter des Baumes sind. Sie werden vielleicht eine Weile wackelig stehen und rück- und vorwärts schwanken, doch brechen Sie Ihre Konzentration nicht ab. Wie ein Baum, der sich im Wind biegt und trotzdem stehen bleibt, kann der Körper das Gleichgewicht halten.

Zielen Sie darauf, die "Verwurzelung" und Stabilität eines Baumes zu erhalten. Das ordnungsgemäße Training des Vriksha-Asana verbessert die Konzentration, das Gleichgewicht und die Koordination. Weil das komplette Körpergewicht auf einem Fuß balanciert, wird die Beinmuskulatur dieses Beines angesprochen und gestärkt.

Wenn Sie in dieser Übung besser werden und imstande sind, länger als nur einen kurzen Moment zu verharren, versuchen Sie mal, Ihre Augen zu schließen und trotzdem das Gleichgewicht zu halten.

Das erweiterte Dreieck

Gesundheitlicher Nutzen:

- Dehnt und stärkt die Schenkel, Knie und Fußgelenke
- Dehnt die Hüfte, Leiste, Kniesehnen und Waden, sowie Schultern, Brust und Wirbelsäule
- Stimuliert die Unterleibsorgane
- Hilft dabei, Stress abzubauen
- Verbessert die Verdauung
- Hilft dabei, von Symtomen der Wechseljahre zu befreien
- Lindert Rückenschmerzen, besonders während des zweiten Trimesters einer Schwangerschaft
- Wirkt therapeutisch gegen Angstgefühle, Plattfüße, Unfruchtbarkeit, Nackenschmerzen, Osteoporose und Ischias Störungen.

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie unter schwachem Blutdruck leiden, herzkrank sind oder Nackenprobleme haben.



Stellen Sie sich mit den Füßen beieinander und mit seitlich angelegten Armen auf. Bewegen Sie nun langsam Ihre Füße auseinander, etwas weiter als Ihre Schulterbreite. Atmen Sie ein und heben Sie beide Arme gerade nach vorne, bis Sie parallel zum Boden sind. Die Handflächen zeigen nach unten.

Atmen Sie langsam aus, während Sie Ihren Oberkörper nach links drehen, beugen Sie die Taille und führen Sie Ihre rechte Hand zum linken Fußgelenk hinunter. Die rechte Handfläche wird auf die Außenseite des linken Fußgelenkes gelegt. Der linke Arm sollte dabei nach oben gestreckt werden. Sowohl Beine als auch Arme werden gerade gehalten, ohne dass Knie oder Ellenbögen zu stark angewinkelt werden.

Drehen Sie den Kopf nach oben links und lassen Sie Ihren Blick auf die Fingerspitzen der linken Hand schweifen. Atmen Sie ein und kehren Sie zurück zur stehenden Haltung mit ausgestreckten Armen. Halten Sie diese Stellung für die Dauer der Ausatmung. Atmen Sie aus und wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.

Die Dreiecks-Position besteht im Grunde aus langsam ausgeführten Zeh Berührungen, während sich auf die eigene Atmung konzentriert und der Körper gedehnt wird.

Die Vorwärtsbeuge im Sitzen – Paschimottanasana

Wörtlich übersetzt als „intensive Dehnung des Westens", kann Paschimottanasana einem konzentrationsschwachen und abgelenkten Gehirn helfen, sich zu entspannen.

Gesundheitlicher Nutzen:

- Beruhigt das Gehirn und hilft dabei, Stress und Depression abzubauen
- Dehnt die Wirbelsäule, die Schultern und die Beinsehnen
- Stimuliert die Leber, die Nieren, die Eierstöcke und die Gebärmutter
- Verbessert die Verdauung
- Hilft dabei, Symtome der Wechseljahre oder Menstruationsbeschwerden zu lindern
- Mildert Kopfschmerzen und Angstgefühle und vermindert Ermüdungserscheinungen
- Wirkt therapeutisch gegen Bluthochdruck, Unfruchtbarkeit, Schlaflosigkeit und Nebenhöhlenentzündung
- Traditionelle Texte besagen, dass Paschimottanasana den Appetit steigert, Fettsucht vermindert und Erkrankungen auskuriert.

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie unter Asthma leiden oder einen Rückenschaden haben.



Setzen Sie sich auf den Boden, wobei das Gesäß auf einer gefalteten Decke ruht und die Beine ausgestreckt vor Ihnen liegen. Drücken Sie Ihre Beine und Fersen durch. Schwingen Sie sich langsam auf Ihre linke Gesäßhälfte und ziehen Sie mit der

rechten Hand Ihre rechte Gesäßhälfte von der Ferse weg. Wiederholen Sie es dann auf der anderen Seite.

Drehen Sie die Oberschenkel leicht nach innen und drücken Sie sie auf den Boden. Pressen Sie sich über die Handflächen oder Fingerspitzen auf den Boden neben Ihren Hüften und drücken Sie die Spitze des Brustbeins in Richtung Decke, während sich die Oberschenkel senken.

Dehnen Sie die Innenseite der Leiste tief in das Becken hinein. Atmen Sie ein und lehnen Sie sich aus den Hüftgelenken, nicht aus der Taille, nach vorne, während der vordere Oberkörper lang gezogen wird. Dehnen Sie das Steißbein von der Rückseite des Beckens weg. Falls möglich, nehmen Sie die Seiten Ihrer Füße in die Hände, wobei die Daumen auf den Fußsohlen liegen und die Ellenbögen voll ausgedehnt sind; wenn dies nicht möglich ist, binden Sie sich ein Band um die Fußsohlen und halten Sie das Band fest. Versichern Sie sich, dass die Ellenbögen gerade sind, nicht abgeknickt.

Wenn Sie bereit sind, weiter zu machen, drücken Sie sich nicht gewaltsam in die Vorwärtsbeuge, obgleich Ihre Hände die Füße halten, oder das Band. Strecken Sie immer den vorderen Oberkörper in diese Stellung, während der Kopf angehoben ist.

Wenn Sie Ihre Füße in den Händen halten beugen Sie Ihre Ellenbögen nach außen und drücken Sie sie vom Boden weg; wenn Sie ein Band halten lockern Sie Ihre Haltung und führen Sie die Hände nach vorne, während die Arme gestreckt bleiben. Der Unterleib sollte erst die Schenkel, dann den Oberleib, dann die Rippen und zuletzt den Kopf berühren.

Heben und dehnen Sie bei jeder Einatmung den vorderen Rumpf leicht; entlasten Sie bei jeder Ausatmung etwas mehr, bis Sie in der Vorwärtsbeuge sind. So wird der Rumpf in Schwingung versetzt und fast unmerklich mit der Atmung gedehnt.

Eventuell werden Sie irgendwann imstande sein, die Arme bis jenseits der Füße zu strecken.

Verharren Sie zwischen einer und drei Minuten in dieser Stellung. Um wieder hoch zu kommen heben Sie zunächst den Oberkörper von den Schenkeln an und strecken Sie Ihre Ellenbögen wieder, falls Sie gebeugt sind.

Atmen Sie danach ein und richten Sie den Rumpf auf, indem Sie das Steißbein runter und in das Becken drücken.

Die angewinkelte Knie Position - Baddha Konasana

Die angewinkelte Knie Position, welche nach der typischen Sitzposition von indischen Schustern auch Schuster-Pose genannt wird, ist ein exzellenter Leisten- und Hüftenöffner.

Gesundheitlicher Nutzen:

- Stimuliert die Organe im Bauch, Eierstöcke und Prostata, Blase und Nieren
- Stimuliert das Herz und verbessert den Kreislauf
- Dehnt die inneren Schenkel, die Leistengegend und die Knie
- Hilft dabei, Depression, Angstgefühle oder Übermüdungserscheinungen zu vermindern
- Lindert Menstruationsbeschwerden und Ischiasleiden
- Hilft dabei, Symptome der Wechseljahre abzubauen
- Wirkt therapeutisch gegen Plattfüße, Bluthochdruck, Unfruchtbarkeit und Asthma
- Es wird gesagt, dass das konsequente Praktizieren dieser Stellung bis in die späten Schwangerschaftswochen dabei hilft, die Geburt zu erleichtern.

- Traditionelle Texte besagen, dass Baddha Konasana Krankheiten verhindert und von Übermüdungserscheinungen befreit.



Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen hin und legen Sie eine Decke unter, wenn Ihre Hüften- oder Leistengegend angespannt ist. Atmen Sie aus, winkeln Sie Ihre Beine an und ziehen Sie Ihre Fersen in Richtung des Beckens. Lassen Sie dann Ihre Knie zu den Seiten fallen und drücken Sie Ihre Fußsohlen fest aneinander.

Führen Sie Ihre Fersen so nah an das Becken heran wie es geht und noch angenehm bleibt. Greifen Sie nun mit den ersten beiden Fingern und dem Daumen den großen Zeh jedes Fußes. Lassen Sie die äußeren Fußkanten immer fest auf dem Boden. Wenn es Ihnen nicht möglich ist, die Zehen zu greifen, umklammern Sie mit den Händen den jeweiligen Knöchel oder das Schienbein.

Setzen Sie sich so hin, dass das Schambein und das Steißbein gleichweit vom Boden entfernt sind. So befindet sich der Damm etwa parallel zum Boden und das Becken ist in einer neutralen Position. Drücken Sie das Kreuzbein und die Schulterblätter gegen den Rücken und dehnen Sie so das Brustbein bzw. den vorderen Oberkörper.

Zwingen Sie Ihre Knie niemals gewaltsam in Richtung Boden. Entspannen Sie stattdessen die Oberschenkel in Richtung Boden. Dadurch folgen die Knie automatisch.

Verharren Sie zwischen einer und fünf Minuten in dieser Stellung. Atmen Sie dann ein, heben Sie Ihre Füße wieder vom Boden an und strecken Sie die Beine wieder in Ihre ursprüngliche Position.

Die weite Vorwärtsbeuge im Sitzen - Upavistha Konasana

Die Upavistha Konasana ist eine gute Vorbereitung für die meisten Vorwärtsbeugen und Drehungen im Sitzen, sowie für die stehenden Stellungen mit gespreizten Beinen.

Gesundheitlicher Nutzen:

- Dehnt die Innen- und Außenseiten der Beine
- Stimuliert die Organe
- Stärkt die Wirbelsäule
- Beruhigt das Gehirn
- Entlastet die Leistengegend

Seien Sie vorsichtig mit dieser Übung, wenn Sie unter einer Verletzung des unteren Rückenbereiches leiden.



Setzen Sie sich mit vor sich ausgestreckten Beinen hin, lehnen Sie Ihren Oberkörper leicht nach hinten und stützen Sie sich auf Ihre Hände. Spreizen Sie nun Ihre Beine bis in einen Winkel von ca. 90 Grad, sodass sie etwa einen rechten Winkel formen, mit dem Schambein als Scheitelpunkt. Drücken Sie Ihre Hände gegen den Boden und lassen Sie Ihr Gesäß nach vorne gleiten, währenddessen Sie Ihre Beine nochmal um etwa 10-20 Grad ausbreiten. Erhöhen Sie Ihre Sitzposition mit einer

gefalteten Decke, falls Sie nicht angenehm auf dem Boden sitzen können.

Drehen Sie Ihre Schenkel nach außen und verankern Sie die Außenseiten auf dem Boden, sodass die Knie in Richtung Decke zeigen. Strecken Sie Ihre Hände zu den Fersen aus und dehnen Sie Ihre Fußsohlen, während Sie die Fußballen durchdrücken.

Lassen Sie Ihre Hände zwischen Ihren Beinen nach vorne wandern, während Ihre Schenkelknochen fest auf den Boden gedrückt sind und Ihre Knie auf die Decke zeigen. Lassen Sie Ihre Arme lang gestreckt.

Wie bei allen Vorwärtsbeugen liegt der Schwerpunkt darin, sich von den Hüftgelenken aus zu bewegen und dabei die Streckung des vorderen Oberkörpers zu bewahren.

Stoppen Sie, sobald Sie merken, dass Sie sich aus der Taille heraus beugen, halten Sie den Bereich zwischen Schambein und Bauchnabel wieder gestreckt und beugen Sie sich falls möglich dann wieder nach vorne.

Weiten Sie die Vorwärtsbeuge mit jeder Ausatmung weiter aus, bis Sie eine noch behagliche Dehnung in den Hinterseiten der Beine spüren. Verharren Sie eine Minute oder länger in dieser Position, richten Sie sich dann bei einer Einatmung mit einem gestreckten Oberkörper wieder auf.

Das volle Boot

Die Boot Position, eine Kräftigung des Unterleibes und der unteren Hüftbeugemuskeln, erfordert es, dass Sie ihr Gleichgewicht auf dem „Dreibein" der Sitzknochen und des Steißbeins halten können.

Gesundheitlicher Nutzen:

- Stärkt den Unterleib, die Hüftbeugemuskeln und die Wirbelsäule
- Stimuliert die Nieren, die Schilddrüse und die Prostata, sowie die inneren Organe
- Hilft dabei, Stress abzubauen
- Verbessert die Verdauung

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie unter schwachem Blutdruck, Schlaflosigkeit oder Nackenproblemen leiden, schwanger sind oder menstruieren.



Setzen Sie sich mit vor sich ausgestreckten Beinen auf den Boden. Drücken Sie Ihre Hände ein Stück hinter den Hüften auf den Boden, während die Finger in Richtung der Füße zeigen und die Arme die Position stabilisieren. Drücken Sie sich durch die Spitze des Brustbeins nach oben und lehnen Sie sich leicht zurück. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Rücken sich nicht krümmt; fahren Sie fort, Ihren vorderen Oberkörper zwischen Schambein und Spitze des Brustbeins zu dehnen. Setzen Sie sich auf Ihr „Dreibein" der zwei Sitzknochen und des Steißbeins.

Atmen Sie aus und beugen Sie die Knie, ehe Sie Ihre Füße vom Boden anheben, so dass die Oberschenkel ca. 45-50 Grad in Relation zum Boden angewinkelt sind. Strecken Sie Ihr Steißbein auf den Boden und heben Sie Ihr Schambein in Richtung Ihres Bauchnabels. Falls möglich, strecken Sie langsam Ihre Beine aus, während Sie die Zehenspitzen bis etwas über Augenhöhe anheben. Wenn Ihnen dies nicht möglich ist, halten Sie Ihre Knie

gebeugt und heben Sie vielleicht Ihre Schienbeine parallel zum Boden an.

Strecken Sie Ihre Arme parallel zu den Beinen, zueinander und zum Boden aus. Spreizen Sie die Schulterblätter über Ihren Rücken und strecken Sie sich kraftvoll durch die Finger. Wenn Ihnen dies nicht möglich ist, lassen Sie Ihre Hände neben Ihren Hüften auf dem Boden oder halten Sie sich an den Hinterseiten Ihrer Oberschenkel fest.

Auch wenn der Unterbauch straff sein soll, sollte er nicht hart sein und überlastet werden. Versuchen Sie, den Unterkörper relativ eben zu halten. Drücken Sie die Spitzen der Oberschenkelknochen auf den Boden, um die Stellung zu verankern und heben Sie das obere Brustbein. Atmen Sie ruhig durch. Kippen Sie das Schienbein leicht in Richtung des Brustbeins, sodass der Kopf sich leicht vom Nacken abhebt.

Verharren Sie beim ersten Mal etwa 10-20 Sekunden in dieser Position. Erhöhen Sie die Zeit in dieser Haltung schrittweise auf eine Minute. Entlasten Sie die Beine mit der Ausatmung und setzen Sie ich beim Einatmen auf.

Die Brücken Position

Diese aktive Version der Brückenpose beruhigt das Gehirn und regeneriert ermüdete Beine.

Gesundheitlicher Nutzen:

- Dehnt den Brustkorb, den Nacken und die Wirbelsäule
- Beruhigt das Gehirn und hilft, Stress zu verringern und Depressionen zu mildern
- Stimuliert die inneren Organe, Lungen und Schilddrüse
- Regeneriert ermüdete Beine

- Verbessert die Verdauung
- Hilft dabei, Symptome der Wechseljahre zu verringern
- Befreit von Menstruationsbeschwerden, wenn es unterstützend eingesetzt wird
- Vermindert Angstzustände, Ermüdungserscheinungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit
- Wirkt therapeutisch gegen Asthma, Bluthochdruck, Osteoporose und Nebenhöhlenentzündung

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie eine Rückenverletzung haben.



Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und legen Sie sich, falls nötig, eine dick gefaltete Decke unter Ihre Schultern, um Ihren Nacken zu schützen. Winkeln Sie Ihre Beine an und stellen Sie die Füße auf den Boden, wobei die Fersen so nah wie möglich an den Sitzknochen liegen.

Atmen Sie aus und drücken Sie Ihr Steißbein zum Schambein hoch, während Sie die Innenseiten Ihrer Füße und Arme fest gegen den Boden drücken. Spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln an (nicht verspannen) und heben Sie Ihr Gesäß vom Boden ab. Halten Sie Ihre Oberschenkel und Fußinnenseiten parallel. Umklammern Sie sich unterhalb des Beckens mit Ihren Händen und dehnen Sie sich durch die Arme aus, um Ihnen dabei zu helfen, auf den Schulterspitzen zu verharren.

Heben Sie Ihr Gesäß an, bis die Oberschenkel etwa parallel zu Boden verlaufen. Halten Sie Ihre Knie direkt über den Fersen, drücken Sie sie jedoch nach vorn und weg von den Hüften und

strecken Sie das Steißbein in Richtung der Knie-Hinterseiten. Heben Sie das Schambein gen Bauchnabel.

Heben Sie das Kinn leicht vom Brustkorb ab und drücken Sie die Spitze des Brustkorbs in Richtung des Kinns, während Sie die Schulterblätter fest an den Rücken pressen. Halten Sie die Arme steif, machen Sie die Schulterblätter breiter und versuchen Sie, den Bereich zwischen ihnen an der Nacken-Unterseite (welche auf der Decke ruht) bis zum Rumpf hin anzuheben.

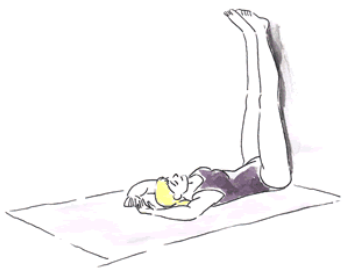
Verharren Sie zwischen 30 Sekunden und einer Minute in dieser Stellung. Entlasten Sie sich während dem Ausatmen und rollen Sie sich langsam Wirbel für Wirbel wieder auf den Boden.

Beine an die Wand - Viparita Karani

Das Umkehren des normalen Abwärtsflusses einer wichtigen feinen Flüssigkeit, welche in der Hatha Yoga- Pradipika Amrita (unsterblich) oder Soma (Extrakt) genannt wird. Moderne Yogis sind sich einig, dass die Viparita Karani die Kraft besitzen kann, alles zu heilen, was Ihnen Schmerzen bereitet.

Gesundheitlicher Nutzen:

- Entspannt ermüdete oder verkrampfte Beine und Füße
- Dehnt behutsam die Hinterseiten der Beine, den vorderen Rumpf und den Nacken
- Lindert leichte Rückenschmerzen
- Beruhigt die Psyche



Diese Position wird als seine passive, unterstützende Variation des Schulterstands beschrieben. Als Hilfsmittel benötigen Sie eine oder zwei dick gefaltete Decken oder ein hartes rundes Polsterkissen. Außerdem müssen Ihre Beine vertikal (oder nahezu) an einer Wand oder einem aufrecht stehenden Hilfsmittel anliegen.

Bevor Sie diese Stellung ausüben, müssen Sie zwei Dinge über Ihre Hilfsmittel herausfinden: Ihre Höhe und Ihre Distanz zur Wand. Wenn Sie eher steif sind, sollte das Hilfsmittel tiefer und weiter von der Wand weg platziert werden; wenn Sie beweglicher sind, können Sie ein höheres Hilfsmittel benutzen, welches näher an der Wand steht.

Ihre Distanz zur Wand ist auch abhängig von Ihrer Größe: Wenn Sie eher klein sind, sollten Sie näher zur Wand rücken, wenn Sie größer sind, rücken Sie etwas weiter von der Wand ab. Experimentieren Sie mit der Position Ihrer Hilfsmittel, bis Sie die für Sie beste Platzierung gefunden haben.

Beginnen Sie indem Sie das Hilfsmittel etwa 10-15 cm von der Wand entfernt platzieren. Setzen Sie sich seitlich auf das rechte Ende des Hilfsmittels und mit der rechten Körperseite an die Wand (Linkshänder können in dieser Beschreibung "links" mit "rechts" austauschen). Atmen Sie aus, und schwingen Sie Ihre Beine in einer gleichmäßigen Bewegung an die Wand und platzieren Schultern und Kopf auf dem Boden.

Wenn Sie dies tun werden Sie die ersten Male vielleicht vom Polster rutschen und mit dem Gesäß auf dem Boden landen, aber lassen Sie sich nicht entmutigen. Versuchen Sie das Hilfsmittel niedriger zu machen oder ein Stück weiter weg von der Wand zu schieben.

So lange bis Sie die Bewegung mühelos durchführen können und bewegen Sie sich dann wieder langsam in Richtung Wand.

Ihre Sitzknochen müssen nicht direkt auf der Wand aufliegen, sondern sollten sich in die Lücke zwischen Hilfsobjekt und Wand hinein fügen. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Rumpf-Vorderseite leicht vom Schambein bis hin zu den Schulterspitzen krümmt.

Wenn Ihnen der vordere Rumpf zu flach erscheint, sind Sie wahrscheinlich etwas vom Hilfsobjekt abgerutscht. Winkeln Sie Ihre Knie an, pressen Sie Ihre Füße an die Wand und heben Sie Ihr Becken einige cm vom Hilfsmittel empor. Rücken Sie das Hilfsmittel wieder ein Stück höher unter Ihr Becken und lassen Sie dieses dann wieder auf dem Hilfsmittel nieder.

Heben und entlasten Sie Ihren Kopf, indem Sie ihn vom Hals aus strecken und entspannen. Drücken Sie Ihr Kinn nicht gegen das Brustbein; heben Sie Ihr Brustbein stattdessen zum Kinn hin an. Nehmen Sie eine kleine Rolle (zum Beispiel aus einem Handtuch gerollt) unter Ihren Nacken, wenn sich die Halswirbel matt anfühlen. Öffnen Sie Ihre Schulterblätter von der Wirbelsäule her und legen Sie Ihre Hände und Arme mit den Handflächen nach oben parallel zu Ihrem Rumpf.

Halten Sie Ihre Beine relativ steif, gerade genug, so dass Sie sie vertikal halten können. Entlasten Sie die Spitzen der Oberschenkelknochen und das Gewicht Ihres Körpers bis tief in Ihren Rumpf, in Richtung der Rückseite des Beckens. Entspannen Sie Ihre Augen und drehen Sie sie nach unten, damit Sie in Ihr Herz gucken können.

Verharren Sie zwischen 5 und 15 Minuten in dieser Position. Seien Sie sicher, nicht das Hilfsmittel zu verdrehen, wenn Sie die Position verlassen. Rutschen Sie stattdessen vom Hilfsmittel auf den Boden, bevor Sie sich zur Seite drehen. Sie können auch Ihre Knie anwinkeln und Ihre Füße an die Wand drücken, um Ihr Becken vom Hilfsmittel zu heben. Schieben Sie dann das

Hilfsmittel zu einer Seite weg, lassen Sie Ihr Becken auf den Boden herab und drehen Sie sich zur Seite.

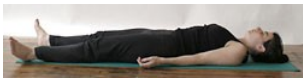
Bleiben Sie für einige Atemzüge auf ihrer Seite und richten Sie sich mit dem Ausatmen wieder zum Sitzen auf.

Die Leichen-Position – Savasana

Savasana ist eine Stellung der totalen Entspannung – welche es zu einer der Anspruch vollsten Asanas macht.

Gesundheitlicher Nutzen:

- Beruhigt das Gehirn und hilft, Stress abzubauen und Depressionen zu mildern
- Entspannt den Körper
- Vermindert Kopfschmerzen, Ermüdungserscheinungen und Schlaflosigkeit
- Hilft, den Blutdruck zu senken



Bei der Savasana ist es entscheidend, dass der Körper in einer neutralen Position platziert ist. Setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen hin und den Füßen auf den Boden und stützen Sie sich dann nach hinten auf Ihre Arme. Heben Sie Ihr Becken leicht vom Boden an und drücken Sie mit Ihren Händen die Hinterseite des Beckens gen Steißbein, bringen Sie dann das Becken zurück auf den Boden.

Atmen Sie ein und strecken Sie langsam das rechte Bein aus, dann das linke, während Sie die Fersen durchdrücken. Entlasten Sie nun beide Beine, lösen Sie die Leistengegend und schauen Sie, dass die Beine in etwa parallel zur Rumpflinie verlaufen und

dass Ihre Füße gleichermaßen nach oben gedreht sind. Sie sollten Ihr vorderes Becken verschmälern und ihren unteren Rücken lösen (aber nicht flach drücken).

Heben Sie mit Ihren Händen den Kopf vom Hals weg und entlasten Sie den Nacken in Richtung des Steißbeins. Wenn Sie Schwierigkeiten dabei haben, unterstützen Sie Ihre Kopfunterseite und Ihren Nacken mit einer gefalteten Decke.

Breiten Sie auch den Sockel des Schädels aus und heben Sie die Nackenfalte diagonal zur Kopfmitte. Versichern Sie sich, dass Ihre Ohren gleichweit von Ihren Schultern entfernt sind.

Strecken Sie Ihre Arme rechtwinklig zum Boden in Richtung Decke. Schaukeln Sie sanft von Seite zu Seite und dehnen Sie die hinteren Rippen und die Schulterblätter von der Wirbelsäule her. Legen Sie dann ihre Arme auf dem Boden ab, so dass sie gleichmäßig und parallel zur Rumpflinie verlaufen.

Drehen Sie die Arme nach außen und strecken Sie sie vom Bereich zwischen Ihren Schulterblättern weg. Legen Sie die Rückseiten der Hände so nah zu den Zeigefingerknöcheln, wie es Ihnen angenehm möglich ist auf den Boden. Versichern Sie sich, dass die Schulterblätter gleichmäßig auf dem Boden aufliegen. Stellen Sie sich vor, dass die unteren Spitzen Ihrer Schulterblätter sich quer durch Ihren Rücken in Richtung der Spitze des Brustkorbs bohren. Weiten Sie aus dieser Position Ihre Schlüsselbeine.

Abgesehen von der Beruhigung des äußerlichen Körpers ist es im Savasana auch notwendig, die Sinnesorgane zu beruhigen. Entspannen Sie die Wurzel Ihrer Zunge, die Flügel Ihrer Nase, die Kanäle Ihres Ohrinneren und die Haut auf Ihrer Stirn, besonders um die Nasenbrücke zwischen den Augenbrauen. Lassen Sie Ihre Augen nach hinten in den Kopf sinken und drehen Sie sie dann

nach unten, um auf das Herz schauen zu können. Lassen Sie Ihr Gehirn in den Hinterkopf absinken.

Verharren Sie alle 30 Minuten des Trainings für 5 Minuten in dieser Position. Um herauszukommen, rollen Sie sich erst mit einer Ausatmung sanft auf eine Seite, am besten die rechte. Atmen Sie ein oder zweimal ein. Pressen Sie mit einer weiteren Ausatmung Ihre Hände auf den Boden und heben Sie Ihren Rumpf an, während der Kopf langsam nachgezogen wird. Der Kopf sollte immer als letztes an die Reihe kommen.

Nehmen Sie sich nach dem Beenden dieser Übungen einige Momente Zeit, um ein wenig tiefe Meditation zu erlernen, welche im nächsten Kapitel enthalten ist.

MEDITATION

Meditation könnte genauer als Entspannung bezeichnet werden. Es ist das Streben danach, einen Zustand der Gelassenheit Ihres Verstandes und Ihres Körpers zu erreichen. Eine Balance zwischen diesen Zwei zu erreichen, kann zu Selbstverwirklichung und innerem Frieden führen. Wer könnt dies nicht gebrauchen?

Meditieren ist in Wirklichkeit einfacher als Sie vielleicht denken. Die meisten von uns haben sich wahrscheinlich schon einmal in Meditation versucht, indem sie an bewusster Entspannung teilgenommen haben – vielleicht während einem Sportkurs oder um Schmerz beim Zahnarzt besser zu bewältigen oder aufgrund von Stress vor einem Test. Wir fangen an, indem wir auf unsere Atmung achten. Der praktische Versuch der Meditation ist, uns komplett auf unsere Atmung zu konzentrieren, und somit unsere Gedanken von dem „Gedankenwirrwarr" zu lösen, welches ständig versucht, unseren Verstand zu bevölkern und die Gefühle die uns zur Ruhe bringen können zu eliminieren.

Mit wiederholten Versuchen wird das Ziel – nichts zu denken, erreicht und der Prozess der Meditation beginnt seine eigene Energie freizugeben. Das Resultat ist Frieden, Gelassenheit, Ruhe welches zu neuen Einblicken führen kann.

Unsere Welt kann schnell, lustig und spannend sein. Sie ist jedoch auch herausfordernd, anstrengend und beängstigend. Diese zwei Seiten unseres Lebens produzieren Stress, emotionale Reaktionen, Unruhe, Sorgen und Erwartung. Unser Körper und Geist kann nur eine bestimmte Menge von diesen Dingen tolerieren. Nach einer Zeit erreicht jeder von uns einen Sättigungspunkt und die Resultate hieraus sind bestenfalls unangenehm; für einige kann das unerträglich oder gar nicht aushaltbar sein.

Es gibt keine magische Pille, die diese Gefühle eliminiert. Die Realität ist, wie der Weise Mann einst sagte, die Antwort liegt in uns allen. Um diese universellen Probleme in den Griff zu bekommen, müssen wir in uns selbst gehen. Unter den Schritten die wir nehmen können, ist das Lernen und Üben von Meditation.

Es gibt kein richtiges oder falsches Verhalten während der Meditation. Es ist Zeit für Sie. Jeder verdient diese persönliche Aufmerksamkeit. Dies ist eine selbst-sorge Aktivität; Sich selbst lieben!

Bringen Sie es Ihren Kindern bei, anstatt ihnen ein Time-out in ihrem Zimmer oder der Ecke zu geben. Bringen Sie es Ihren Freunden, Ihrer Familie und jedem der zuhören will bei. Wir können dieses Geschenk teilen und etwas zurückbekommen während wir geben. Wir sind alle besser, aufgrund jeder Person die meditiert. Der Frieden und die Freude die von denen gefühlt wird die meditieren, betritt die Welt für alle von uns, als positive Energie. Dadurch ist die Welt ein besserer Ort.

Also was genau ist Meditation? Es gibt verschiedene Arten von Meditation… "Bewusst seine Aufmerksamkeit lenken, um den Bewusstseinszustand zu verändern"

Es gibt keine Grenze der Dinge, denen Sie Ihre Aufmerksamkeit schenken können… Symbole, Töne, Farben, Atmen, erhebende Gedanken, spirituelle Bereiche usw. Meditation geht einfach nur um Aufmerksamkeit… wem Sie diese Schenken, und wie sie Ihr Bewusstsein verändert.

Traditionell wurde Meditation(und wird immer noch) zum spirituellen Wachstum genutzt… z.B. Bewusster werden; unser inneres Licht entfalten; Liebe & Weisheit; der führenden Präsenz in unserem Leben bewusster werden; das Beschleunigen der Reise nach Hause zu unserem wahren Ich… unserem Geist.

In der näheren Vergangenheit, wurde Meditation ein wertvolles Werkzeug dafür, eine friedliche Oase der Entspannung zu finden und Stress in einer verlangenden, schnellen Welt abzubauen.

Sie kann für Heilung, emotionales säubern und ausbalancieren, Vertiefung der Konzentration, Freisetzen der Kreativität und finden von innerer Führung genutzt werden. Meditation ist auch der Gipfelpunkt von Yogaübungen, während Ihr Körper einen Zustand von Entspannung erreicht, sollte dies auch Ihr Geist tun.

Wenn Sie mit Ihrer Meditation beginnen, vergessen Sie Ihre Erwartungen, und machen Sie sich keine Gedanken darüber ob Sie es richtig machen. Es gibt unendliche Möglichkeiten und keine Festgelegten Kriterien für richtige Meditation. Es gibt jedoch ein paar Dinge die es zu vermeiden gilt. Versuchen Sie nicht etwas zu erzwingen. Überanalysieren Sie Meditation nicht, und versuchen Sie nicht Ihre Gedanken frei zu machen oder Gedanken zu vertreiben. Es gibt keinen einen „richtigen" Weg zu meditieren,

also konzentrieren Sie sich einfach auf den Prozess und finden Sie den besten Weg für sich.

Finden Sie einen ruhigen und komfortablen Ort zum Meditieren. Sie können in einem gemütlichen Stuhl, auf dem Bett oder auf dem Boden sitzen bzw. liegen… überall wo es komfortabel ist. Es ist nicht nötig im Schneidersitz zu sitzen. Ihre Beine können in jeder Position die komfortabel ist sein. Eliminieren Sie so viel Lärm und potentielle Ablenkungen wie möglich. Machen Sie sich keine Gedanken über die Dinge die Sie nicht kontrollieren können.

Wenn Sie sich hinsetzen um zu meditieren, sitzen Sie komfortabel, achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule angenehm gerade ist, was ein wichtiger Aspekt der Meditation ist. Gegen einen Stuhl, eine Wand, das Kopfende o.ä. gelehnt ist es perfekt. Wenn Sie aus körperlichen Gründen nicht aufrecht sitzen können, legen Sie sich flach auf den Rücken. Positionieren Sie Ihre Hände in irgendeiner Position die komfortabel ist.

Es gibt viele verschiedene Arten von Meditation die Sie ausüben können. Einige der Bekannteren und Effektiveren werden wir nun erkunden.

ALLGEMEINE MANTRA MEDITATION

Diese Meditation stammt von einem uralten indischen Text mit dem Namen Malini Vijaya Tantra, welcher auf ein Alter von etwa 5000 Jahren geschätzt wird. Dies ist eine sehr einfache Meditation, und doch ist sie sehr stark in ihrer Wirkung, Ihren Verstand zu beruhigen und Sie mit Ihrer Essenz oder Ihrem Geist zu verbinden.

Diese Meditation nutzt ein Mantra als das Objekt der Aufmerksamkeit. Ein Mantra ist ein Wort oder eine Redewendung, welches bzw. welche die Kraft hat einen Wechsel in tiefere friedlichere Stadien des Bewusstseins zu katalysieren. Das

Mantra, welches meistens für diese Meditation genutzt wird ist: Aum. Aum hat keine wörtliche Übersetzung. Eher ist es die essentielle Schwingung des Universums. Wenn Sie den echten Klang des Universums hören könnten, wäre Aummm der immer währende Klang den Sie hören würden.

Auch wenn dieses Mantra manchmal laut gesungen wird, werden Sie es bei dieser Meditation mental ruhig wiederholen. Bevor wir zu den eigentlichen Schritten kommen, gibt es einige wichtige Aspekte auf die Sie achten müssen.

- Einer der Schlüssel zu dieser Meditation ist das vorsichtige oder schwache wiederholen des Mantras in Ihrem Geist.
- Die Kraft dieser Technik kommt daher, dass Sie Ihrer Aufmerksamkeit erlauben in die tieferen Ebenen des Bewusstseins zu wandern. Deshalb ist das Fokussieren des Mantras nicht das eigentliche Ziel dieser Übung, auch wenn Sie dies tun werden. Ein zu starkes Festalten an dem Fokus, würde Ihre Aufmerksamkeit davon abhalten in die tieferen Ebenen abzusteigen. Hingegen werden Sie das Mantra mit „minimalem Einsatz" wiederholen und Ihrem Verstand den Raum geben, ein bisschen zu wandern.
- Wiederstehen Sie der Versuchung etwas zu erzwingen und lassen Sie das Mantra die Arbeit machen.

Diese Meditation produziert sachte eine Verlagerung in tiefere, friedlichere Stadien des Bewusstseins. (Der Grad wird von Sitzung zu Sitzung variieren.) Es erhöht den Fluss von Energie zum Gehirn und reduziert einen großen Teil der physischen und emotionalen Giftstoffe.

Aufgrund dieser Entgiftung ist es am besten, diese Meditation bei 10 bis 15 Minuten zu belasse wenn Sie am Anfang stehen. Nach etwa einem Monat können Sie sie auf 20 Minuten

verlängern, jedoch sollte dies das Maximum für alle sein, die nicht mehrere Jahre an Meditationserfahrung mit sich bringen. Desweiteren ist es zu empfehlen, viel klares Wasser zu trinken. Schlussendlich beschleunigt Mantra Meditation das mentale Wachstum während Sie einen Zustand der Entspannung und Selbsterkenntnis erreichen.

1. Sitzen Sie komfortabel mit geschlossenen Augen und Ihrer Wirbelsäule in einer angenehm aufrechten Position.
2. Fangen Sie an Ihr Mantra behutsam in Ihrem Geist zu wiederholen.
3. Wiederholen Sie das Mantra in dem Tempo, dass sich am natürlichsten anfühlt. Es ist nicht nötig das Mantra mit Ihrer Atmung zu synchronisieren, wenn dies jedoch auf natürlichem Wege passiert ist es ok.
4. Erlauben Sie dem Mantra schwächer zu werden in Ihrem Geist… wiederholen Sie es mit minimalem Aufwand.
5. Wiederholen Sie das Mantra weiterhin schwach und lassen Sie zu was auch immer passieren sollte.
6. Wenn Sie zu irgendeiner Zeit fühlen, dass Sie in einen Schlaf oder Traumähnlichen Zustand abdriften, erlauben Sie dies.
7. Falls und wenn Sie bemerken das Ihre Aufmerksamkeit komplett vom Mantra weggedriftet ist, fangen Sie behutsam wieder an es zu wiederholen und machen Sie mit minimalem Aufwand weiter.
8. Nach 10 oder 15 Minuten, hören Sie auf das Mantra zu wiederholen und kommen Sie langsam aus Ihrer Meditation.

ENTSPANNUNGS-MEDITATION

Diese bemerkenswert einfache und entspannende Meditation nutzt ein wenig bekanntes Geheimnis der Augen. Die Augen in einem weichen Blick nach unten verweilen zu lassen, hat einen sofortigen, automatischen Entspannungseffekt. Entspannungs

Meditation bietet eine große Menge an Stressreduktion und kann als kurze 2 Minuten Erholungs- und Entspannungspause fast überall genutzt werden. Sie werden ebenfalls einen erhöhten Sinn der Wachsamkeit feststellen.

1. Sitzen Sie komfortabel mit Ihrer Wirbelsäule in einer angenehm aufrechten Position.
2. Erlauben Sie Ihren Augen komfortabel, mit weichem Blick nach unten, jedoch ohne etwas zu fokussieren, zu verweilen.
3. Ohne Ihre Augen ganz zu schließen, lassen Sie Ihre Augenlieder auf die Ebene herabsinken, welche sich am komfortabelsten anfühlt.
4. Fahren Sie fort nach unten zu blicken… Der Akt des Blickens ist Ihr primärer Fokus (anstatt der Bereich auf den Sie blicken). Sie werden möglicherweise feststellen, dass Ihre Atmung rhythmischer wird.
5. Es ist ok Ihre Aufmerksamkeit ein wenig abdriften zu lassen. Falls Ihre Augen sehr schwer werden, ist es auch ok diese zu schließen. Wenn Sie feststellen, dass Sie aus Ihrem Entspannungsbereich heraustreten, bringen Sie einfach Ihren Fokus zurück, zu dem Blick nach unten.

ENERGIEHEILUNGSMEDITATION

In dieser einfachen Heilungsmeditation, senden Sie die kraftvolle Heilungsenergie direkt in den Bereich der Hilfe benötigt. Diese Lebenskraft ist die Energie die hinter aller Heilung steht. Wo auch immer diese Energie fließt und in Balance ist, da ist auch Heilung und Wohlbefinden. Wo auch immer diese Energie blockiert oder nicht in Balance ist, wird sich Krankheit manifestieren.

Viele Leute glauben an Visualisierung als ein Schlüsselwerkzeug für Heilung. Energieheilungsmeditation hilft

Ihnen Ihre positive Energie auf eine betroffene Stelle zu konzentrieren und lindert alle nachteiligen Symptome und Gefühle die sich durch physische Schmerzen manifestieren.

1. Sitzen Sie angenehm gerade und schließen Sie Ihre Augen.
2. Atmen Sie langsam, so ruhig wie möglich. (Ihren Atem nach dem ein und Ausatmen anzuhalten wird nicht empfohlen.)
3. Während Sie einatmen, fühlen sie die heilende Lebenskraft in Ihrem Solarplexus. Stellen Sie sich diese Lebenskraft als eine sehr definierte leichte Energie vor.
4. Während Sie ausatmen zielen Sie mit dieser leichten Energie auf die betroffene Stelle. Wenn es keine spezifische zu heilende Stelle gibt, breiten Sie diese Energie in Ihrem Körper aus, während Sie ausatmen.
5. Fahren Sie damit fort, bis Sie fühlen, dass der Bereich genug Energie erhalten hat.

FARBHEILUNGSMEDIATION

Wir sind nicht nur unsere physischen Körper. Wir sind multidimensionale Wesen, zusammengestellt aus einem inneren Geist, einem mentalen Körper, einem emotionalen Körper, einem vitalen Körper und einem physischen Körper. Die Energie dieser Körper wird progressiv immer zarter von physisch zu spirituell. Krankheit beginnt mit Disharmonie in einem dieser Energiekörper. Wenn diese nicht harmonisiert sind bewegt sich die Krankheit nach außen, befällt die dichteren Körper und manifestiert sich schließlich als eine physische Krankheit.

Totale Heilung benötigt die Wiederherstellung von Harmonie in all unseren Körpern. Diese Meditation ist dazu designed Ihre verschiedenen Körper mit den heilenden Energien von Farben zu säubern und zu harmonisieren.

Farbheilungsmeditation liefert Ihnen Säuberung, Balance und Heilung auf allen Ebenen: Spirituell, Mental, Emotional, Vital und physisch. Sie werden ebenfalls Konzentrations- und Visualisierungsfähigkeiten entwickeln.

1. Sitzen Sie bequem mit geschlossenen Augen
2. Visualisieren sie einen großen Ball von strahlendem goldenem Licht, der einige Zentimeter über ihrem Kopf schwebt. Visualisieren Sie, dass der Ball aus Licht langsam durch Ihren oberen Kopf sinkt und Ihr komplettes Wesen mit goldenem Licht füllt.
3. Stellen Sie sich selbst dabei vor wie Sie das Licht absorbieren während es Ihren kompletten Körper ernährt, reinigt und heilt – und dabei alle verfestigten giftigen Energien auflöst.
4. Wiederholen Sie diese Übung, visualisieren Sie einen Ball aus rotem Licht. Machen Sie so weiter durch das komplette Farbspektrum, visualisieren Sie einen Ball orangenes Licht; gelbes Licht; grünes Licht; blaues Licht; dunkelblaues Licht; und violettes Licht. Wandern Sie durch dieses Spektrum in dem Tempo, das Ihnen gut vorkommt.
5. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um sich in perfekter, strahlender Gesundheit zu visualisieren.

ZENTRIERUNG

Zentrierung ist Meditation in Action. In Ihnen ist ein Raum der immer ruhig und friedlich ist. Dieser Raum wird oft als das „ruhige Zentrum" bezeichnet. Zentriert zu sein bedeutet in Ihrem ruhigen Zentrum zu bleiben, trotz des geschäftigen Alltags. Zentriert zu sein bedeutet Ihrem inneren Licht nicht zu erlauben von den stressigen Umständen oder negativen Emotionen überschattet zu werden.

Wenn Sie zentriert sind, sind Sie in einem Stadium der Klarheit, der Konzentration und der Balance. Wenn Sie nicht zentriert sind, sind Sie unklar, unkonzentriert, gestresst und außerhalb von Balance.

Eine gute Zentrierungstechnik benötigt nur minimale Aufmerksamkeit, was Ihnen erlaubt Ihre Aufmerksamkeit der ausgeübten Sache zu widmen.

Hier sind einige sehr leichte, effektive Zentrierungstechniken:

1. **Einfaches Atmungsbewusstsein**

   Während Sie in was auch immer Sie tun involviert sind, geben Sie Ihrem Atmen für ein paar Momente Aufmerksamkeit (es muss nicht Ihre volle Aufmerksamkeit sein) gerade genug um Sie wieder zu Ihrem ruhigen Zentrum zu bringen. Atmen Sie natürlich oder vielleicht ein bisschen langsamer und tiefer.

2. **Ihre Energie zurückgewinnen**

   Wenn Sie sich gestresst und unzentriert fühlen, nehmen Sie einige langsame, tiefe, Atemzüge. Mit jedem Einatmen stellen Sie sich vor, dass Sie all Ihre verstreute Energie und Aufmerksamkeit zurück ziehen… in Ihr ruhiges Zentrum.

3. **Los lassen**

   Diese Zentrierungstechnik kombiniert bewusstes Atmen mit der Phrase oder dem Mantra, "Lass los." Es ist besonders hilfreich wenn Sie angespannt sind oder auf eine stressige Situation oder einen negativen Gedanken oder Emotion fixiert sind. Während Sie einatmen, (ruhig oder laut) sagen Sie, „Lass" und während Sie ausatmen, sagen Sie „los"… während Sie alles loslassen, das sie stresst.

4. **Innere Sonne**

   Stellen Sie sich vor, dass eine helle Sonne Ihr Herzchakra erfüllt… das ruhige, subtile Energiefeld welches Ihren

Brustkorb erfüllt. Stellen Sie sich vor, dass diese Sonne sanft Frieden und Freude durch Ihr komplettes Wesen ausstrahlt.

Yoga und Meditation haben sich ohne Frage als effektive Werkzeuge erwiesen, Stress zu verringern und eine Idee von Ruhe zu etablieren, die mit normalem Training nicht zu erreichen ist. Also was ist nun mit den Stressgefüllten Arbeitstagen im Büro, an denen Sie sich nicht konzentrieren können aufgrund von äußeren Ablenkungen? Sie können Yoga direkt an Ihrem Schreibtisch ausüben wenn Sie wollen! Lassen Sie uns einen Blick auf „Schreibtisch Yoga" werfen.

SCHREIBTISCH YOGA

Egal ob Sie ein mächtiger Firmenchef oder ein administrativer Assistent sind der die Probleme seines Bosses zu seinen eigenen gemacht bekommt, viele Menschen in der Geschäftswelt erfahren eine übermäßige Menge von Stress im Büro. Es wäre schön einen ruhigen Ort zu haben, um konventionellen Yoga Techniken zu praktizieren, aber dies ist nicht immer möglich.

Yogaexperten haben einen Weg entwickelt, damit Sie ein kleines Yogaprogramm direkt an Ihrem Schreibtisch durchführen können. Versuchen Sie diese Übungen für den Stressabbau in Büro.

- Sitzen Sie aufrecht in Ihrem Stuhl oder wenn möglich, stehen Sie auf. Strecken Sie die Arme über Ihrem Kopf und falten Sie Ihre Finger ineinander, drehen Sie Ihre Handflächen in Richtung Decke. Atmen Sie tief ein und beim Ausatmen erweitern Sie die Seiten Ihres Torsos und führen Sie die Spitzen Ihrer Schulterblätter nach innen zum Körper. Nehmen Sie einen weiteren tiefen Atemzug und strecken Sie

sich nach rechts beim Ausatmen, Einatmen nach oben gehen, Ausatmen nach links strecken.

- Beim Einatmen, heben Sie Ihre Schultern an bis zu Ihren Ohren und senken Sie sie beim Ausatmen wieder ab. Wiederholen Sie dies drei Mal. Spannen Sie Ihre Schultermuskeln komplett an, wenn Sie Ihre Schultern anheben und beim Absenken entspannen Sie sich wieder komplett.
- Stehen (oder sitzen Sie an Ihrem Schreibtisch) mit Ihren Füßen fest im Boden verankert. Atmen Sie ein und heben Sie Ihre Arme zur Seite, Handflächen nach unten. Atmen Sie aus und drehen Sie die Handflächen nach oben während Sie Ihre schultern nach hinten rollen. Atmen Sie wieder ein und beim Ausatmen biegen Sie die Ellenbogen zur Hüfte. Atmen Sie ein und beim Ausatmen führen Sie Ihre Handflächen zu Ihrem Bauch. Diese Übung hilft dabei, den Brustkorb zu öffnen und den oberen Rücken zu erweitern.
- Nehmen Sie Ihre Hände hinter Ihren Rücken und verschränken Sie Ihre Finger, Strecken Sie Ihre Schultern nach hinten und öffnen Sie den Brustkorb. Nehmen Sie mehrere Atemzüge. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kopf in der Mittellinie bleibt und dass Ihr Blick auf den Horizont zielt.
- Stehen Sie neben der Wand und strecken Sie Ihren rechten Arm und platzieren Sie die Handfläche an der Wand mit den Fingern nach oben. Beim Ausatmen, drehen Sie Ihren Brustkorb weg, und führen das Schulterblatt zum Torso.
- Stehen Sie an Ihrem Schreibtisch und platzieren Sie Ihre Handflächen auf der Platte wobei die Finger zum Körper zeigen. Dehnen Sie vorsichtig den unteren Arm und das Handgelenk.
- Legen Sie Ihren rechten Arm um Ihren Körper und platzieren Sie Ihre rechte Hand auf der linken Schulter, mit dem Ellenbogen in Höhe des Brustkorbs und nach vorne zeigend. Legen Sie Ihre linke Hand auf den rechten Ellenbogen und beim Ausatmen strecken Sie diesen nach links und öffnen Sie dabei Ihre Schulterblätter. Halten Sie dies so für ein paar

Atemzüge und lassen Sie dann los. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.

- Strecken Sie den rechten Arm in die Luft und beim Ausatmen biegen Sie Ihren Ellenbogen und strecken Sie die Finger Richtung Rücken, zwischen die Schulterblätter. Platzieren Sie die linke Hand auf dem Ellenbogen und beim Ausatmen ziehen Sie den Ellenbogen vorsichtig nach links. Entspannen Sie die Rippen und halten Sie dies für mehrere Atemzüge. Lassen Sie los und wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.
- Legen Sie Ihren rechten Arm um Ihren eigenen Brustkorb und stecken Sie nun Ihren Ellenbogen unter Ihren anderen, die Hände zeigen zueinander und die Finger gegen die Decke. Atmen Sie langsam aus und heben Sie die Arme so, dass die Ellenbogen in der Höhe der Schultern zusammenkommen. Lassen Sie die Schultern hierbei unten. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.
- Sitzen Sie auf Ihrem Stuhl und ziehen Sie sich vom Tisch weg, während Ihre Handflächen auf dem Tisch ruhen und Sie die Seiten Ihres Torsos erweitern. Heben Sie Ihre Rippen an, lassen Sie Ihre Schulterblätter zum Tisch und stellen Sie sicher das Ihr Kopf von der Wirbelsäule gestreckt ist mit dem Kinn zum Brustkorb zeigend.
- Sitzen Sie auf Ihrem Stuhl, Ihre Füße fest auf den Boden gestellt, die Sitzknochen fest in den Stuhl gedrückt. Erweitern Sie die Seiten Ihres Torsos und drehen Sie ihn nach rechts (beim Ausatmen), eine Hand an der Rückseite des Stuhls und die andere auf der Seite des Stuhls.

  Halten Sie dies für einige Atemzüge und dann wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.
- Sitzen Sie nach vorne gelehnt auf Ihrem Stuhl und öffnen Sie Ihre Beine ein wenig weiter als die Hüften. Lehnen Sie sich nach vorne von den Hüften und lassen Sie Ihren Torso fallen. Lassen Sie Ihren Kopf und Ihre Arme runter zum Boden hängen.

- Sitzen Sie aufrecht in Ihrem Stuhl, mit Ihren Füßen fest auf dem Boden Stehend. Drücken Sie Ihre Sitzknochen runter in den Stuhl und erweitern Sie die Seiten Ihres Torsos. Entspannen Sie Ihre Schultern. Platzieren Sie Ihre Handflächen auf Ihren Knien und spreizen Sie Ihre Finger weit. Atmen Sie tief ein und beim Ausatmen strecken Sie Ihre Zunge zu Ihrem Kinn; Fokussieren Sie Ihre Augen auf Ihre Nase. Atmen Sie ein und bringen Sie Ihre Zunge zurück in Ihren Mund. Atmen Sie aus und strecken Sie Ihre Zunge wieder raus und dieses Mal fokussieren Sie die Augen auf Ihre Stirn. Wiederholen Sie dies drei Mal.
- Sitzen Sie aufrecht auf dem Stuhl, entspannen Sie Ihre Schultern und erweitern Sie die Seite Ihres Torsos nach oben. Entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskeln, den Kiefer und die Zunge. Kreisen Sie Ihre Augen acht Mal im Uhrzeigersinn und dann achtmal gegen den Uhrzeigersinn. Schließen Sie Ihre Augen und Atmen Sie tief ein paar kurze Atemzüge.

Sie sollten vielleicht eine kurze Entspannungsmeditation ausführen, um diese Sitzung zu beenden, sich zu erfrischen und neu zu ordnen.

Yoga kann für mehr als nur einfaches Ent-stressen genutzt werden. Es kann auch dazu genutzt werden die Symptome von alltäglichen Wehwehchen ohne Medikamente zu lindern.

YOGA GEGEN KOPFSCHMERZEN

Es gibt viele verschiedene Arten von Kopfschmerzen. Manche (wie z.B. Spannungskopfschmerzen oder Migräne) kommen sehr häufig vor; andere (wie z.B. Sinus Kopfschmerzen oder Kopfschmerzen die von Tumoren ausgelöst werden) sind relativ selten. Es gibt verschiedene empfohlene Behandlungsarten bei Kopfschmerzen. Yoga Asanas und Atmung kann auch helfen, jedoch hauptsächlich bei Stressbedingten Kopfschmerzen.

Jeder bekommt ab und zu mal Stressbedingte Kopfschmerzen, wenn Sie aber regelmäßig an dieser Art von Kopfschmerzen leiden, ist es äußerst wichtig einen Arzt oder einen Heilpraktiker zu konsultieren, um die Schmerzen zu behandeln und die eigentliche Quelle der Spannung zu eliminieren.

Wenn Sie Spannungskopfschmerzen mit Asanas und Atmung behandeln, ist es wichtig, so früh wie möglich nachdem Sie die Schmerzen fühlen, mit den Übungen anzufangen. Wenn sich die Kopfschmerzen einmal ausgebreitet haben, wird es sehr schwierig diese zu lindern.

Hier sind die Yogapositionen, welche für die Linderung von Kopfschmerzen genutzt werden können:

Kinder Position (Balasana)



1. Knien Sie auf dem Boden. Führen Sie Ihre großen Zehen zusammen und sitzen Sie auf Ihren Fersen, danach spreizen Sie Ihre Knie etwa so weit wie Ihre Hüften.
2. Atmen Sie aus und legen Sie Ihren Torso zwischen Ihre Oberschenkel. Verbreitern Sie Ihr Kreuzbein über die Rückseite Ihres Beckens und verengen Sie Ihre Hüftpunkte zum Bauchnabel, sodass sie sich an die Innenseite der Oberschenkel anschmiegen.
3. Verlängern Sie Ihr Steißbein weg von der Rückseite des Beckens während Sie die Basis Ihres Kopfes von Ihrem Nacken anheben.
4. Legen Sie Ihre Hände neben dem Torso auf den Boden, mit den Handflächen nach oben, und lassen Sie die

Vorderseite Ihrer Schultern zu Boden fallen. Fühlen Sie, wie das Gewicht Ihrer vorderen Schultern, Ihre Schulterblätter weit über Ihren Rücken zieht.

5. Balasana ist eine Ruheposition. Verbleiben Sie in dieser zwischen 30 Sekunden und ein paar Minuten. Anfänger können Balasana auch dazu benutzen, einen Vorgeschmack auf eine tiefe Beugung nach vorne, bei der der Torso auf den Oberschenkeln ruht, zu bekommen. Bleiben Sie in dieser Position zwischen 1 und 3 Minuten. Um wieder nach oben zu kommen, verlängern Sie erst Ihren vorderen Torso und erheben sich dann mit einem Atemzug vom Steißbein wobei dieses nach unten in das Becken drückt.

Hinweis: Sie können die Kinderpose durchführen, wenn Sie müde werden, außer Atem sind oder sich ausruhen müssen. Machen Sie einfach mit Ihrer Übung weiter wenn Sie erholt sind. Die Kinderpose ist auch ein großartiger Weg, zu jeder Zeit seinen Stress loszuwerden.

Der Herabblickende Hund – Seite 23

Die Vorwärtsbeuge im Stehen



1. Stehen Sie in einer entspannten Position mit den Händen auf Ihren Hüften, Atmen Sie aus und beugen Sie sich nach vorne, vom Hüftgelenk aus nicht von der Taille. Während Sie absinken schieben Sie den vorderen

Torso aus den Leisten und öffnen Sie den Raum zwischen dem Schambein und dem oberen Brustbein. Genau wie in allen Vorwärtsbeugungen, liegt der Fokus auf dem Verlängern des vorderen Torsos während Sie sich weiter in die Position bewegen.

2. Wenn möglich, strecken Sie Ihre Handflächen oder Fingerspitzen zum Boden, etwas vor oder neben Ihre Füße, oder strecken Sie Ihre Handflächen zu der Rückseite Ihrer Knöchel. Ihre Knie müssen hierbei gestreckt bleiben. Wenn dies nicht möglich ist, kreuzen Sie Ihre Unterarme und halten Sie Ihre Ellenbogen. Drücken Sie die Fersen fest in den Boden und heben Sie die Sitzknochen zur Decke. Drehen Sie die oberen Oberschenkel leicht nach innen.
3. Bei jedem Einatmen in dieser Position, heben und strecken Sie leicht den vorderen Torso; bei jedem Ausatmen lassen Sie sich etwas mehr in die Vorwärtsbeugung sinken. Hierdurch schwingt der Torso nahezu unmerkbar mit dem Atemzug. Lassen Sie den Kopf von der Wurzel des Halses hängen, welche tief im oberen Rücken, zwischen den Schulterblättern ist.
4. Diese Position kann als ruhe Position zwischen den Stehenden Positionen genutzt werden. Bleiben Sie so zwischen 30 Sekunden und einer Minute. Sie kann auch als eine Position selbst ausgeübt werden.
5. Rollen Sie nicht die Wirbelsäule um nach oben zu kommen. Stattdessen legen Sie Ihre Hände wieder auf Ihre Hüfte und verstärken Sie die Länge Ihres vorderen Torsos. Drücken Sie dann Ihr Steißbein nach unten und in das Becken und kommen Sie dann langsam, mit einem langen vorderen Torso, nach oben während Sie Einatmen.

Die Brücken-Pose – Seite 37

Beine an die Wand – Seite 39

Die Leichen-Pose – Seite 42

YOGA GEGEN MENSTRUATIONSBESCHWERDEN

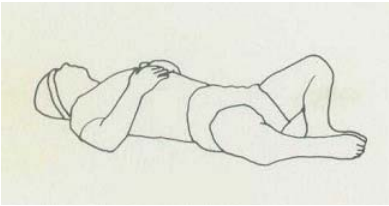
Menstruale Krämpfe können sehr schwächend für Personen sein, welche an starken Krämpfen früh in ihrem Zyklus leiden. Obwohl Ihr erster Reflex vielleicht ist, sich in der Fötus Position auf das Sofa zu legen und vor Schmerzen zu stöhnen, sollten Sie Yoga ausprobieren um Ihre Schmerzen zu lindern.

Betätigungen während der Menstruation sind im Allgemeinen sehr empfohlen. Es wird angenommen, dass Betätigung das Unwohlsein Ihrer Periode mildern, Stimmungsschwankungen, Unruhe und Depression unterdrücken, und das Aufblähen reduzieren kann.

Die meisten heutigen Yogalehrer empfehlen einen sehr Konservativen Ansatz zu dem Ausüben von Asana während der Menstruation. Dies Macht absolut Sinn für Frauen die sich Schwerfällig während ihres Zyklus fühlen.

Jedoch spüren viele andere Frauen nicht das Verlangen danach, etwas an ihrem Training während der Menstruation zu ändern, außer vielleicht die anstrengenden Rückwärtsposen zu begrenzen. Jede Schülerin sollte für sich selbst entscheiden welche Art von Asana für ihren Körper am passendsten während der Menstruation ist.

Die liegende Hüftbeuge



- Sitzen Sie mit sich berührenden Fußsohlen. Atmen Sie aus und senken Sie Ihren hinteren Torso in Richtung Boden, wobei Sie sich zuerst auf Ihren Händen abstützen.
- Sobald Sie sich auf Ihren Unterarmen abstützen, nutzen Sie Ihre Hände um die Rückseite Ihres Beckens zu spreizen und entspannen Sie Ihren unteren Rücken und oberen Hintern durch das Steißbein. Bringen Sie Ihren Torso ganz zum Boden, wobei Sie Ihren Kopf und Hals mit einer gerollten Decke oder einem Kissen unterstützen wenn nötig.
- Greifen Sie mit Ihren Händen an den höchsten Punkt Ihrer Oberschenkel und drehen Sie die Innenseite Ihrer Oberschenkel nach außen, wobei Sie Ihre äußeren Oberschenkel weg von den Seiten Ihres Torsos drücken.

  Als nächstes streifen Sie mit Ihren Händen über die äußeren Oberschenkel von den Hüften bis zu den Knien und erweitern Sie Ihre äußeren Knie weg von Ihrer Hüfte.
- Dann streifen Sie Ihre Hände nach unten über Ihre inneren Oberschenkel, von den Knien bis zu den Leisten. Stellen Sie sich vor, dass Ihre inneren Leisten in Ihre Becken sinken. Drücken Sie Ihre Hüftpunkte zusammen, so dass während das hintere Becken sich ausbreitet, das vordere Becken enger wird. Legen Sie Ihre Arme auf den Boden, etwa 45 Grad angewinkelt von den Seiten Ihres Torsos, mit den Handflächen nach oben.
- Die natürliche Tendenz in dieser Position ist seine Knie Richtung Boden zu drücken, in dem Glauben, dass dies die Streckung der inneren Oberschenkel und Leisten erhöht. Aber besonders wenn Ihre Leisten eng sind, wird das nach unten drücken Ihrer Knie genau den entgegengesetzten Effekt haben: Die Leisten werden sich verhärten, genau wie Ihr Bauch und Ihr unterer Rücken. Stattdessen stellen Sie sich vor, dass Ihre Knie nach oben zur Decke fliegen und machen Sie damit weiter, Ihre Leisten tief in Ihr Becken zu lassen. Sobald Ihre Leisten auf den Boden sinken, werden dies auch Ihre Knie.
- Um zu beginnen, bleiben Sie in dieser Position für eine Minute. Verlängern Sie diese Zeit allmählich auf 5 bis 10

Minuten. Um herauszukommen, benutzen Sie Ihre Hände um Ihre Oberschenkel zusammenzudrücken, dann rollen Sie sich auf eine Seite und drücken Sie sich vom Boden weg, wobei der Kopf dem Torso folgt.

- Bewegen Sie sich zurück in eine sitzende Position bei der sich Ihre Fußsohlen berühren.

Die Vorwärtsbeuge im Sitzen – Seite 30

Die weite Vorwärtsbeuge im Sitzen – Seite 34

Ellenbögen nach oben

Im Grunde ist dies ein einfacher Rückenbieger. Liegen Sie auf dem Boden, platzieren Sie Ihre Hände über Ihrem Kopf flach auf dem Boden und heben Sie Ihren Rücken in eine gebogene Position.

Sitzende Drehung

Immer noch Sitzend, drehen Sie sich nach rechts und Atmen Sie dabei aus, halten Sie dies für 30 Sekunden und drehen Sie sich dann nach links für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies drei Mal für jede Seite, jeweils 30 Sekunden lang.

Beine an die Wand – Seite 39

Leichen-Pose – Seite 42

YOGA GEGEN DEPRESSIONEN

Das Wort "Depression" umfasst eine große Spanne von Zuständen. Angefangen bei langzeitigen ernsten klinischen oder größeren Depressionen, über kurzzeitige und episodische milde Depressionen, hin zu situationsbedingten Depressionen die durch

größere Lebensveränderungen, wie der Tod des Ehepartners, plötzliche Arbeitslosigkeit oder Scheidung ausgelöst werden.

Es gibt viele verschiedene Therapien für Depressionen, darunter Anti-Depressiva und Psychotherapie. Studien weisen darauf hin, dass regelmäßiges Training, wie beispielsweise Yoga Asanas und Atmungsübungen, ebenfalls einigen Menschen helfen können die Symptome von milden bis mäßigen Depressionen zu vermindern.

Natürlich ist eine größere Hürde dabei, Training für die Linderung von Depressionen zu nutzen, die Motivation, oder eher die fehlende Motivation. Die meisten depressiven Menschen fühlen sich nicht wirklich bereit dazu morgens aufzustehen, geschweige denn zu trainieren.

Darüber hinaus kann das Versagen dabei ein Trainingsprogramm durchzuführen eine depressive Person dazu bringen sich sogar noch schlechter zu fühlen. Also fangen Sie langsam an, und stellen Sie sicher, dass sie sich eine Übung aussuchen, die Sie wirklich mögen; wenn möglich, üben Sie mit einem unterstützenden Partner oder einer Gruppe. Versuchen Sie mindestens drei Mal pro Woche zu trainieren.

Die liegende Hüpfbeuge – Seite 61

Der Herabblickende Hund – Seite 23

Die Vorwärtsbeuge im Stehen – Seite 59

Kopfstand

- Benutzen Sie eine gefaltete Decke oder Isomatte um Ihren Kopf und Ihre Unterarme zu polstern. Knien Sie auf dem Boden. Falten Sie Ihre Finger und setzen Sie Ihre Unterarme auf den Boden, die Ellenbogen auf Schulterbreite.

- Rollen Sie die Oberarme leicht nach außen, aber drücken Sie die inneren Handgelenke fest in den Boden. Setzen Sie Ihre Kopfkrone auf den Boden.
- Wenn Sie gerade erst anfangen diese Position zu üben, drücken Sie die Basis Ihrer Handflächen zusammen und Schmiegen Sie Ihren Hinterkopf an die gefalteten Hände. Erfahrenere Schüler können ihre Hände öffnen und Ihren Hinterkopf in den offenen Handflächen platzieren.
- Atmen Sie ein und heben Sie Ihre Knie vom Boden an. Wandern Sie vorsichtig mit Ihren Füßen, bei angehobenen Fersen, näher zu den Ellenbogen. Heben Sie aktiv die Oberschenkel an und formen Sie ein Umgedrehtes V.
- Festigen Sie die Schulterblätter gegen Ihren Rücken und heben Sie diese zum Steißbein, sodass der vordere Torso so lange bleibt wie möglich. Dies sollte dabei helfen, zu vermeiden, dass das Gewicht der Schultern auf Ihren Hals und Kopf drückt.
- Atmen Sie aus und heben Sie Ihre Füße weg vom Boden. Nehmen Sie beide Füße zur selben Zeit nach oben, auch wenn dies bedeutet, dass Sie Ihre Knie beugen müssen und sie leicht vom Boden hüpfen. Während sich die Beine (oder Oberschenkel falls Ihre Knie gebeugt sind) zur Senkrechten zum Boden heben, festigen Sie Ihr Steißbein gegen die Hinterseite des Beckens.
- Drehen Sie die oberen Oberschenkel leicht nach innen und drücken Sie aktiv die Fersen in Richtung der Decke (machen Sie dabei die Knie gerade, wenn Sie diese gebeugt haben um nach oben zu kommen). Das Zentrum der Bögen sollte sich über dem Zentrum des Beckens ausrichten, welches sich wiederum über der Krone des Kopfes positionieren sollte.
- Festigen Sie die äußeren Arme nach innen und entspannen Sie die Finger. Drücken Sie weiterhin die Schulterblätter gegen den Rücken, weiten sie diese und ziehen Sie sie in Richtung des Schlüsselbeins. Balancieren Sie das Gewicht gleichmäßig auf den beiden Unterarmen.

- Es ist ebenfalls essentiell, dass Ihr Steißbein weiterhin in Richtung Fersen nach oben gehoben wird. Sobald die Hinterseiten der Beine komplett bis zu den Fersen ausgestreckt sind, behalten Sie diese Länge bei und drücken Sie nach oben zu den Ballen der großen Zehen, so dass die inneren Beine etwas länger sind als die äußeren.
- Als Anfänger bleiben Sie in dieser Position für 10 Sekunden. Fügen Sie allmählich jeweils 5 bis 10 Sekunden pro Sitzung hinzu, bis Sie diese Position angenehm für 3 Minuten halten können. Dann machen Sie mit 3 Minuten pro Tag, eine bis zwei Wochen weiter bis Sie sich relativ komfortabel in dieser Stellung fühlen.
- Fügen Sie weiter allmählich 5 bis 10 Sekunden pro Sitzung hinzu bis Sie die Position komfortabel 5 Minuten lang halten können. Kommen Sie beim Ausatmen wieder runter, ohne die Schulterblätter abzusenken, und berühren Sie mit beiden Füßen gleichzeitig den Boden.

Ellenbogen nach oben – Seite 63

Sitzende Drehung – Seite 63

Brücken-Position – Seite 37

Kopfbeuge zum Knie

Gesundheitlicher Nutzen:

- Beruhigt das Gehirn und hilft dabei, milde Depressionen zu lindern
- Streckt die Wirbelsäule, Schultern, Oberschenkelmuskeln, und Leisten
- Stimuliert Leber und Nieren
- Verbessert die Verdauung
- Hilft dabei die Symptome der Menopause zu lindern
- Lindert Unruhe, Schläfrigkeit, Kopfschmerzen, Menstruales Unwohlsein

- Therapeutisch für hohen Blutdruck, Schlaflosigkeit und Sinusitis
- Stärkt die Rückenmuskulatur während der Schwangerschaft (bis zum zweiten Trimester), wird ausgeübt ohne nach vorne zu kommen, lässt die Wirbelsäule konkav und den vorderen Torso lang.

  Seien Sie bei dieser Position vorsichtig, falls Sie eine Knieverletzung haben.



1. Sitzen Sie auf dem Boden mit angehobenem Hintern auf einer gefalteten Decke und Ihren Beinen gerade vor Ihnen. Atmen Sie ein, beugen Sie Ihr rechtes Knie und ziehen Sie die Ferse in Richtung Ihres Perineums. Lassen Sie Ihre rechte Fußsohle leicht an der Innenseite Ihres linken Oberschenkels ruhen, und legen Sie das äußere rechte Bein auf den Boden, mit dem Schienenbein in einem rechten Winkel zu Ihrem linken Bein (Wenn Ihr rechtes Knie nicht komfortabel auf dem Boden liegt, stützen Sie es mit einer gefalteten Decke).
2. Drücken Sie Ihre rechte Hand gegen die innere rechte Leiste, wo der Oberschenkel auf das das Becken trifft und Ihre linke Hand auf dem Boden neben der Hüfte ruht. Atmen Sie aus und drehen Sie den Torso leicht nach links, wobei Sie den Torso anheben während Sie auf Ihren linken inneren Oberschenkel drücken und ihn damit zu Boden bringen. Sie können genau so bleiben und ein Band benutzen, welches Ihnen hilft Ihre Wirbelsäule gleichmäßig zu verlängern,

während Sie durch Ihre Sitzknochen am Boden verankert sind.

3. Oder, wenn Sie bereit sind, können Sie das Band loslassen und mit Ihrer rechten Hand Ihren inneren linken Fuß nehmen, wobei der Daumen dann auf der Sohle liegt. Atmen Sie ein und heben Sie den vorderen Torso an, während Sie den oberen linken Oberschenkel in den Boden drücken und sich aktiv über die linke Ferse strecken. Nutzen Sie den Druck der linken Hand auf den Boden um die Drehung nach links zu verstärken. Nun greifen Sie mit der linken Hand die Außenseite des Fußes. Mit den Armen komplett ausgestreckt verlängern Sie den vorderen Torso vom Schambein bis zur Spitze des Brustbeins.
4. Atmen Sie aus und strecken Sie sich nach vorne von den Leisten aus und nicht von der Hüfte. Stellen Sie sicher, dass Sie sich nicht mit Kraft in die Beugung nach vorne ziehen, während Sie den Rücken beugen, und Ihren vorderen Torso verkleinern. Während Sie absinken, beugen Sie Ihre Ellenbogen nach außen zu den Seiten und heben Sie sie weg vom Boden.
5. Verlängern Sie sich nach vorne in eine komfortable Streckung. Der untere Bauch sollte erst die Oberschenkel berühren und erst dann den Kopf. Bleiben Sie in dieser Pose, zwischen einer und drei Minuten. Kommen Sie wieder beim Einatmen nach oben und wiederholen Sie diese Anweisungen mit getauschten Beinen für dieselbe Zeitspanne.

Brücken Position – Seite 37

Beine an die Wand – Seite 39

Leichen Position – Seite 42

Schlusswort

Die Popularität von Yoga nimmt ohne Frage zu, während die Menschen immer wieder versuchen die Balance zwischen dem Stress im alltäglichen Leben und ihrem eigenen spirituellen Wohlbefinden zu finden.

Es ist wichtig für Sie, den Leser, zu sehen, dass wir keine professionellen Mediziner sind sondern einfach nur versucht haben, Sie mit einer Einführung in Yoga und Meditation auszustatten. Dieses Buch ist eine Hilfe für Sie, Ihr eigenes Yogaprogramm zu finden.

Wenn Sie spezielle Gesundheitsprobleme haben, sollten Sie sicher gehen und mit einem Arzt reden bevor Sie mit dem Yogaprogramm beginnen oder mit irgendeinem anderen Trainingsprogramm. Wir können nicht für eventuelle Probleme verantwortlich gemacht werden, die Sie auf Ihrer Yogareise erwarten. Dieses Buch ist einfach als informationelles Werkzeug gedacht um Ihnen zu helfen diesen Pfad einzuschlagen.

Aber Sie werden höchstwahrscheinlich entdecken, dass sobald Sie Yoga als Bestandteil Ihrer täglichen Trainingsroutine aufnehmen, Sie ein erhöhtes Stadium des Wohlbefindens und eine spirituellere Verbindung zu beidem Ihrem inneren selbst und dem höheren Wesen an welches Sie Glauben, erreichen werden.

Denken Sie daran sich auf Ihre Atmung zu konzentrieren wenn Sie die Stellungen ausüben und zwingen Sie Ihren Körper nicht in Positionen die nicht angenehm sind. Wenn Sie meditieren, konzentrieren Sie sich auf die innere Ruhe die Sie versuchen zu erreichen.

Führen Sie diese Übungen durch, wenn Sie die Möglichkeit dazu haben. Sie müssen keinen kompletten Zyklus abschließen um sich besser zu fühlen. Selbst nur eine Übung durchzuführen wenn Sie die Zeit haben, kann große therapeutische Vorteile für Ihren Verstand, Körper und Ihre Seele haben!

Yoga kann Ihr Leben auf viele Arten verbessern, es kann Ihnen dabei helfen ein besserer Ehepartner, Elternteil, Arbeiter, ja eine bessere Person zu werden. Sie können anderen helfen indem Sie Ihre Erfahrungen mit Yoga und Meditation teilen. Stellen Sie sich vor wie viel Dank Sie ernten werden wenn Sie anderen erzählen, wie diese alte Kunst Ihr Leben verbessert hat Shanti (Frieden) sei mit Ihnen auf Ihrem Weg zu Ihrem eigenen Shambala (ein Ort der völligen Gelassenheit)