

# Tipps: Yoga zu Hause üben

## Wann und wie oft üben?

Nimm dir eine bestimmte Zeit vor, in der du nicht gestört wirst und in Ruhe üben kannst. Die Tageszeit ist dabei nicht so wichtig. Plane z.B. für den Anfang mehrmals pro Woche 10 Minuten ein, oder sogar 1-2 Mal pro Woche je 1 Stunde.

## Womit üben?

Eine normale Wolldecke, einmal der Länge nach gefaltet, reicht als Unterlage, wenn keine Yogamatte vorhanden ist. Übe in bequemer Kleidung, in Strümpfen oder barfuß. Manche Yogarichtungen empfehlen, mehrere Stunden zuvor nichts zu essen – ich sehe das nicht so streng. Wenn möglich, schalte aber alle Geräusche wie Musik, Telefon etc. aus.

## Was üben?

Wähle für den Anfang einige wenige Übungen aus, übe sie dafür wiederholt und möglichst korrekt. Beginne mit einer Aufwärmung, z.B. einige Runden des Sonnengrußes. Oder die ersten beiden Bewegungen des Sonnengrußes im mehrmaligen Wechsel. Übungen, die wenig körperlichen Einsatz erfordern, kannst du auch ohne Aufwärmung machen, z.B. Gleichgewichtsstellungen wie den Baum.

## Wie üben?

Bevor du eine *asana* (Yogastellung) beginnst: Bilde dir kurz gedanklich eine Vorstellung von der Übung: Welche Körperteile sind entspannt, welche angespannt? Von wo genau geht die Bewegung aus? Wie sieht die Silhouette aus? Mit diesen klaren Vorstellungen führst du dann die Übung aus und beobachtest den Körper dabei. Dadurch entsteht mehr Leichtigkeit in der Bewegung. (Wenn du Fotos von den Übungen hast, schau sie dir ab und zu an: Welche Form nimmt der Körper in dieser *asana* ein? Versuche, sie sachlich zu beschreiben. Das schult den Blick dafür, worauf es ankommt.)

Übe jede *asana* in 3 „Phasen“:

- o Zuerst die **dynamische**, in der der Körper nach und nach die Stellung einnimmt, an der richtigen Stelle anspannt, du die Aufmerksamkeit und den Blick in eine bestimmte Richtung lenkst etc.
- o Dann die **statische**, in der der Körper ruhig wird. In der höchsten Anspannung oder weitesten Dehnung kommt die Bewegung bewusst zum Stillstand. Die Gedanken müssen jetzt ganz konzentriert bleiben, um die Form im Körper aktiv aufrechtzuerhalten. Je nach Schwierigkeit zwischen einigen Sekunden (z.B. Fisch) bis zu einigen Minuten (z.B. stehende Kopf-Knie-Stellung) halten.
- o Zuletzt die Bewegungen des **Zurückkehrens** aus der Übung, in umgekehrter Reihenfolge zur ersten Phase. Dieses bewusste Aus der Stellung Rausgehen wird manchmal vernachlässigt – man „fällt“ aus der Stellung. Darum mit gleichbleibender Konzentration rausgehen.

Danach kann eine kurze Pause (ca. 0,5-1 Minute) dazu dienen, die feinere Empfindung wahrzunehmen, die während der *asana* entstanden ist.

## Wie atmen?

Der Atem fließt frei, er verändert sich indirekt durch die Bewegung und durch die Lenkung der Aufmerksamkeit. Beobachte ihn: Mal ist er kurz und intensiv, mal ruhig, zurückgenommen und fein, mal beengt, mal ungewöhnlich weit und tief spürbar.

## Wie nicht üben?

Grundsätzlich zu ehrgeiziges Üben vermeiden – nichts erzwingen! Nicht die körperliche Perfektion zählt, sondern der schöne und richtige Ausdruck der Übung. Auf den eigenen Körper hören und nicht unbedacht über die Schmerzgrenze hinwegsetzen. Gerade wenn du allein übst, ist eine gesunde Selbsteinschätzung wichtig. Versuche, Routine zu vermeiden und stattdessen jedes Mal eine lernende, neugierige Haltung einzunehmen. So wie kein Tag dem anderen gleicht, ist auch jedes Üben einzigartig und neu.

**Buchtipp:** Heinz Grill: Die Seelendimension des Yoga. Lammers-Koll-Verlag, 4. Auflage 2015.

Leseprobe: <http://tinyurl.com/ps964px>

Dieses und weitere Bücher von Heinz Grill sind auch in der PH-Bibliothek und der

Karlsruher Stadtbibliothek verfügbar. Weitere Tipps: <http://www.yogawille-karlsruhe.de>

Der Neue **Yoga**wille

Entfaltung für Körper, Seele, Geist

Ursula Rubenbauer

