



#### Haftungsausschluss:

Die Nutzung dieses E-Books und die Umsetzung der enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Schäden jeglicher Art aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Dieses Werk wurde sorgfältig erarbeitet und niedergeschrieben. Der Autor übernimmt jedoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben vom Autor übernommen werden.

#### Urheberrecht:

Das Werk einschließlich aller Inhalte, wie Informationen, Strategien und Tipps ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung werden rechtliche Schritte eingeleitet. Foto-Quellen: pixabay.com

# Yoga lernen

Viele Menschen, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun oder ihre Lebensweise ändern möchten, entscheiden sich dafür, Yoga zu lernen. Als ganzheitliche Methode besteht Yoga aus unterschiedlichen körperlichen und geistigen Übungen. Mit Yoga werden positive Wirkungen auf Körper und Seele erzielt. Durch regelmäßige Yoga-Übungen kannst du sogar deine mentale Fitness erhöhen. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Yoga ist längst erwiesen.

Yoga ist oft Teil einer medizinischen Therapie. Wissenschaftlich ist der Nutzen von Yoga für unterschiedliche Anwendungsgebiete belegt. Die Kraft des Yoga kannst du gezielt für dich nutzen. Wenn du Yoga lernen willst, wird dir dieses EBook helfen, unter der Vielzahl von Yoga-Formen die richtige Methode zu finden und ein für dich geeignetes Übungsprogramm zu entwickeln.

## Was ist Yoga?

Yoga ist eine Lehre, die eine Vielzahl körperlicher und geistiger Übungen einschließt. Die Methode stammt ursprünglich aus Indien. Das Sanskrit-Wort Yoga bedeutet übersetzt: Methode, Technik, Verbindung oder Vereinigung.

In diesem EBook erfährst du:

- was genau Yoga bedeutet
- welche Formen von Yoga es gibt
- ob Yoga für dich geeignet ist
- wie du die richtige Art von Yoga findest
- wie du am besten Yoga lernst
- welche Yoga-Übungen besonders wichtig sind
- wie oft du trainieren solltest
- welche gesundheitlichen Vorteile Yoga bietet

Yoga ist eine der ältesten Wissenschaften, deren Wurzeln in Indien liegen. Die Methode beschäftigt sich mit der Gesundheit, indem die Menschen in ihrer Ganzheit betrachtet werden. In Europa ist Yoga erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts verbreitet. Gelehrt wird vor allem das körperorientierte Hatha-Yoga. Es gibt allerdings zahlreiche andere Formen und Abstufungen, über die du in diesem EBook informiert wirst, damit du dich für die passende Yoga-Art entscheiden kannst, wenn du Yoga lernen willst.

Yoga ist eigentlich kein Sport und hat auch keinen religiösen Hintergrund. Die Methode gilt als Training, mit der die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessert und das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele gefördert werden soll. Zum Yoga-Training gehen Menschen aller Alters- und Gesellschaftsschichten. Auch Kinder können bereits einfache Yoga-Übungen lernen.

# Die Ursprünge der Yoga-Lehre

Die Ursprünge der Yoga-Lehre liegen einige Jahrtausende zurück. Dennoch ist das Konzept heute genauso wirkungsvoll wie damals. In Deutschland trainieren über 5 Millionen Menschen regelmäßig allein oder in der Gruppe. Die Haupt-Motivation, um Yoga zu lernen, besteht in der Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens, da Yoga nachweislich positiv auf die physische und psychische Gesundheit wirkt. Mit den richtigen Asanas (Übungen) kannst du deine Körperhaltung verbessern und Rückenschmerzen vorbeugen.

Außerdem haben die unterschiedlichen Yoga-Positionen eine beruhigende Wirkung und helfen gegen Stress. Das Ziel des Yoga-Trainings besteht in einer vollkommenen Harmonie von Körper, Seele und Geist. Die indische Yoga-Lehre strebt nach der Vereinigung des individuellen Bewusstseins mit dem universellen Bewusstsein. Yoga ist deshalb nicht nur eine Körperübung, sondern eine Möglichkeit, um die Harmonie von Körper, Seele und Geist wiederherzustellen. Die Weisheit aus Jahrtausenden wird beim Yoga genutzt, um ein gesünderes und glücklicheres Leben im Einklang mit sich selbst zu führen. Yoga lernen bedeutet letztendlich Selbstverwirklichung.

# Welche Arten von Yoga gibt es?

Aus der ursprünglichen Yoga-Lehre haben sich inzwischen zahlreiche Yoga-Arten und Formen entwickelt. Viele Anfänger finden es schwierig, die richtige Methode zu finden. Wenn du Yoga lernen willst, kannst du aus den folgenden Yoga-Arten wählen:

- Acro Yoga
- Anusara Yoga
- Anti Gravity, Aerial Yoga
- Ashtanga, Vinyasa Yoga, Vinyasa Flow
- Bikram Yoga
- Forrest Yoga
- Hatha Yoga
- Hormon Yoga
- Integrales oder Sivananda Yoga
- Iyengar Yoga
- Jivamukti Yoga
- Kundalini Yoga
- Kriya Yoga
- Luna Yoga
- Power Yoga, Yoga-Pilates, Yogilates
- TriYoga, Flow Yoga
- Wellness Yoga
- Yin Yoga

Acro Yoga ist eine Kombination aus Yoga und Akrobatik. Anusara Yoga eignet sich für Anfänger, die sich für die spirituelle Seite des Yoga interessieren.

Anti Gravity und Aerial Yoga ist etwas für geübtere Yoga-Schüler, die auch ungewöhnliche Übungen absolvieren möchten. Zum Aufbau von Kondition und Fitness sind Ashtanga, Vinyasa Yoga und Vinyasa Flow am besten geeignet. Bikram Yoga ist die ideale Methode für sportliche Menschen, die Hitze gut vertragen. Mit Forrest Yoga kannst du Rücken und Bauch kräftigen.

Hatha Yoga ist ideal für Einsteiger und empfehlenswert, wenn du Yoga von Grund auf lernen willst. Hormon Yoga wurde speziell für Frauen entwickelt und trägt zur Harmonisierung des monatlichen Zyklus bei. Meditieren und Entspannen gelingt am besten mit integralem Yoga oder Sivananda Yoga. Iyengar Yoga ist gut zum Ausprobieren und für Yoga-Schüler, die ihren Körper kennenlernen möchten.

Wenn du deine Yoga-Übungen gern mit Musik durchführst, solltest du Jivamukti Yoga lernen. Für Kundalini Yoga benötigst du viel Durchhaltevermögen. Dafür lernst du durch die Übungen richtig zu atmen. Individualisten, die ihre Yoga-Übungen lieber allein als in der Gruppe machen entscheiden sich für Kriya Yoga. Luna Yoga ist speziell für Frauen geeignet. Power Yoga, Yoga-Pilates und Yogilates sind wirksame Methoden zum Muskelaufbau und zur Steigerung der Kondition.

TriYoga und Flow Yoga sind eine gute Basis, wenn du Yoga lernen und dich dabei an feste Abfolgen halten willst. Wellness Yoga ist für alle geeignet, die Yoga lernen und dabei aktiv und passiv üben wollen. Bei Yin Yoga kommen vor allem lang gehaltene Positionen vor, für die viel Durchhaltevermögen notwendig sind.

## Das Yoga-Prinzip

Das Prinzip der Yoga-Lehre ist in den Schriften hinterlegt, die als Grundlage dienen, wenn du Yoga lernen willst. Dabei lernst du, auf welche Weise du beim Praktizieren von Yoga zu deiner inneren Mitte findest. Dies geschieht beispielsweise durch:

- Jnana (Wissen)
- Bhakti (Verehrung und Anerkennung des Göttlichen)
- Karma-Yoga (gemeinnützige Arbeit und selbstloses Dienen)
- Hatha Yoga (Training für Gesundheit von Körper und Geist)
- Raja Yoga (Meditation)
- Kundalini Yoga (steuern des Energieflusses = Prana)

# Die Geschichte der Yoga-Lehre

Yoga ist eine sehr alte Lehre, die bereits vor Jahrtausenden auf dem indischen Subkontinent entstand. Sie gehört zur indischen Philosophie und zählt zu den sechs klassischen Schulen (Darshanas). Die unterschiedlichen Formen des Yoga haben wiederum eine eigene Philosophie und Praxis. In Europa wurden bis vor kurzer Zeit nur die körperlichen Übungen des Yoga gelehrt, obwohl zum Yoga auch eine geistige Auseinandersetzung mit dem Leben gehört.

Die geistige Konzentration bildet den Schwerpunkt bei bestimmten Formen von Yoga, während manche Yoga-Arten hauptsächlich körperliche Positionen lehren und Atemübungen (Pranayamas) durchführen. Über Yoga informieren traditionelle Schriften wie die Bhagavad Gita, das Yogasutra und die Upanishaden.

In der westlichen Welt wird eine moderne Form des Yoga gelehrt, in der auch esoterische Ideen und physische Trainingsmethoden vorkommen. Yoga verkörpert in Europa eine Art moderne Lebenseinstellung und dient eher der Verbesserung von Kondition und Fitness als der Meditation und Spiritualität.

Die traditionelle indische Yoga-Lehre unterscheidet sich im Wesentlichen vom modernen Yoga-Prinzip, das hierzulande praktiziert wird. Ein Yoga-Schüler wird ebenso wie ein Yoga-Meister als Yogi oder Yogin bezeichnet, Frauen nennen sich Yoginī.

# Vier Yogawege, die in den klassischen indischen Schriften beschrieben werden

In den überlieferten indischen Schriften werden vier Yogawege beschrieben:

- Raja Yoga
- Jnana Yoga
- Karma-Yoga
- Bhakti-Yoga

Raja Yoga ist der meditative Zweig der insgesamt achtgliedrigen Yoga-Lehre, die auch als Ashtanga Yoga bezeichnet wird. Der Begriff "Ashta" bedeutet acht, während mit „Anga“ Teile gemeint sind. Die intellektuelle Richtung des Yoga wird durch Jnana Yoga verkörpert. Karma-Yoga steht für selbstloses Handeln und ist das Yoga der Tat.

Liebe, Verehrung und die Hingabe an Gott erfahren die Übenden beim Bhakti-Yoga. Im 13. und 14. Jahrhundert kam ein weiterer Yogaweg dazu. Das Hatha-Yoga gilt als impulsgebende und kraft spendende Yoga-Form.

# Yoga als spiritueller Weg

In seiner ursprünglichen Form symbolisierte Yoga die spirituelle Reise des Menschen auf der Suche nach dem Sinn des Lebens und der Erleuchtung. Die meisten Asanas (Körperübungen) entstanden erst viel später. Durch die Yoga-Übungen soll der Körper gekräftigt werden, um Krankheiten vorzubeugen und das Meditieren zu erleichtern. Nachdem die positive Wirkung der Asanas auf die Gesundheit und das Wohlbefinden erkannt wurde, begannen die Yoga-Lehrer mit der Weiterentwicklung der Körperübungen.

In der heutigen Zeit wird beim Yoga lernen viel mehr Wert auf die Beherrschung der körperlichen Übungen als auf die Meditation gelegt. Im 15. Jahrhundert wurden in der „Hathapradipika“ erstmals die verschiedenen Yoga-Techniken beschrieben, mit denen die spirituellen Ziele der Yoga-Lehre erreicht werden können. Seitdem ist es in Indien jedem Bürger gestattet, Yoga zu lernen. Vorher war die Yoga-Lehre einer gesellschaftlichen Elite vorbehalten. Die Yoga-Philosophie geht davon aus, dass Gott im Inneren jedes Menschen wohnt.

# Die Yoga-Philosophie

Die Grundlagen der Yoga-Philosophie stammen größtenteils aus dem Hinduismus, der Religion, die der größte Teil der indischen Bevölkerung praktiziert. Im Laufe der Zeit flossen auch Elemente des Buddhismus in die Yoga-Lehre ein. Der Mensch wird in der Philosophie des Yoga als Reisender betrachtet, der sich während seiner Zeitreise durch das Leben in einem materiellen Körper befindet. Die ältesten Niederschriften des Yoga befinden sich in den Upanishaden. Der wichtigste Text der Yoga-Lehre ist das Yoga-Sutra, welches vom indischen Gelehrten Patanjali verfasst wurde.

## Die einzelnen Bestandteile des Yoga

Yoga besteht aus unterschiedlichen Teilen. Wenn du Yoga lernen willst, machst du dich zunächst mit den 4 Säulen des Yoga vertraut:

- Asanas (Körperhaltungen)
- Pranayamas (Atemübungen)
- Meditation (Sammlung und Konzentration)
- Regeneration und Entspannung

Wichtig sind vor allem die Körperhaltungen (Asanas). Der Begriff Asana bedeutet Stellung oder Position. Wörtlich übersetzt ist mit Asana allerdings „Sitz“ gemeint.

In der geschichtlichen Epoche, in der die Yoga-Lehre entstand, war die Asana eine bestimmte Position, die während einer längeren Meditation eingenommen wurde. Die Körperhaltungen im Yoga dienen nicht nur der Dehnung, sondern stärken und reinigen den Körper. Außerdem sollen sie die Konzentration erhöhen und dem Geist bei der Meditation helfen.

Im Mittelpunkt des Yoga steht eine positive Grundeinstellung. Deshalb solltest du, wenn du Yoga lernen willst, alle Übungen regelmäßig und mit Freude ausführen. Auch wenn die Körperhaltungen zunächst ungewohnt oder anstrengend sind, ist es sinnvoll diese mit einem Lächeln auszuführen.

## Das Yoga-Konzept

Das Yoga-Konzept beschränkt sich heutzutage nicht mehr nur auf Meditation oder Philosophie. Meist dienen Yoga-Übungen einem ganzheitlichen Ansatz. Körper, Seele und Geist sollten in Einklang gebracht und die Kondition gesteigert werden. Die Grundlagen des Yoga werden meist in Kursen anhand verschiedener Unterrichtseinheiten vermittelt. Zu einer Übungsstunde gehören Atemübungen, Phasen der Tiefenentspannung, Asanas und Meditationsübungen. Durch die körperlichen Übungen wird die Körperhaltung verbessert, die allgemeine Vitalität gesteigert und mental für mehr Gelassenheit gesorgt.

Im Mittelpunkt der ursprünglichen Yoga-Lehre steht der Lebensweg des Menschen. Yoga-Schüler sollen lernen, ihre Begierden zu zügeln, ihre Seele von negativen Gedanken zu reinigen, um zur inneren Erleuchtung zu gelangen. Die Yoga-Lehre hat einen spirituellen Hintergrund. Allerdings unterscheiden sich die verschiedenen Yoga-Formen hinsichtlich ihrer Spiritualität erheblich voneinander.

Der Grund liegt darin, dass die Yoga-Lehre verschiedenen Wurzeln in Asien entspringt und die Lehre auf unterschiedliche Weise interpretiert wird. Im Laufe der Zeit entwickelten sich die einzelnen Yoga-Strömungen unabhängig voneinander weiter. Deshalb finden sich heute eine Fülle unterschiedlicher Sichtweisen, die sich auch im vielfältigen Lernangebot der Yoga-Kurse widerspiegeln.

Allen Yoga-Formen gemeinsam ist die Auffassung, dass Yoga durch die sinnvolle Verbindung zwischen Bewegungsabläufen, Körperhaltungen, Konzentration und Meditation die Energie erhöhen und andererseits zu Ruhe und Entspannung beitragen soll. Üblich ist auch der Gebrauch von Mantras, sogenannten Klangsilben oder Meditationsworten während der Yoga-Übungen.

# Welche Yoga-Schulen gibt es?

Auf der Suche nach dem geeigneten Yoga-Kurs stellst du schnell fest, dass sich die Yoga-Schulen in ihrem Kursangebot und ihrer Herangehensweise erheblich voneinander unterscheiden. Beim Yoga gibt es zunächst das körperbetonte Hatha Yoga, das von den meisten europäischen Yoga-Schulen praktiziert wird. In diesen Kursen lernst du hauptsächlich körperliche Übungen. Eine weitere Richtung des körperbetonten Hatha Yoga ist Iyengar Yoga, bei dem zu den körperlichen Übungen zusätzlich bestimmte Hilfsmittel eingesetzt werden.

Diese dienen dazu, vor allem neuen Yoga-Schülern die Übungen zu erleichtern. Eine bekannte Yoga-Richtung ist die Art of Living, die im Jahr 1981 von Sri Sri Ravi Shankar gegründet wurde. Weltweit unterrichten mehr als 20.000 Yoga-Lehrer diese spezielle Yoga-Form, die aus einer Kombination aus Atemtechniken, Körperübungen und praktischer Philosophie bestehen.

Im Rahmen von Yoga-Kursen werden auch mantrabasierte Meditationskurse, Wissensworkshops und Stille-Retreats angeboten. Bei der Auswahl eines Yoga-Kurses solltest du überlegen, wie viel Zeit du wöchentlich dafür investieren kannst. Weit verbreitet ist das Sivananda Yoga, das vor mehr als 50 Jahren von den Yogameistern Swami Sivananda und Swami Vishnudevananda entwickelt wurde.

Diese Yoga-Form zählt zum ganzheitlichen Yoga und berücksichtigt alle Bestandteile des klassischen Yoga. Die Kundalini-Energie steht im Mittelpunkt des Kundalini-Yoga. Diese Lehre geht auf den Yogalehrer Yogi Bhajan zurück und soll die Kundalini-Energien erwecken und lenken. Wenn du beim Yoga lernen eine spirituelle Yoga-Form bevorzugst, ist tibetischer Yoga möglicherweise die richtige Methode für dich.

Selbsterfahrung durch Yoga-Übungen propagiert der Marma Yoga. Bei dieser Yoga-Art lernst du spezielle Haltungen, die du technisch exakt und präzise durchführen musst. Dadurch soll der Körper geschult und die Körperhaltung verbessert werden. Wenn du Yoga lernen, aber keine körperlichen Übungen machen möchtest, kann dir Jnana Yoga helfen.

Diese Yoga-Form gilt als Yoga der Stille und kommt weitgehend ohne körperliche Übungen aus. Zur Heilung von Körper und Seele trägt Kum Nye, der buddhistische Heilyoga bei. Der tibetische Yantra Yoga wird vor allem als Meditationsunterstützung eingesetzt. Geistige Yoga-Übungen für besseren Schlaf bei Schlafstörungen bietet der tibetische Traamyoga.

# Yoga in Europa

Der Ursprung der Yoga-Lehre liegt in Indien, wo die heilende Methode bereits seit Jahrtausenden bekannt ist. In der westlichen Welt wurde Yoga lange mit Skepsis betrachtet. Erst im Jahr 1892, als der Yogi Swami Vivekananda die Lehre anlässlich seines Auftritts im Weltparlament der Religionen in Chicago präsentierte, begann man, sich in den USA und in Europa für die asiatische Gesundheitslehre zu interessieren.

Swami Vivekananda forderte mehr Harmonie und Verständnis zwischen den unterschiedlichen Religionen und versuchte, die westliche Welt von den Vorzügen der Yoga-Lehre zu überzeugen. Dennoch dauerte es noch bis in die 1930-er Jahre, bis Hatha-Yoga in Europa Fuß fassen konnte. Danach begann ein regelrechter Yoga-Hype.

Viele Menschen entschieden sich, täglich Yoga-Übungen zu absolvieren, um gesund und schlank zu bleiben und sich besser auf die Herausforderungen des Alltags zu konzentrieren. In den Jahren zwischen 1960 und 1970 wurde die spirituelle Seite des Yoga in Europa wiederentdeckt. Die persönliche Selbstfindung stand im Mittelpunkt des Interesses und immer mehr Menschen, die auf der Suche nach dem Sinn des Lebens waren, begannen zu meditieren. Körperliche Yoga-Übungen wurden weiter verfeinert.

Daraus entwickelten sich neue Techniken wie das therapeutische Vini-Yoga. Die Grundlagen der Jahrtausende-alten Yoga-Lehre wurden jedoch unverändert beibehalten.

## Die Wirkung von Yoga auf die Gesundheit

Yoga besitzt einen positiven Effekt auf die körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Wenn du Yoga lernen und regelmäßig Yoga-Übungen machen willst, kannst du von folgenden Vorteilen profitieren:

- Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands
- Aktivierung des Immunsystems
- Bessere Schlafqualität
- Innere Gelassenheit, Frieden
- Stressbewältigung
- Kräftigung von Muskeln und Knochen
- Mehr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Lebensfreude und Energie

Auf der körperlichen Ebene beeinflusst Yoga unterschiedliche Körperprozesse.

Die Vorteile regelmäßiger Yoga-Übungen für die körperliche Gesundheit sind deshalb:

- Mehr Beweglichkeit und Dehnfähigkeit
- Verbesserte Koordination, Stärkung des Gleichgewichtssinns
- Tiefere Atmung
- Positive Wirkung bei Rückenproblemen
- Unterstützung des Herz-Kreislaufsystems

Manche Yoga-Formen haben sogar medizinische Wirkungen. Dazu gehört beispielsweise der Hormon-Yoga. Diese Yoga-Art beeinflusst den Hormonhaushalt und kann sowohl von Frauen und Männern ausgeübt werden.

## Yoga für die Seele und den Geist

Yoga-Übungen entspannen und vermitteln eine andere Sichtweise. Die wichtigen geistig-psychischen Wirkungen eines regelmäßigen Yoga-Trainings spürst du durch:

- Stressabbau
- Ruhe und Entspannung
- verbessertes Körperbewusstsein
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

Damit du von den gesundheitlichen Vorteilen des Yoga profitieren kannst, solltest du alle Übungen regelmäßig, am besten täglich, durchführen. Beim Yoga lernen sollten dich qualifizierte Yoga-Lehrer mit ihrer fachlichen Anleitung unterstützen. Wähle deinen Yoga-Kurs sorgfältig aus, denn bereits kleine Abweichungen in der Ausführung der Übungen können zu Einschränkungen hinsichtlich der Wirksamkeit führen.

Deshalb solltest du gerade am Anfang immer mit einem Yoga-Lehrer trainieren und dir die einzelnen Übungen genau erklären lassen. Da auch bei Yoga-Übungen Verletzungen auftreten können, ist es sinnvoll, einen Yoga-Kurs zu besuchen und Yoga nicht anhand von Büchern oder Videos zu erlernen.

## Für wen ist Yoga geeignet?

Yoga ist grundsätzlich für alle Menschen geeignet und kann abhängig von der Beweglichkeit und dem allgemeinen Gesundheitszustand bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Auch kleine Kinder können bereits Yoga lernen. Da es verschiedene Yoga-Varianten gibt, findet jeder die richtige Yoga-Form, die dem persönlichen Bedarf entspricht. Yoga-Übungen eignen sich sowohl für Frauen und Männer. Mit einem Yoga-Kurs kannst du jederzeit beginnen. Besondere Vorkenntnisse sind dazu nicht notwendig.

# Welche Grundausstattung benötigst du für Yoga?

Wenn du Yoga lernen und einen Anfänger-Kurs besuchen möchtest, erfährst du bei der Anmeldung, welche Grundausstattung du mitbringen sollst. Bei den geistigen Übungen sind außer Zeit und Motivation keine weiteren Hilfsmittel nötig. Die meisten Yoga-Formen kommen ohne Geräte aus. Lediglich bei speziellen Übungen, beispielsweise beim Ashtanga und Iyengar werden Blöcke, Gurte und andere Stützvorrichtungen eingesetzt. Zur Standard-Ausstattung eines zukünftigen Yogi oder Yogini gehören:

- Yogamatte
- Yogakleidung
- Tasche

Die Yogamatte ist der wichtigste Ausrüstungsgegenstand beim Yoga. Übungen ohne Matte durchzuführen wäre fahrlässig und kann zu Schmerzen führen. Für Yoga gibt es spezielle Matten, denn herkömmliche Turnmatten sind entweder zu weich oder sie beeinträchtigen die Standfestigkeit. Häufig besteht die Möglichkeit, sich eine Yogamatte im Kurs vom Yoga-Lehrer auszuleihen. Wenn du Yoga lernen und regelmäßig trainieren willst, lohnt sich die Investition in eine eigene Yogamatte. Zum Transport der Matte ist eine Yogatasche ideal.

Damit die Yogamatte bei ungünstigen Wetterbedingungen nicht Nässe oder Kälte ausgesetzt ist, solltest du entweder eine Yogatasche oder eine breitere Sporttasche verwenden.

Bei den Yoga-Übungen kommst du leicht ins Schwitzen. Deshalb solltest du atmungsaktive Yogabekleidung tragen. Ob du eine kurze oder lange Hose und ein eng anliegendes oder weiter geschnittenes Oberteil anziehst, hängt von deiner persönlichen Vorliebe ab. Die meisten Yoga-Schüler tragen T-Shirts oder Tops und beim Meditieren auch Jacken. In Sportgeschäften, Warenhäusern und in Online-Shops kannst du auch Yogaschuhe, Yogasocken und Yogahandschuhe kaufen. Allerdings sind diese Accessoires nicht unbedingt notwendig, wenn du Yoga lernen willst.

## Ist Yoga für Kinder geeignet?

Bestimmte Yoga-Übungen können bereits von kleinen Kindern erlernt werden. In einem Kinder-Yoga-Kurs führen die Jüngsten einfache Atem-, Positions- und Meditationsübungen aus. Dabei verbessern Kinder auf spielerische Weise ihre Wahrnehmung, Motorik und ihr Körpergefühl. Yoga für Kinder fördert die Beweglichkeit und trägt dazu bei, dass sich die Kleinen im Unterricht besser konzentrieren und in der Schule leichter lernen. Mit unterschiedlichen Yogapositionen kann Fehlhaltungen vorgebeugt werden.

Kinder stärken mit Yoga ihr Immunsystem und sind dadurch weniger anfällig für Infektionskrankheiten. Durch die Yoga-Übungen werden ebenfalls die sozialen Fähigkeiten gefördert. Die Kinder gewinnen ein gesundes Selbstbewusstsein und können besser mit ihren Mitschülern umgehen. Nach Einschätzung von Yoga-Lehrern ist Yoga bereits für Kinder ab 3 Jahren geeignet.

## Yoga für Schwangere

Die Monate vor der Geburt eines Kindes sind eine besondere Zeit im Leben einer Frau. Während der Schwangerschaft verändert sich der Körper. Viele schwangere Frauen suchen nach einer Möglichkeit, sich zu entspannen und mögliche Schmerzen und Unpässlichkeiten zu überwinden. Yoga ist grundsätzlich für schwangere Frauen geeignet.

Es gibt sogar spezielle Yoga-Kurse für Schwangere. In den Schwangeren-Kursen werden hauptsächlich Körperübungen und Yoga-Haltungen durchgeführt, die eine tiefe Atmung unterstützen und dadurch die Geburtsvorbereitung erleichtern. Jede Frau kann solange trainieren, wie sich die Übungen angenehm anfühlen. Wenn du schwanger bist, solltest du dich jedoch nicht überanstrengen.

In den ersten drei Schwangerschaftsmonaten wird von Yoga abgeraten. Danach ist es sogar möglich, bis zur 36. Woche zu trainieren, allerdings hauptsächlich Übungen mit sanften Dehnungen. Dadurch werden Wirbelsäule, Sehnen und Bänder, die durch das Gewicht des Babys zusätzlich beansprucht werden, gestärkt.

Die gesundheitlichen Vorteile des Yoga wirken sich auch während der Schwangerschaft positiv aus und fördern eine komplikationsfreie Geburt. Bereits 6 Wochen nach der Geburt des Kindes kann mit den Übungen des Rückbildungsyogas begonnen werden. Die Körperübungen werden gezielt gegen die überdehnte Haltemuskulatur und zur Stärkung von Bauch und Beckenboden eingesetzt.

## Yoga im Alter

Yoga unterliegt keiner Altersbeschränkung. Auch ältere Menschen können Yoga lernen. In den Yoga-Kursen trainieren auch Anfänger im Alter von 50 bis 70 Jahren. Manche Yoga-Schulen bieten spezielle Kursprogramme an, die beispielsweise auf die Bedürfnisse von Frauen und Männern in den Wechseljahren oder für Senioren abgestimmt sind.

Im Alter ist es wichtig, die Beweglichkeit des Rückens und der Gelenke zu verbessern, die Atemkapazität zu unterstützen und die Funktionsfähigkeit des Blut- und Lymphkreislaufs zu fördern.

Deshalb ist Yoga auch für ältere Menschen optimal geeignet. Yoga-Kurse für Senioren sind an Bezeichnungen wie Yoga50+, Golden Age-Yoga, Yoga sanft oder Yoga im Alter leicht erkennbar. Wenn du nicht sicher bist, ob Yoga für dich geeignet ist, kannst du in der Regel zunächst eine Schnupperstunde besuchen.

## Yoga für Männer

Spezielle Yoga-Kurse für Männer bieten den Herren die Möglichkeit, mit Stress-Situationen besser umzugehen. Viele Männer kümmern sich weniger um ihre Gesundheit als Frauen dies tun. Yoga-Stunden für Männer dienen dem körperlichen Wohlbefinden und dem Aufbau von Kraft und Ausdauer.

Dabei wird auf die besondere Situation der Männer in ihrer Rolle als Familienväter und ihrer beruflichen Herausforderungen eingegangen. Mit einem Yoga-Männer-Kurs wirst du dabei unterstützt, den an dich gestellten Anforderungen zu begegnen und Körper, Seele und Geist nach anstrengenden Arbeitstagen zu entspannen.

# Wo kann ich Yoga lernen?

Zum Yoga lernen gibt es in Deutschland viele Möglichkeiten. An der Volkshochschule und anderen Bildungseinrichtungen werden regelmäßig Yogakurse für Anfänger und Fortgeschrittene in unterschiedlichen Yoga-Formen angeboten. Oft werden Kurse sogar von den Krankenkassen unterstützt.

Deshalb kannst du auch bei deiner Krankenkasse nachfragen, welcher Kurs für dich geeignet ist. Yoga lernen kannst du auch in einem privaten Yoga-Kurs. Hinweise zu privaten Yoga-Schulen findest du im Telefonbuch deines Wohnortes oder im Internet. Oft machen Yoga-Institute auch durch Anzeigen in lokalen Medien auf sich aufmerksam.

Bevor du dich für einen Yoga-Kurs entscheidest, solltest du unterschiedliche Angebote einholen und miteinander vergleichen. Wichtig ist, dass du dich im Kurs gut aufgehoben fühlst, vor allem, wenn du Yoga langfristig ausüben willst. Jeder Kurs sollte von einem ausgebildeten Yoga-Lehrer geleitet werden.

Achte darauf, dass der Yoga-Trainer eine entsprechende Qualifikation besitzt und frage sicherheitshalber noch einmal nach. Meist haben Yoga-Lehrer ihr Zertifikat selbst in einer privaten Yoga-Einrichtung erworben. Die Vergabe von Yoga-Diplomen ist in Deutschland ausschließlich Hochschulen vorbehalten.

## Wie oft solltest du Yoga praktizieren?

Mit regelmäßigen Yoga-Übungen kannst du viel für deine Gesundheit tun und dein Lebensgefühl erheblich steigern. Dazu ist es wichtig, dass du Yoga täglich praktizierst! Wenn du manchmal keine Zeit hast oder dich nicht richtig wohlfühlst, musst du dich natürlich nicht zu Yoga-Übungen zwingen.

Dennoch solltest du täglich einige Übungen in deinen Tagesplan einbauen und die Übungen täglich variieren. Schon 10 Minuten Yoga-Training am Tag haben positive Auswirkungen auf deine Gesundheit. Nimm' dir bewusst Zeit für Yoga und führe die Übungen nur dann durch, wenn du völlig ungestört bist.

## Warum du täglich üben solltest

Beim Yoga gibt es keine festen Regeln. Du entscheidest, wie oft, wie lange und wo du üben willst. Obwohl es keine perfekte Uhrzeit für das tägliche Yoga-Training gibt, machen die meisten Menschen ihre Übungen jeden Tag zur gleichen Zeit. Dadurch fällt es leichter, die Übungen nicht zu vergessen. Wenn du morgens übst, bekommst du genug Energie für den Tag. Verlegst du deine Yoga-Stunde in den Abend, hilft dir Yoga beim Einschlafen.

Probiere einfach unterschiedliche Möglichkeiten aus, solange bis du die für dich richtige Routine gefunden hast. Wenn du immer zur gleichen Uhrzeit trainierst, gewöhnt sich dein Körper schnell an die täglichen Yoga-Sitzungen. Ein volles Yoga-Training dauert rund 90 Minuten. Wenn dir allerdings ein paar Übungen genügen, musst du nicht so lange üben. Wichtig ist, dass du dich beim Yoga-Training wohlfühlst und dich nicht überanstrengst.

Reserviere jeden Tag Zeit für dich selbst. Schalte während deiner privaten Yoga-Stunde dein Handy aus und ziehe dich in einen Raum zurück, in dem du ungestört bist. Informiere deine Familie, dass du jetzt trainierst, damit du nicht gestört wirst. Wenn du einen Yoga-Kurs besuchst, dauert die Unterrichtsstunden zwischen 60 und 95 Minuten. Später genügen bereits 10 Minuten Yoga pro Tag, um deine Energie aufzufrischen und dich gleichzeitig zu entspannen.

Falls kleine Kinder bei dir im Haushalt leben, sollten diese entweder während deiner Yoga-Stunden betreut werden oder du übst am Abend, wenn die Kinder im Bett sind. Natürlich kannst du auch gemeinsam mit den Kindern trainieren und deinem Nachwuchs bei dieser Gelegenheit die ersten Yoga-Übungen beibringen.

## Der geeignete Platz, um Yoga zu üben

Um dich auf Yoga-Übungen zu konzentrieren, benötigst du Ruhe. Deshalb solltest du in deiner Wohnung einen Platz suchen, an dem du ungestört von äußeren Reizen (Fernseher, Telefon, Straßenlärm) üben kannst. Lüfte den Raum vorher gut durch und achte darauf, dass es um dich herum still und friedlich ist, damit deine Konzentration nicht gestört wird. Falls du deine täglichen Yoga-Übungen nicht zu Hause durchführen willst, kannst du dich einer Yoga-Gruppe anschließen oder einen Yoga-Kurs besuchen und im Yoga-Studio trainieren. Bei den meisten Yoga-Instituten kannst du eine Schnupperstunde belegen und dir dabei einen Eindruck verschaffen, ob der Kurs für dich geeignet ist.

Für die Yoga-Übungen benötigst du ausreichend Platz. Am Anfang solltest du etwas Geduld aufbringen, wenn nicht alles so klappt, wie es sollte. Manchmal dauert es einige Wochen, bis du die ersten Fortschritte bemerkst. Auf einmal fallen dir die Yoga-Übungen viel leichter und du merkst den wohltuenden Effekt auf deine Gesundheit. Es ist kein Problem, wenn du zwischendurch einmal nicht trainieren kannst. Am nächsten Tag machst du einfach da weiter, wo du zuvor aufgehört hast.

# Die ersten Tage beim Yoga-Kurs

Die ersten Stunden im Yoga-Kurs sind häufig eine große Umstellung. Dein Körper muss sich zunächst an die ungewohnten Haltungen gewöhnen und reagiert darauf oft mit Muskelkater. Wenn du vorher viel Sport gemacht hast, fällt es dir leichter, Yoga-Übungen durchzuführen. Ungeübte Yoga-Schüler sollten langsam beginnen, um den Körper nicht zu überfordern. Die unterschiedlichen Yoga-Übungen sollen in erster Linie der Gesundheit, der Heilung und der Vitalität dienen. Yoga ist kein Leistungssport.

Das Ziel der Yoga-Haltungen ist der Abbau von Spannungen, die aufgrund von Überlastungen und Fehlhaltungen auftreten. Durch gezielte Yoga-Übungen werden diese Spannungen gelöst. Dies kann bei manchen Menschen schneller gehen und bei anderen etwas länger dauern. Deshalb solltest du nicht beunruhigt sein, wenn andere Kursteilnehmer bereits positive Wirkungen spüren, während du noch keine Fortschritte bemerkst.

## Kann Yoga schädlich sein?

Yoga verbessert die Gesundheit nachhaltig. Dies ist allgemein bekannt. Dass Yoga auch schaden kann, wissen jedoch die wenigsten. Die Yoga-Lehre besagt, dass die persönliche Verantwortung die höchste Yoga-Form ist!

Damit ist gemeint, dass du selbst die Verantwortung für deinen Körper übernimmst. Wenn du mit den Yoga-Übungen übertreibst oder dich überanstrengst, kann Yoga auch schaden! Vor allem am Anfang, wenn dein Körper noch nicht die notwendige Flexibilität besitzt und die Übungen schwerfallen, solltest du dich nicht an erfahrenen Yogis orientieren, sondern auf deinen Körper hören! Yoga ist kein Wettkampfsport.

Auch wenn dein Yoga-Lehrer die Übungen perfekt beherrscht, liegt dies daran, dass er diese bereits seit Jahren täglich durchführt. Gib' dein Bestes und respektiere deine persönlichen Grenzen. Im Yoga-Kurs werden keine Leistungen beurteilt, sondern ein gesundes Körpergefühl trainiert! Falls sich dein Atem verändert oder du Schmerzen spürst, machst du eine Pause.

Vergleiche dich nicht mit anderen Kurs-Teilnehmern, die (vermeintlich) besser sind wie du. Auch im hohen Alter kannst du mit Yoga fit werden, vorausgesetzt, dass du konsequent bist, regelmäßig trainierst und dich dabei nicht überforderst.

## So trainierst du richtig

Viele Yoga-Übungen werden mit unterschiedlichen Hilfsmitteln durchgeführt. Abhängig von der Yoga-Form kommen Gurte, Klötze oder Decken zum Einsatz. Oftmals wird Yoga auch auf dem Stuhl sitzend praktiziert.

Es ist sinnvoll, die Übungen täglich zu variieren, um den Körper gleichmäßig zu belasten. Außerdem sollten die Yoga-Übungen deinem aktuellen Energie-Level angepasst werden. Wenn du dich müde und schlapp fühlst, benötigst du andere Übungen, als an Tagen, an denen du topfit und aktiv bist.

Wenn du dir unrealistische Ziele setzt und dabei verbissen vorgehst, wirst du eher nicht von den Yoga-Übungen profitieren. Bleibe locker und übe dich in Geduld. Disziplin ist eine der wichtigsten Eigenschaften erfahrener Yogis. Wenn du jeden Tag 10 Minuten Zeit zum Üben hast, erreichst du mehr, als wenn du nur einmal pro Woche trainierst.

Probiere unterschiedliche Übungen aus, entscheide, was dir guttut und höre dabei auf deinen Körper. Mache eine Pause, wenn es dir zuviel wird, aber lege dich nicht gleich aufs Sofa, sondern setze die Übungen nach einer kurzen Unterbrechung fort. Du spürst spätestens nach einigen Wochen die ersten positiven Wirkungen.

Die Herz-Kreislauf-Tätigkeit verbessert sich, du bekommst mehr Ausdauer und Konzentration. Deine Bewegungen werden harmonischer und du kannst die Haltungen längere Zeit durchführen. Power-Yoga ist ein ideales Workout, mit dem du Körper, Seele und Geist stärkst und deinen Körper für größere Herausforderungen fit machen kannst.

# Yoga allein oder in der Gruppe?

Ob du lieber allein trainierst oder in der Gruppe Yoga machst, hängt von deinen persönlichen Vorlieben ab. Wenn du Yoga lernen willst, gehst du meist zunächst in einen Yoga-Kurs. Dies ist sinnvoll, denn dort macht ein ausgebildeter Yoga-Lehrer alle Übungen vor und erklärt dir das Yoga-Prinzip. Der Yoga-Lehrer überwacht die Übungen und verbessert eventuelle Fehlhaltungen.

Auf diese Weise lernst du, worauf es ankommt. Nach einiger Zeit im Yoga-Kurs kannst du die Übungen auch allein bei dir zu Hause durchführen. Dadurch bist du flexibel und kannst trainieren, wenn du möchtest. Du bist nicht auf die Öffnungszeiten der Yoga-Praxis angewiesen.

Wenn du noch keine Erfahrung im Yoga hast, solltest du zunächst einen Anfänger-Kurs belegen. Das Training mit Übungs-Videos kann den Lehrer nicht ersetzen. Ein qualifizierter Yoga-Lehrer achtet genau auf deine Haltung und korrigiert gegebenenfalls deine Fehler. Dadurch lernst du mehr als durch Bücher und Zeitschriften.

Außerdem besteht bei Yoga eine bestimmte Verletzungsgefahr, falls die Übungen nicht richtig durchgeführt werden. Überdehnte Bänder und Sehnen können sehr schmerzhaft sein. Deshalb solltest du, wenn du Yoga lernen willst, einen geeigneten Yoga-Lehrer, dem du vertrauen kannst und der dich fördert, suchen.

# Worauf kommt es beim Yoga-Training an?

Grundsätzlich kannst du Yoga überall praktizieren. Für die Yoga-Übungen wird kein bestimmter Raum benötigt, nur eine ruhige, störungsfreie Umgebung. Auch unterwegs und auf Reisen musst du auf deine täglichen Yoga-Übungen nicht verzichten. Das Hotelzimmer ist zum Training ebenso gut geeignet wie die Ferienwohnung.

Beginne erst mit den Übungen, wenn du bereits etwas entspannt bist und nicht, wenn du gestresst aus der Firma kommst und dich über irgendetwas geärgert hast. Höre auf deine Atmung und meditiere so lange, wie du es richtig findest.

Wenn du allein trainierst, benötigst du mehr Disziplin als beim Training in der Gruppe, bei dem der Yoga-Lehrer das Tempo vorgibt. Dafür kannst du dich zu Hause ganz auf dich konzentrieren, ohne Rücksicht auf einen Matten-Nachbarn zu nehmen oder dich an die Trainings-Geschwindigkeit anderer Kurs-Teilnehmer anpassen zu müssen.

Eine regelmäßige Eigenpraxis ist wichtig, wenn du dich im Yoga weiterentwickeln willst. Das ideale Yoga-Training besteht aus regelmäßigen Eigen-Übungen und Yoga-Stunden mit Lehrer. In einer geführten Yoga-Stunde kannst du deine Yoga-Kenntnisse auffrischen und neue Übungen erlernen. Diese setzt du beim Eigentraining zu Hause um.

# Wann ist die beste Zeit für Yoga-Übungen?

Eine Frage, die viele Yoga-Schüler stellen, ist die nach der besten Zeit, um Yoga zu üben. Die beste Zeit für Yoga-Übungen ist immer dann, wenn du Zeit hast und dich fit fühlst. Yoga am Morgen hat den Vorteil, dass du aktiv und wach in den Tag startest. Der Erfolg beim Yoga ist nicht davon abhängig, zu welcher Uhrzeit trainiert wurde. Grundsätzlich ist jede Tages- oder Nachtzeit für das Yoga-Training geeignet.

Das Wichtigste ist, dass du regelmäßig trainierst und der Raum während der Übungen vor Störungen sicher ist. Viele Yogis nutzen den Morgen zum Training, während die Familie noch schläft. Mit den morgendlichen Asanas wird der Körper beweglicher. Nach dem Aufstehen bist du meist ausgeruht und entspannt und kannst dich besser auf deinen Atem konzentrieren. Für Yoga-Übungen in der Mittagspause sprechen ebenfalls einige Gründe.

Nachdem du einige Stunden gearbeitet hast, benötigt der Körper eine Pause. Das Mittagstief kannst du mit gezielten Yoga-Übungen als Energiekick rasch überwinden. Allerdings sollte an deinem Arbeitsplatz eine ruhige Ecke zur Verfügung stehen, wo die du deine Übungen durchführen kannst. Dies kann beispielsweise der Pausenraum sein.

Im Sommer eignet sich auch der Park für Yoga-Übungen in der Mittagspause. Energie und Kraft bekommst du eher durch einige Dehnübungen als in der Kantine bei einer ausgiebigen Mahlzeit. Viele Yoga-Studios bieten spezielle Yoga-Stunden für die Mittagszeit an. Das sogenannte Lunch-Yoga dauert meist circa 30 Minuten und eignet sich ideal für die Mittagspause.

Informiere dich darüber, ob in der Nähe deiner Arbeitsstelle Yoga-Studios dieses Programm anbieten. Alternativ kannst du auch in deiner Firma nachfragen, ob für die Yoga-Übungen ein Besprechungsraum oder ein Konferenzzimmer zur Verfügung gestellt wird. In vielen Unternehmen gibt es bereits firmeninterne Yoga-Gruppen. Das gemeinsame Training mit den Kollegen wirkt sich außerdem positiv auf das Betriebsklima aus.

## Yoga am Abend: entspannter Tages-Ausklang

Viele Yogis üben abends, wenn kein Zeitdruck mehr besteht. Der Feierabend erhält durch einige Yoga-Übungen eine ganz andere Qualität. Abends fällt es leichter zu entspannen und die Probleme des Tages loszulassen. Mit Yoga kannst du dich auf einen gesunden Schlaf vorbereiten. Übe vor dem Abendessen und genieße anschließend entspannt deine Mahlzeit.

Allerdings solltest du nicht mit vollem Magen trainieren. Ideal für das Yoga-Training am Abend ist die Zeit unmittelbar vor dem Schlafengehen. Dabei kannst du dich ganz auf dich selbst konzentrieren und mit mentalen Übungen vom Alltag abschalten.

## Wie lange solltest du täglich trainieren?

Erfahrene Yogis und Yoginis nehmen sich täglich rund eine Stunde Zeit für ihr Yoga-Training. Auch wenn du nicht so viel Zeit hast, lohnt es sich, mit der Übungspraxis zu beginnen. Überlege zunächst, wie du deinen Tagesablauf gestalten und welche Verpflichtungen du erfüllen musst. Es ist wenig sinnvoll, einem prall gefüllten Terminkalender einige Minuten Yoga abzurufen. Das Training unter Stress schadet deiner Gesundheit.

Für die Yoga-Übungen benötigst du ausreichend Zeit, um dich ganz auf dich und deinen Atem zu konzentrieren. Plane deshalb Yoga-Übungen nur, wenn ein entsprechender Zeitrahmen zur Verfügung steht und du dabei ungestört sein kannst. Falls du neben deinem Beruf familiäre Pflichten hast und Kinder betreust, kläre mit deinen Familienangehörigen ab, ob der Zeitraum für dein Yoga-Training mit den Zeitplänen der anderen harmoniert. Einige dich gegebenenfalls mit deinem Partner über die Kinderbetreuung und andere Haushaltspflichten.

Plane realistisch und sei nicht enttäuscht, wenn du nicht jeden Tag genug Zeit für deine Yoga-Übungen aufbringen kannst. Yoga ist bereits dann sinnvoll, wenn du nur 5 Minuten ungestört üben kannst. Finde heraus, wie viel Übungszeit du in deinen Tagesablauf aufnehmen kannst und reagiere möglichst flexibel, wenn bedingt durch Arbeitsstelle oder Privatleben Änderungen im Trainingsplan vorgenommen werden müssen.

Versuche, deine guten Vorsätze auch umsetzen und bei Bedarf auf ein kürzeres Programm auszuweichen. Mache deiner Umgebung klar, wie wichtig deine Yoga-Übungen für dich sind und Sorge dafür, dass deine Auszeit akzeptiert wird. Du kannst nur eine gute Mutter und eine motivierte Mitarbeiterin sein, wenn du regelmäßig Zeit hast, um dich zu entspannen und zu regenerieren.

## Die Planung der Yoga-Stunden

Unmittelbar vor dem Yoga-Training solltest du keine größeren Mengen Flüssigkeit trinken. Die letzte Hauptmahlzeit sollte mindestens drei Stunden zurückliegen, damit dein Körper bei den Übungen nicht zusätzlich belastet wird. Einen kleinen Snack kannst du vor den Übungen natürlich zu dir nehmen.

Wenn du zu Hause trainierst, richte dir eine Yoga-Ecke ein, in der du auch deine Yogamatte aufbewahrst. Dadurch fällt es dir leichter, dich daran zu erinnern, dass es Zeit zum Üben ist. Beim Yoga-Training kommt es darauf an, dass du dich wohlfühlst. Dekoriere deine Yoga-Ecke mit schönen Bildern, zünde Duft-Kerzen an und lege ein bequemes Meditationskissen bereit.

Dies erhöht gleichzeitig die Motivation. Versuche, deine Übungsrituale möglichst einzuhalten. Auch wenn du einmal einen schlechten Tag hast oder missgelaunt bist, lohnt es sich, mit dem Training zu beginnen. Erfahrungsgemäß bessert sich deine Stimmung während des Yoga-Trainings.

Wenn du das Yoga-Training aus Termingründen abkürzen musst, solltest du eine fünf-minütige Kurz-Meditation durchführen und dir für solche Fälle ein Minimalprogramm aus einigen einfachen Asanas zusammenstellen, damit du dich entspannen kannst. Um Kraft und Energie zu tanken, genügen bereits einige Übungen, die du täglich absolvierst. Den besten Effekt beim Yoga-Training erzielst du, wenn du täglich übst. Nach einigen Wochen spürst du bereits deutliche Wirkungen auf Körper und Geist.

Yoga wirkt auf den gesamten Organismus. Verspannungen und Verkrampfungen werden gelöst und chronische Beschwerden wie Nackenprobleme, Magenschmerzen und Schlaflosigkeit gehen mit der Zeit zurück. Deshalb ist es besonders wichtig, die Yoga-Übungen jeden Tag durchzuführen.

Die Bewegungen und Haltungen des Yoga sind lange erprobt und verfehlen ihre Wirkung nicht. Trainiere jeden Tag circa 10 bis 15 Minuten und du wirst bald feststellen, dass die Asanas eine nachhaltige Wirkung auf deinen Gesundheitszustand haben.

Um langfristig von den Vorteilen des Yoga-Trainings zu profitieren, ist es wichtig, die tägliche Routine festzulegen, damit du dich später nicht mehr darum kümmern musst. Wenn die Zeitspanne festliegt, kannst du dich mit der Auswahl der Übungen beschäftigen. Im Laufe der Zeit lernst du, deine Yoga-Praxis an die Bedürfnisse deines Körpers anzupassen und deinem Bedarf entsprechend die passenden Übungen auszuwählen.

Bald wird das Yoga-Training zu einem festen Bestandteil deines täglichen Lebens werden. Wenn manchmal etwas dazwischen kommt und du auf deine Übungen verzichten musst, solltest du nicht den Mut verlieren, sondern einfach am nächsten Tag weitermachen!

## 5 Yoga-Übungen, die du zu Hause machen kannst

Die meisten Übungen, die du im Yoga-Kurs gelernt hast, kannst du bequem zu Hause üben. Mit diesen 5 beliebten Yoga-Übungen gestaltest du dein privates Trainingsprogramm.

Der Stuhl oder Utkatasana ist eine wirksame Übung, bei der die Füße hüftbreit auseinander stehen, während die Zehen nach vorne zeigen. Du atmest tief ein und hebst beide Arme in gerader Richtung über deinen Kopf. Dabei legst du die Handflächen zusammen. Schiebe nun deine Schulterblätter nach außen und unten. Beuge deine Knie, während die Hüften gerade bleiben und setze dich dabei so ab, als würdest du auf einem Stuhl sitzen.

Damit sich kein Hohlkreuz bildet, spannst du deine Bauchmuskeln an. Beuge dich nur so weit wie du dich dabei wohlfühlst. Atme während der Übung tief ein und aus und zieh deine Wirbelsäule lang. Dein Gewicht sollte über den ganzen Fuß verteilt sein. Du stehst dabei fest am Boden. Halte diese Position während sechs bis acht Atemzügen. Dann richtest du dich auf und beginnst von vorn.

Die Vorwärtsbeuge beginnt in der Stuhlposition, während du die Hände in Richtung Decke ausstreckst und wieder nach oben in die Stand- oder Bergposition (Tadasana) kommst. Beuge dich beim Ausatmen nach vorne und lass dich anschließend nach unten sinken. Achte darauf, dass sich der Rücken nicht zu sehr rundet oder senke den Kopf möglichst in Richtung Boden.

Halte dich an den Ellbogen fest, nachdem du die Unterarme verschränkt hast. Beim Einatmen dehnt du deinen Brustkorb, während du die Handflächen auf die Hüften stützt. Mit geradem Rücken richtest du dich auf in die Standposition. Diese Übung wiederholst du ein paar Mal.

# Yoga-Übungen für den Rücken

Das Brett ist eine weitere Yoga-Übung für zu Hause, bei der deine Beine schulterbreit auseinander stehen, während du die Handflächen flach auf den Fußboden legst. Anschließend läufst du mit den Füßen etwas zurück, solange bis sich dein Körper in einer geraden Linie befindet. Konzentriere die Kraft in deinen Fingern, indem du sie spreizt, strecke die Wirbelsäule und schiebe den Kopf von den Fersen weg bis der Körper sich in einer geraden Position befindet. Die Fersen schiebst von deinem Körper weg nach hinten. Nachdem du diese Position mindestens acht Atemzüge lang gehalten hast, kannst du den Körper langsam absenken und die Übung wiederholen.

Die Katze oder Kuh-Übung dient dem Aufwärmen der Rückenmuskulatur. Durch diese Asana werden Rücken, Hüften, Bauchmuskulatur, Nacken und Schultern gedehnt. Du beginnst auf den Knien im Vierfüßler-Stand und positionierst deine Knie etwa hüftbreit unter den Hüften, während sich die Handflächen schulterbreit unter den Schultern befinden. Beim Ausatmen hältst du den Bauch leicht angespannt, während du den Rücken durchdrückst und den Brustkorb weitest. Beim Einatmen machst du einen Katzenbuckel. Dabei senkst du den Kopf und hebst den Bauchnabel in Richtung Decke, bis du die Oberschenkel anschauen kannst. Wiederhole diese Yoga-Übung mehrmals in deinem Atemrhythmus.

# Das Dreieck

Zum Strecken und Stärken der Beine ist das sogenannte Dreieck die beste Übung. Mit dieser Asana stärkst du auch Knie und Knöchel. Dabei werden die innere Oberschenkelmuskulatur, Rücken, Hüften, Schultern und Brustkorb gestreckt. Die Übung beginnt im Stehen, während du das rechte Bein nach vorne streckst und deine Füße mit einer Beinlänge Abstand voneinander positionierst. Dabei befindet sich der hintere Fuß im 45-Grad-Winkel. Nun drückst du die Fußaußenkante des linken Fusses fest in den Boden.

Nimm eine aufrechte Haltung ein, während du beide Arme auf Schulterhöhe ausstreckst. Anschließend ziehst du die rechte Hand nach vorne, soweit es geht. Danach greifst du das rechte Schienbein mit der rechten Hand. Nun ist der Oberkörper nach links geöffnet und die rechte Seite befindet sich parallel zum Boden. Die linke Hand zeigt geradegestreckt hoch zur Decke, während sich Fingerspitzen und Fersen in einer Linie befinden. Wiederhole diese Übung einige Male und konzentriere dich dabei auf deinen Atem.

# Fazit

Yoga besitzt eine positive Wirkung auf die körperliche, seelische und geistige Gesundheit. Die aus Indien stammende Heilslehre ist viele Jahrtausende alt und wird in aller Welt praktiziert. Mit täglichen Yoga-Übungen kannst du viel für deine Gesundheit tun. In diesem EBook hast du erfahren:

- warum Yoga so gesund ist
- welche Formen von Yoga es gibt
- wie oft du trainieren solltest
- wo du Yoga lernen kannst
- welche Ausrüstung du für den Yoga-Unterricht benötigst

Yoga lernen kannst du unabhängig von deinem Alter und deiner Lebenssituation. Du findest geeignete Yoga-Kurse für Kinder, Erwachsene, schwangere Frauen und Senioren in privaten Yoga-Schulen und bei der Volkshochschule. Übe zu Hause und nimm dir täglich Zeit für deine Yoga-Übungen. Du spürst den positiven Effekt des Yoga auf deine Gesundheit bereits nach einigen Wochen. Fünf bis zehn Minuten Yoga pro Tag genügen, um deinen allgemeinen Gesundheitszustand entscheidend zu verbessern und die Lebensqualität zu erhöhen. Führe deine Übungen mit Spaß und Motivation durch und lass dich von anfänglichen Misserfolgen nicht entmutigen! Yoga ist eine natürliche Methode, die dein Leben bereichert und dazu beiträgt, dass du dich fit und stark fühlst.

