

# Glücks- YOGA

Gut drauf vom Frühling bis zum Winter! Mit unserem Jahreszeiten-Yoga klappt's. Die auf den Rhythmus der Natur abgestimmten Asanas bringen Harmonie und Lebenskraft

TEXT: Michaela Rose FOTOS: Susanne Di ttrich PRODUKTION: Asmona Ilesha Logan

**D** Sie kriegen im Herbst regelmäßig den Blues, sind frühjahrmüde oder winterdepressiv? Das muss nicht sein, dagegen können Sie etwas tun! „Der Mensch lebt in einem Kreislauf der Natur. Je mehr wir uns diesem Rhythmus auf natürliche Weise anpassen, umso gesünder und harmonischer leben wir“, so Claudia Geis. Dafür hat die Yogalehrerin, Heilpraktikerin und Spezialistin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) das Jahreszeiten-Yoga entwickelt. Die Grundlage bilden die fünf chinesischen Jahreszeiten, die durch fünf Elemente mit ihren Eigenschaften symbolisiert werden und die Energie – unsere Lebenskraft – im Körper unterschiedlich fließen lassen. Jeder Jahreszeit sind zwei Organe mit ihren Energie-Leitbahnen (Meridianen) zugeordnet, die wir durch Auswahl bestimmter Nahrungsmittel oder Körperübungen beeinflussen können. Denn oft ist der Energiefluss gestört oder sogar blockiert, wir fühlen uns unwohl oder werden krank. Die nach den Jahreszeiten ausgewählten Yoga-Asanas wirken direkt auf die jeweiligen Meridiane, lösen Blockaden und bringen die Energie ins Gleichgewicht. So geht's: Für die fünf TCM-Jahreszeiten gibt es jeweils drei Asanas, die Sie nur in der jeweiligen Jahreszeit anwenden – möglichst dreimal wöchentlich. Die drei Übungen je einmal konzentriert in der vorgegebenen Dauer absolvieren, anschließend fünf Minuten entspannen.

Top und Shirt: 81 Hours, Hose: Kamah, Model: Jessica Ziesmer, Beraterin: Julia Hendewerk/www.calm-hamburg.de



Im  
Frühling  
**NEUES**  
wagen

**VOM 20. JANUAR  
BIS 19. MÄRZ...**

...dominiert laut TCM das grüne Element Holz. In der Natur ist alles auf Entfaltung programmiert, die ersten Blättchen sprießen, die Pflanzen streben gen Himmel.

**Jetzt ist die richtige Zeit...**

...für einen Neubeginn: Im Frühling können wir über uns hinaus wachsen, Neues wagen, Altes hinter uns lassen, Pläne machen, aktiv werden.

**Das Element Holz ist im Ungleichgewicht...**

...wenn wir schnell aufbrausen oder nie wütend werden, kraft- und lustlos sind, unflexibel oder unentschlossen bleiben, auf der Stelle treten, alles „über-organisieren“ wollen oder zu Kopfschmerzen und Allergien neigen.

**Für mehr Balance sorgen...**

... grünes Gemüse, Blattsalate, Keimlinge, Löwenzahn, Pfefferminze oder saure Nahrungsmittel. Tipp: Jetzt ist eine Fasten- oder Saftkur ideal.

**Die Frühlings-Asanas...**

...dehnen und kräftigen den Leber- und Gallenblasenmeridian, beruhigen, regen den Stoffwechsel und stärken die Entscheidungskraft.

## 1 SCHMETTERLING

■ Im aufrechten Sitz berühren sich die Fußsohlen, Fußaußenkanten mit beiden Händen umfassen, Finger dabei verschränken.

■ Beide Knie mit der Ausatmung nach unten drücken, die Wirbelsäule strecken und das Brustbein anheben. Rundet sich dabei der Rücken, setzen Sie sich besser auf ein Kissen.

■ Fortgeschrittene beugen sich zusätzlich aus der Hüfte mit geradem Rücken leicht nach vorne.

9 Atemzüge lang halten.



## 2 SCHULTERBRÜCKE

■ Auf dem Rücken liegend die Füße hüftbreit auseinander Richtung Po heranziehen und aufstellen. Die Arme liegen mit den Handflächen nach unten eng neben dem Körper. Mit den Füßen den Widerstand des Bodens spüren und mit der Ausatmung Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.

■ Die Wirbelsäule von unten beginnend aus der Beinkraft heraus Wirbel für Wirbel aufrollen und langsam vom Boden lösen bis der Körper von den Schultern bis zu den Knien eine Linie bildet. 9 Atemzüge lang halten

■ Mit der Einatmung die Wirbelsäule in umgekehrter Reihenfolge wieder abrollen.



2



3

Hemd: Mandala, Hose: American Apparel

## 3 DREIECK

■ Im aufrechten Stand die Füße mehr als eine Schulterbreite auseinander stellen. Die Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken, Handflächen zeigen nach unten. Beim Ausatmen rechten Fuß um 90 Grad nach rechts, linken Fuß nur leicht in die gleiche Richtung drehen. Dann den Oberkörper mit geradem Rücken nach rechts beugen.

■ Die rechte Hand auf das Schienbein, an den Knöchel oder rechts neben dem Fuß auf den Boden legen – je nach Beweglichkeit. Der linke Arm zeigt mit gestreckten Fingerspitzen senkrecht nach oben, die Handfläche nach vorne. Der Blick geht zur linken Hand.

■ 9 Atemzüge halten, einatmen und aufrichten, Seitenwechsel.

## VOM 20. MÄRZ BIS 4. JUNI...

...herrscht nach TCM-Ansicht das rote Element Feuer vor. Die Sonne spendet uns Licht und Wärme, die Tage werden länger.

**Jetzt ist die richtige Zeit...**

...um die Lebenslust zu feiern, zu tanzen und auszugehen, Erfahrungen zu sammeln oder auf Reisen zu gehen.

**Das Element Feuer ist im Ungleichgewicht...**

...wenn die Lebensfreude fehlt oder die Hatz nach Abenteuern überhand nimmt, man lieber alleine bleiben möchte oder die Kommunikation mit anderen Menschen meidet.

**Für mehr Balance sorgen...**

...bittere Nahrungsmittel, z. B. Endivien, Wasserkresse, Süßholzwurzel, Ingwer, Senf, Fenchel sowie Kaffee und Tee in Maßen. **Tipp:** zu rohen Früchten und Gemüse greifen, Obstsaft und Tofu wirken kühlend.

**Die Sommer-Asanas...**

...aktivieren die Herz- und Dünndarm-Meridiane, öffnen unser Herz, lassen uns auf unser Bauchgefühl hören und tägliche Anforderungen mit Leichtigkeit erledigen.

# Im Sommer das **LEBEN** genießen

## 1 STELLUNG DES KINDES

■ Mit aufrechter Körperhaltung auf die Fersen setzen, die Hände mit den Fingern hinter dem Po verschränken.

■ Dann den Bauch mit der Ausatmung aus der Hüfte heraus auf den Oberschenkeln und die Stirn auf dem Boden ablegen.

■ Die Arme so weit wie möglich gestreckt nach oben-vorne führen. 9 Atemzüge lang halten und mit dem letzten Einatmen in umgekehrter Reihenfolge wieder aufrichten.

## 2 HALBER LOTUSSITZ

■ Aufrecht hinsetzen, linke Fußsohle gegen rechten Oberschenkel legen. Dann rechten Fuß zwischen linken Oberschenkel und linke Wade bringen. Wenn möglich den linken Fuß noch ein wenig hochziehen.

**Tipp:** Mit einem Kissen unter dem Po wird's einfacher, den Rücken aufrecht zu halten.

■ Sie dürfen auch im Schneidersitz sitzen. Die Handflächen vor dem Brustbein zur Namaste-Grußhaltung zusammenbringen und die Handballen zusammendrücken. Schultern sind entspannt, Ellenbogen zeigen nach außen, Unterarme sind parallel zum Boden. Augen schließen und 9-mal tief ein- und ausatmen.

## 3 BRETTHALTUNG

■ Im aufrechten Sitz die geschlossenen Beine lang ausstrecken und die Hände mit gestreckten Armen hinter dem Po aufsetzen, die Fingerspitzen zeigen nach vorne.

■ Mit der Ausatmung Brust und Becken zur Decke anheben, auf Händen und Fußsohlen mit gestreckten Fußspitzen und Beinen abstützen.

■ Den Kopf lang nach hinten-unten strecken. 9 Atemzüge lang halten, dann mit der letzten Ausatmung langsam wieder absenken.

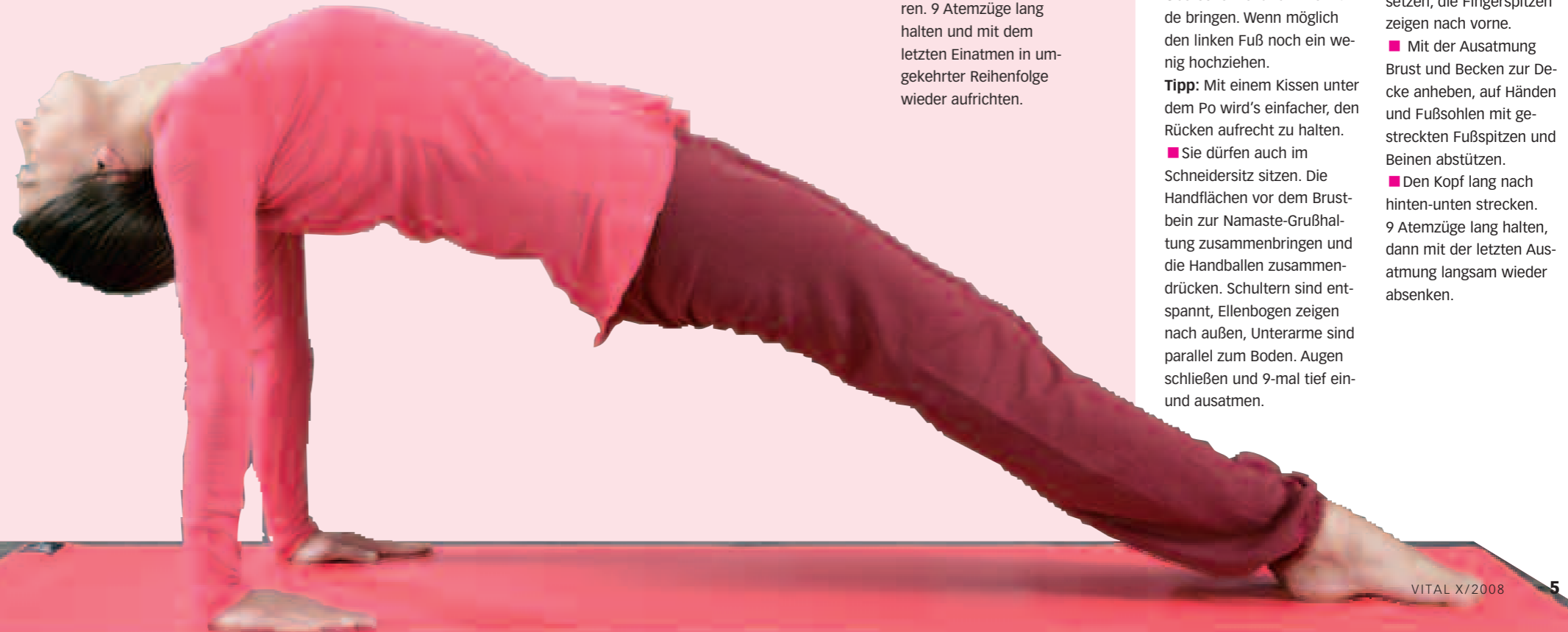


2



3

2



# Im Spätsommer **STÄRKE** spüren

## 1 HALBES KAMEL

■ Im Fersensitz die Fersen nach außen und die Zehen zueinander bringen, der Po sitzt auf den Fußinnen-seiten, die Knie sind leicht geöffnet. Auf die Knie stellen.

■ Mit dem Einatmen beide Arme in Schulterhöhe zur Seite strecken. Mit dem Ausatmen nach rechts drehen und mit der rechten Hand die linke Ferse umfassen.

■ Linken Arm schräg nach oben strecken, Kopf leicht zurücklehnen, Blick zur linken Hand. Bauch nach vorne schieben. 9 Atemzüge halten, dann beim Einatmen zurück und Seitenwechsel.



## 2 HEUSCHRECKE

■ In Bauchlage das Kinn auf dem Boden abstützen, die Beine sind geschlossen. Die gestreckten Arme liegen mit den Handflächen nach oben unter den Leisten, der Unterleib ruht auf den Handballen.

■ Dann Bauch und Po anspannen, die Zehen strecken und mit der Ausatmung beide Beine gestreckt so weit wie möglich anheben. 9 Atemzüge halten, beim letzten Einatmen Beine langsam wieder senken.



## VOM 5. JUNI BIS 21. AUGUST...

...lenkt das gelbe Element Erde die Vorgänge in der Natur – es ist die Zeit der Reife und Ernte. Verwurzelung und Bodenständigkeit sorgen für Sicherheit und Gelassenheit.

### Jetzt ist die richtige Zeit...

...um zur Ruhe zu kommen und die Stärke in der eigenen Mitte zu spüren. Wichtig: Das Element der Erde kennzeichnet eine Übergangszeit, die zwischen allen Jahreszeiten die Energie des einen Elementes in die des anderen überführt – in der sogenannten Dojo-Zeit finden wir zurück zu unserer inneren Stärke.

### Das Element Erde ist im Ungleichgewicht...

...wenn zu viele Sorgen im Kopf herum-schwirren und man ständig grübelt, das Nein-Sagen schwer fällt, die eigenen Wünsche zu kurz kommen oder die Achtsamkeit anderen gegenüber fehlt.

### Für mehr Balance sorgen...

...süße Nahrungsmittel, die satt machen. Vollwertkost, Möhren, Kartoffeln, Wurzelgemüse, Hirse, Hafer oder Weizen. Tipp: Mandeln, Sonnenblumenkerne, Trauben und Ananas verhindern Naschhunger.

### Die Spätsommer-Asanas...

...stärken durch die Aktivierung von Milz- und Magen-Meridianen, wir finden zu uns selbst, die tiefe Atmung schenkt Vitalität.

## 3 BOGENHALTUNG

■ In Bauchlage mit geschlossenen Beinen die Arme neben den Körper legen.

Knie beugen, Fersen zum Po Fußgelenke mit den Händen umfassen. Leichter: Ein Handtuch um die Füße schlingen und die beiden Enden mit den Händen greifen. Knie, Oberschenkel und Kinn liegen auf dem Boden.

■ Die Arme bleiben gestreckt. Einatmen, dann Atem anhaltend Beine anspannen, Füße nach hinten-oben drücken. Brust und Kopf mit Hilfe der Beinspannung anheben, Kopf nach hinten beugen, ausatmen. Wenn möglich auch die Oberschenkel vom Boden lösen. 9 Atemzüge halten, dann beim Ausatmen Beine entspannen und den Körper ablegen.



Tops und Hose: American Apparel



## Im Herbst ENERGIE sammeln



### 1 AUGEN- ÜBUNG

■ Im Fersensitz den rechten Arm auf Schulterhöhe gestreckt nach vorne bringen, eine Faust ballen und den Daumen nach oben strecken. Mit der Einatmung den Arm so weit wie möglich nach hinten bringen, den Blick dabei auf den Daumnagel richten.

■ Oberkörper und Kopf mitdrehen, der Po bleibt sitzen, die Wirbelsäule verwringt sich.

■ Den linken Handrücken an die Außenseite des rechten Oberschenkels legen, um die Drehung um eine gedachte Achse durch die Wirbelsäule zu verstärken. 9 Atemzüge lang halten, dann die Seite wechseln.

### VOM 22. AUGUST BIS 6. NOVEMBER...

...bestimmt das graue oder weiße Element Metall unser Leben – die Natur bereitet sich auf den Winter vor und löst sich vom Ballast.

#### Jetzt ist die richtige Zeit...

...um auszumisten, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Loslassen, befreien und Energie tanken lautet das Motto für den Herbst.

#### Das Element Metall ist im Ungleichgewicht...

...wenn man unter Traurigkeit oder Depressionen leidet, zu Perfektionismus und Selbstgerechtigkeit neigt, nicht loslassen kann oder an Allergie- und Hautproblemen erkrankt ist.

#### Für mehr Balance sorgen...

...scharfe Speisen wie Spaghetti arrabiata, Chili con Carne oder Thai-Essen, Gewürze wie Pfeffer, Muskat, Nelken und Meerrettich. Tipp: Mehr Ballaststoffe essen, zum Entschlacken stilles Wasser trinken, Süßes meiden.

#### Die Herbst-Asanas...

...aktivieren die Meridiane von Lunge und Dickdarm, lassen unser Energielevel ansteigen und bringen Klarheit ins Denken.



### 2 PFEIL-UND BOGENHALTUNG

■ Füße schulterbreit stellen und mit rechts einen kleinen Schritt nach vorne machen.

■ Rechte Hand zur Faust ballen und den Arm leicht über Augenhöhe und dem rechten Fuß ausstrecken.

■ Linke Faust hinter die rechte halten, Augen fixieren die rechte.

■ Beim Einatmen linke Faust langsam zum linken Ohr ziehen, Ellenbogen in Schulterhöhe halten, mit den Armen einen Bogen spannen.

■ Mit der Ausatmung den Pfeil sausen lassen und linke Faust zurück zur rechten bringen. 9-mal wiederholen, dann die Seite wechseln.



### 3 HEBEN DER HÄNDE

■ Beide Arme hängen seitlich neben dem Körper. Dann die Handgelenke vor dem Bauch überkreuzen und die nahezu gestreckten Arme beim Einatmen langsam nach vorne und über Kopf heben, Hände bleiben überkreuzt. Kopf leicht nach hinten beugen, der Blick folgt den Händen. Mit der Ausatmung die Arme zu den Seiten bis in die Waagerechte ausbreiten – als ob sich eine Blüte öffnet.

■ Dann ebenso zurück: Einatmend Arme nach oben, Handgelenke über Kopf kreuzen, Arme ausatmend absenken. 9-mal wiederholen.

# Im Winter die INNERE BALANCE finden



## 1 HALBMOND SCHAUKEL

■ Auf dem Po sitzend die Oberschenkel anziehen, mit den Armen umfassen und die Füße anheben. Den Körper zu einem runden „Päckchen“ formen, die Stirn berührt die Kniescheiben.

■ Dann den Körper mit der Ausatmung über den runden Rücken langsam nach hinten schaukeln lassen. Mit der Einatmung wieder zurückschaukeln und zum Sitzen kommen.

■ Anfänger dürfen die Füße aufsetzen, Fortgeschrittene sollten die Halbmondschaukel ausbalancieren. 3 Minuten lang wiederholen.

## VOM 7. NOVEMBER BIS 19. JANUAR...

...zieht sich die Energie in Form des blauen oder schwarzen Elementes Wasser in der Natur ins Innere zurück und wird für die Erneuerung im nächsten Jahreszeiten-Zyklus gespeichert.

**Jetzt ist die richtige Zeit für.**

...Stille, Entspannung, Rückzug und Meditation. Wir schonen unsere Reserven, besinnen uns auf unsere wahren Werte, finden Balance und bauen Kraft auf.

**Das Element Wasser ist im Ungleichgewicht...**

...wenn wir unruhig oder unsicher sind, kein Vertrauen oder zu viel Angst haben, unter Steifheit und Rückenbeschwerden leiden.

**Für mehr Balance sorgen...**

...salzige Nahrungsmittel, die viele Mineralstoffe liefern, z. B. Seefisch, Algen, Sushi, Meersalz, Miso oder Sojasauce. Tipp: Jetzt auf Proteine, Kohlenhydrate, warmes Gemüse setzen. Kaltes und Rohes meiden.

**Die Winter-Asanas...**

...dehnen und massieren die Blasen- und Nierenmeridiane, lassen die aufgebaute Energie fließen.



## 2 VORWÄRTS- BEUGE IM SITZEN

■ Im aufrechten Sitz Beine mit geschlossenen Füßen strecken. Hände auf die Knie.

■ Dann ausatmend langsam aus den Hüften mit geradem Rücken nach vorne beugen, die Hände gleiten über die Unterschenkel zu den Füßen. Mit den Händen Fußgelenke oder beide großen Zehen umfassen und Fersen mit gestreckten Beinen nach vorne schieben.

■ Kurz entspannen und einatmen, dann ausatmend Brustkorb anheben, Schultern dabei nach hinten-unten und den Rücken in die Länge ziehen. Per Armkraft Oberkörper weiter nach unten ziehen, Bauch auf den Oberschenkeln ablegen, die Stirn in Richtung Knie bringen. 5 Minuten halten, dann einatmend langsam aufrichten.



## 3 TAILLENDREHUNG

■ Füße auseinander stellen, Arme hängen seitlich.

■ Beim Einatmen Arme in Schulterhöhe zu beiden Seiten strecken, ausatmen und Oberkörper aus der Taille nach links drehen. Rechte Hand zur linken Schulter bringen, diese nach vorne ziehen, linke Hand von hinten auf die rechte Hüfte legen.

■ Beim Ausatmen so weit wie möglich nach links drehen und über die linke Schulter nach hinten schauen. Haltung und Atem kurz halten. Eine Achse vorstellen, um die sich der Körper dreht. Beim Einatmen zurück und beim Ausatmen zur anderen Seite. Insgesamt 4 Minuten lang wiederholen.