

**Warme
Winterküche**
Tolle Rezepte
mit Ingwer und
Geflügel

Schöne Haut über Nacht

Das Neueste aus der
Chronobiologie: Welche
Wirkstoffe nachts am
effektivsten sind

Wie Sport vor Brustkrebs schützt

Aktuelle Studie: Diese
Sportarten sind die besten

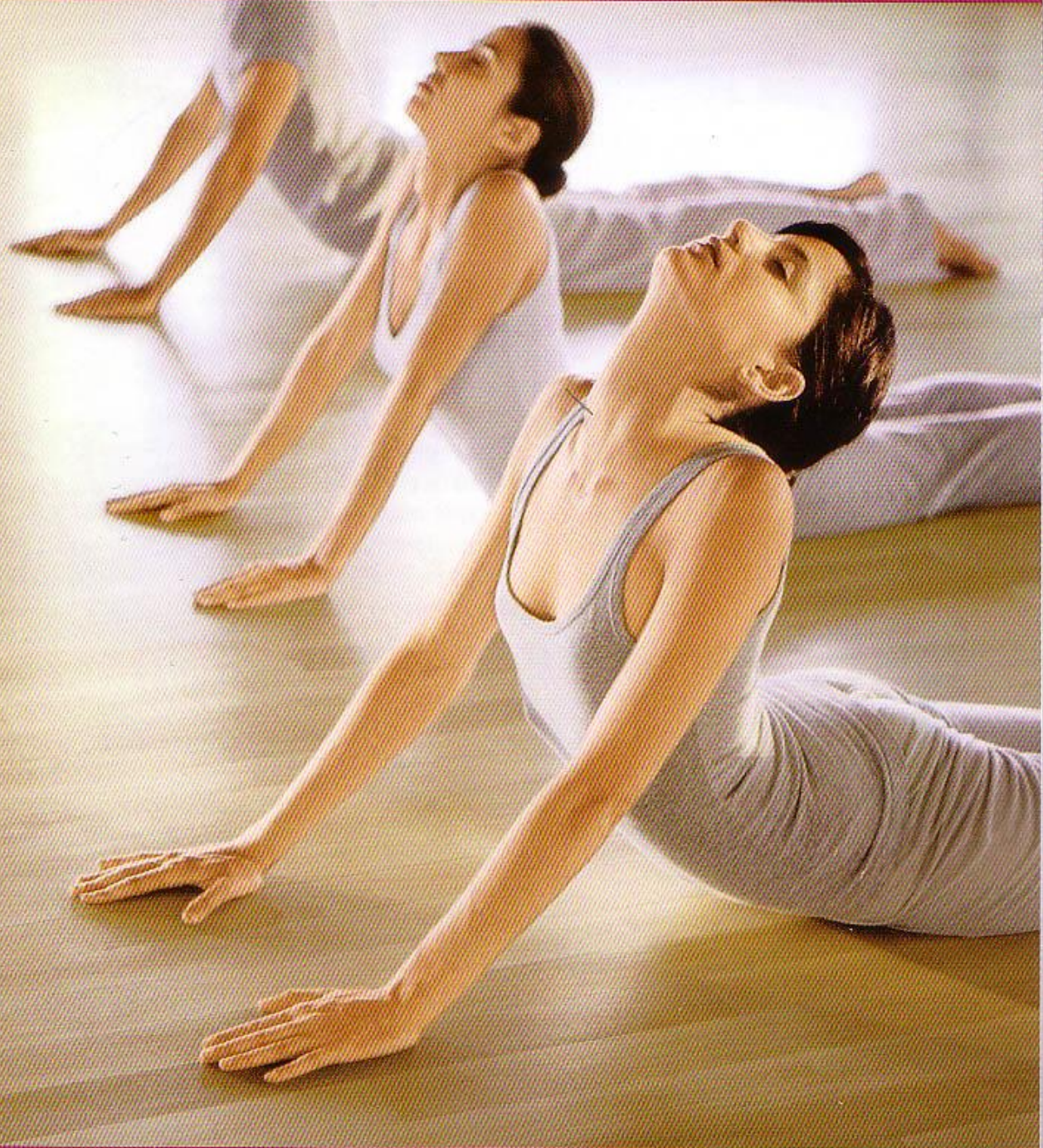
**Das Geheimnis
der Persönlichkeit**
Eigene Stärken erkennen
und weiterentwickeln

Schluss mit Rückenschmerzen!

6 Irrtümer über die Wirbelsäule. Und was ihr wirklich hilft

✦ Plus: SOS-Tricks bei Schmerzen

extra Das große Yoga-Workout



- + Für Anfänger & Fortgeschrittene
- + Mit vielen Tipps zu Übungspraxis, Meditation und Ernährung

vital

Der Rausch der Ruhe

Yoga ist viel mehr als ein trendiges Workout, mit dem wir die Figur in Form bringen – Yoga lässt uns zu geistigen Höhenflügen aufbrechen und die **Leichtigkeit des Selbst-Seins** spüren

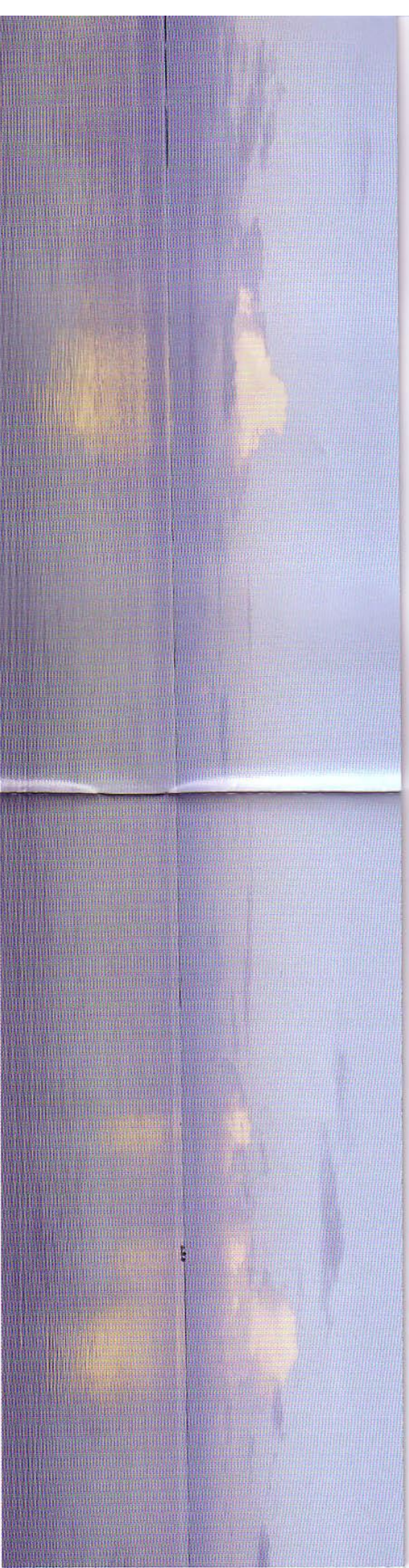
So müssen sich die Hippies 1967 im „Summer of Love“ gefühlt haben. Zugegeben, ein etwas ketzerischer Gedanke – aber der Vergleich bietet sich an. Dabei ließ der Ort keinerlei Hoffnung auf gefühlte Nirwana aufkommen: Ein nüchterner Volkshochschulraum, ein noch nüchterner Yoga-Lehner, und in der Mitte brannte eine einsame Kerze ziemlich erfolglos gegen die Turmhallen-Autosphäre an. Nach erfindendem „Sonnengruß“ und etwas wackeligen „Baum“, anstrengendem „Hund“ und heroischer „Heldenhaltung“ war zur Abschlussrituation „Shavasana“ angesagt, auch „yogischer Schlaf“ oder „Totenhaltung“ genannt. Klingt makaber – erweckte aber überraschender-

weise bislang Unentdecktes. Mitten in der halbstründigen Meditation auf einmal eine ungewohnte Leichtigkeit im Körper, ein sagenhaftes Schweben, ein wolkenweiches Wohlfühlen. Hinterher die verdatterte Frage: Was war das bitte? Wer sich einmal glückseligkeitsrunken von der Yoga-Matte losreißen musste, möchte dieses Gefühl wohl für den Rest seines Lebens nicht mehr missen.

Der Trend, der nie einer sein wollte

Genau diese Leichtigkeit macht Yoga zum Trend. Ohne den Anspruch, ein Trend sein zu müssen. Denn Yoga überzeitigt uns still und leise und bietet viel mehr als nur ein →





effektives Workout für unseren Körper: Das entspannte Üben, die bewusste Atmung, die Beschäftigung mit unserer inneren Mitte – all das erfüllt die Sehnsucht nach einem ruhigen Ausgleich zu unserem meist stressigen Alltagsleben. „Yoga ist nicht nur Training, sondern auch innere Geisteswissenschaft“, hebt Yogalehrerin und Heilpraktikerin Claudia Geis die Besonderheit hervor. „Man kann sich hinsetzen und zehn Yoga-Bücher lesen und hat trotzdem kein Gefühl dafür. Man kann Yoga nicht konsumieren und nicht kaufen – es ist ein Erfahrungsweg. Will man ihn spüren, muss man ihn gehen.“

Ein Weg, der uns neue Erfahrungen jenseits von Jogging, Aerobic oder Volleyball schenken kann. Denn Yoga lässt uns nicht nur unsere Muskeln spüren, sondern macht auch unser inneres Selbst spürbar: Ursprünglich als geistiger Übungsweg entstanden, um den eigenen Wesenskern zu ergötzen, bringt auch das moderne Yoga innere Freiheit, Ruhe und Gelassenheit: Dafür sorgen das konzentrierte Anspannen und Entspannen, die Verknüpfung von Asanas (Körperhaltungen) und Atem sowie die bewusste Wahrnehmung unserer

Empfindungen. Wir tanken ganzheitlich Energie und Kraft für Körper, Geist und Seele, fühlen uns zurechtgerückt und am richtigen Ort angekommen – bei uns selbst. Und das macht letztendlich glücklich.

Yoga als Lebensstil

Ob Hatha, Ashtanga, Bikram oder Kundalini – Yoga kultiviert eine Lebenseinstellung, die uns befähigt, achtsam mit unserem Körper und seinen Signalen, unseren Gefühlen und Bedürfnissen umzugehen und die Anforderungen des täglichen Lebens, Stress und Schwierigkeiten leichter zu nehmen.

„Wir übernehmen mehr Eigenverantwortung, geben anderen nicht immer die Schuld, sondern ändern selber etwas. Das macht uns abhängiger und steigert die Lebensqualität“, erklärt Claudia Geis. „Durch Yoga eignen wir uns ein bewussteres Denken an und schulen unsere Selbstwahrnehmung. Mit dieser inneren Weisheit erkennen wir, was uns guttut und was nicht.“ Die Quintessenz: Her mit Weisheit, Kerzenlicht und Yoga-Matte – der Rausch der Ruhe darf uns gelegentlich ein wenig abheben lassen ...

Yoga-Asanas vertreiben ...

- ... **Miesepeitrigkeit:** Die yogische Seelenmassage hilft wirksam bei schlechter Laune und trübsinnigen Gefühlen, Schlafstörungen und Energielosigkeit, Ängsten und sogar Depressionen.
- ... **Figursorgen:** Die Übungen machen uns kräftig und geschmeidig, entspannen verkrampte Muskeln und entlasten Gelenke, festigen Knochen und Gewebe, bringen den Stoffwechsel auf Trab und lassen Pfunde purzeln.
- ... **Schlaftheit:** Der Körper wird gestärkt, die Haltung aufrechter, Verspannungen und Fehlhaltungen vermindert. Selbst ein eher träger Geist wird munter und aktiv.
- ... **Stress:** Yoga verringert die Ausschüttung von Stresshormonen, senkt den Nervositätspegel, sorgt für die nötige Gelassenheit und lässt uns in uns selbst ruhen.
- ... **Kurzatmigkeit:** Yoga vertieft und verlangsamt unsere Atmung, wir bekommen eine extragroße Dosis Sauerstoff ab – besonders wertvoll für Gehirn und Zellen.
- ... **Schnupfen:** Die entspannende Wirkung bringt die Abwehr mächtig in Schwung und stärkt das Immunsystem. Keine Chance für Erkältung und Infekte.
- ... **Krankheiten:** Yoga massiert die inneren Organe, verstärkt die Durchblutung und hält uns gesund. Asanas, Atmung und Entspannung bringen unsere Körpersysteme auf Trab, können helfen – und oft sogar heilen.
- ... **Frauenleiden:** Yoga balanciert unser Hormonsystem aus und hilft bei Beschwerden in puncto Menstruation oder Wechseljahren sowie bei Kinderwunsch und während der Schwangerschaft.
- ... **milde Lebensgeister:** Yoga schenkt uns Achtsamkeit und Offenheit, Selbstvertrauen und Selbstverantwortung, Lebensenergie und Leichtigkeit.
- ... **Alterungsspuren:** Der bewusste Umgang mit der eigenen Lebensweise sorgt für Lebendigkeit und jugendliche Ausstrahlung – Anti-Aging pur.

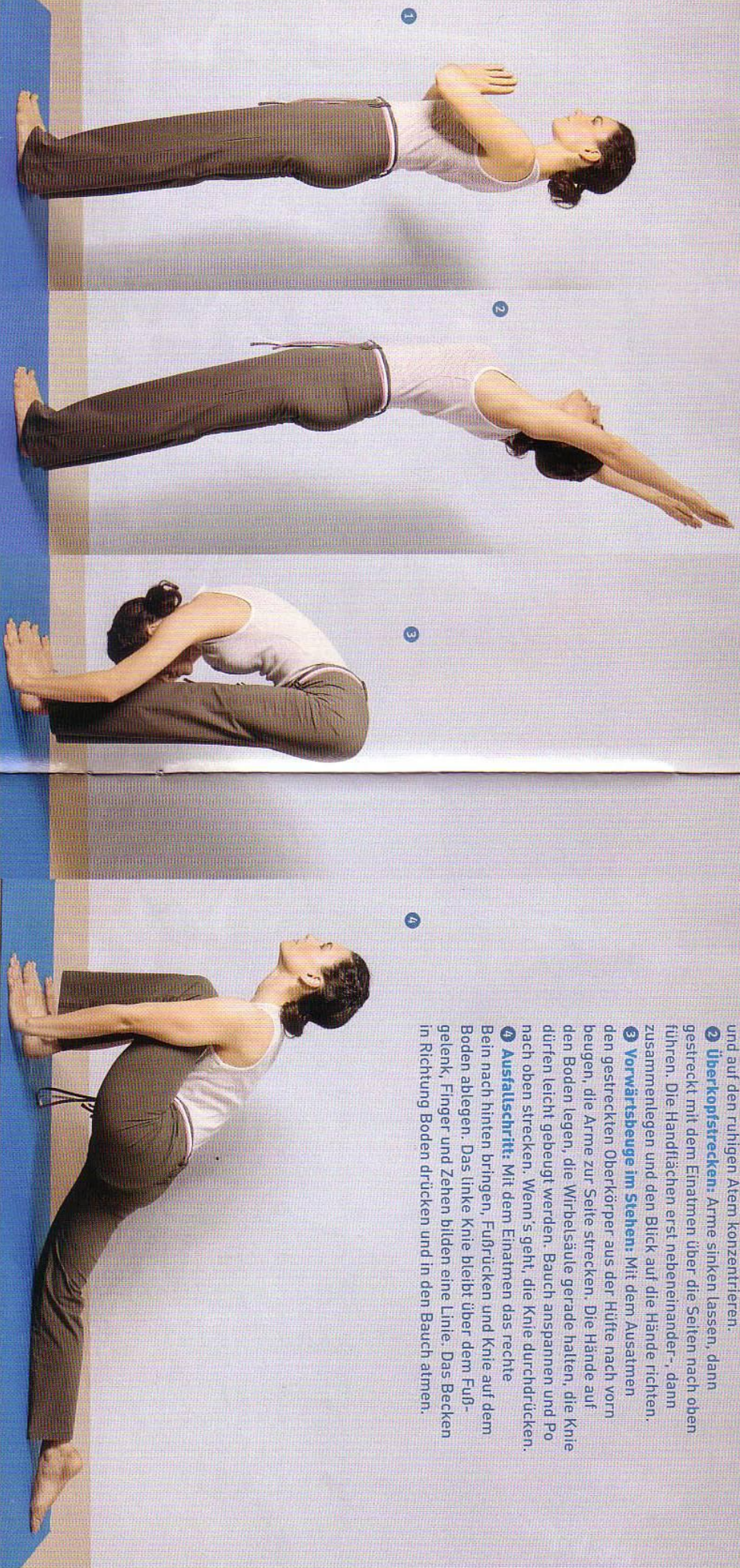
Ein Gruß an die Sonne

15 Minuten Yoga-Workout

Der „Sonnengruß“ ist ein echtes Allroundtalent. Er sorgt für einen kräftigen Energieschub, vertreibt Miesepetrigkeit und bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Unser Kreislauf wird in Schwung gebracht, alle Muskelgruppen kriegen eine große Portion Kräftigung plus Dehnung ab und unser Rücken kommt ins Lot. Die zwölf „Sonnengruß“-Haltungen sollten Sie in fließender Abfolge 3-mal absolvieren – das kostet Sie nur 15 Minuten. In den ersten beiden Durchgängen zum Aufwärmen bestimmt Ihr Atemrhythmus die Geschwindigkeit – mit dem entspannten Ein- und Ausatmen werden die Positionen gewechselt (siehe Übungsanweisungen Seite 10–14). Im dritten Durchgang sollten Sie alle Asanas (Körperhaltungen) 7 ruhige und tiefe Atemzüge lang halten, bevor Sie zur nächsten Position wechseln. Der „Sonnengruß“ ist vor allem fürs Workout am Morgen oder tagsüber sowie als Aufwärmprogramm für das 30-minütige Yoga-Workout (ab Seite 18) geeignet.



3 Durchgänge...

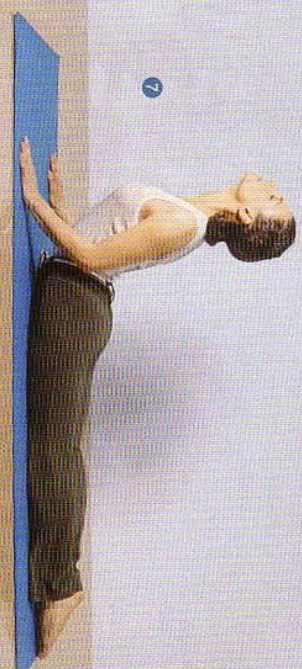


Surya Namaskar: der „Sonnengruß“

Das perfekte Kurz-Workout: 2-mal schnell und 1-mal langsam ausgeführt, kosten uns die zwölf Haltungen nur eine Viertelstunde.

- 1. „Berg“-Haltung:** Füße in Hüftbreite parallel zueinander im Boden verwurzeln, den Körper bewusst aufrichten, den Brustkorb anheben und die Schultern nach unten ziehen. Handflächen vor der Brust zusammenlegen und auf den ruhigen Atem konzentrieren.
- 2. Überkopfstrecken:** Arme sinken lassen, dann gestreckt mit dem Einatmen über die Seiten nach oben führen. Die Handflächen erst nebeneinander-, dann zusammenlegen und den Blick auf die Hände richten.
- 3. Vorwärtsbeuge im Stehen:** Mit dem Ausatmen den gestreckten Oberkörper aus der Hüfte nach vorn beugen, die Arme zur Seite strecken. Die Hände auf den Boden legen, die Wirbelsäule gerade halten, die Knie dürfen leicht gebeugt werden. Bauch anspannen und Po nach oben strecken. Wenn's geht, die Knie durchdrücken.
- 4. Ausfallschritt:** Mit dem Einatmen das rechte Bein nach hinten bringen, Fußrücken und Knie auf dem Boden ablegen. Das linke Knie bleibt über dem Fußgelenk, Finger- und Zehen bilden eine Linie. Das Becken in Richtung Boden drücken und in den Bauch atmen.

5 **„Brett“-Haltung:** Weiteratmend das linke Knie hüftbreit neben das rechte bringen, rechtes Knie und Hände dabei stehenlassen. Die Füße auf die Zehen stellen, die Fersen nach hinten drücken und beide Knie anheben. Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine Linie. **Tipp für Fortgeschrittene:** Während der gesamten „Brett“-Haltung den Atem anhalten und erst mit der „Acht Punkt“-Haltung wieder ausatmen. 6 **„Acht Punkt“-Haltung:** Ausatmend den Boden an acht Punkten berühren – mit Stirn, Brust, Händen, Knien und Füßen. Den Po nach oben strecken, die Ellenbogen dicht am Körper halten.

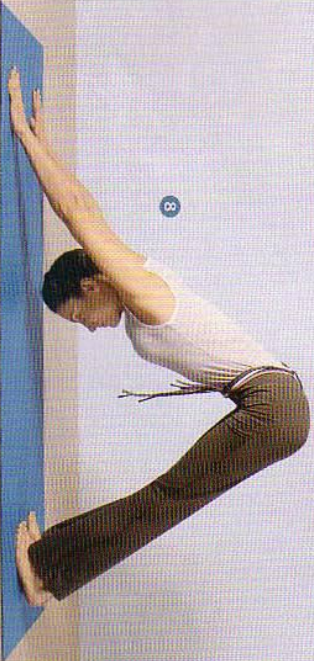


7 **„Kobra“-Haltung:** Mit dem Einatmen das Becken auf dem Boden ablegen, Schulterblätter zusammenziehen, Po anspannen und Beine zusammendrücken. Kopf und Brust anheben, die Ellenbogen bleiben eng am Körper. Die Kraft kommt aus dem Rücken, nicht aus den Armen.

...2-mal schnell, 1-mal langsam ...



8 **„Hund“-Haltung:** Mit dem Ausatmen die Hände auf den Boden drücken und die Füße auf die Zehen stellen. Den Po mit gebeugten Beinen nach oben bringen und die Wirbelsäule strecken, den Nacken lang lassen. Die Beine durchdrücken und die Fersen auf dem Boden absetzen. 1 bis 3 Atemzüge lang halten. 9 **Ausfallschritt:** Mit dem Einatmen den rechten Fuß nach vorn zwischen die Hände bringen. Fuß- und Fingerspitzen sind auf einer Linie, das Knie über dem Fußgelenk. Linkes Knie und linken Fußrücken auf dem Boden ablegen, das Becken nach unten drücken.



10 **Vorwärtsbeuge im Stehen:** Mit dem Ausatmen das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, Becken anheben und den linken Fuß neben den rechten stellen. Das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen. Den Po nach oben strecken, die Wirbelsäule lang ziehen. Die Hände liegen neben den Füßen auf dem Boden. Die Beine nur strecken, wenn der Rücken dabei ganz gerade bleibt.

⑪ **Überkopfstrecken:** Mit dem Einatmen die Knie leicht beugen, mit geradem Rücken aus der Hüfte heraus aufrichten und die gestreckten Arme seitlich nach oben führen. Die Arme über den Kopf zusammenführen, Handflächen gegeneinanderlegen und zu den Händen schauen. ⑫ **„Berg“-Haltung:** Mit dem Ausatmen die Arme erst gerade nach oben strecken, dann über die Seiten nach unten führen und die Handflächen vor der Brust zusammenlegen. Vor dem nächsten Durchgang eine kleine Pause einlegen und entspannt durchatmen.

... und Sie sind topfit!



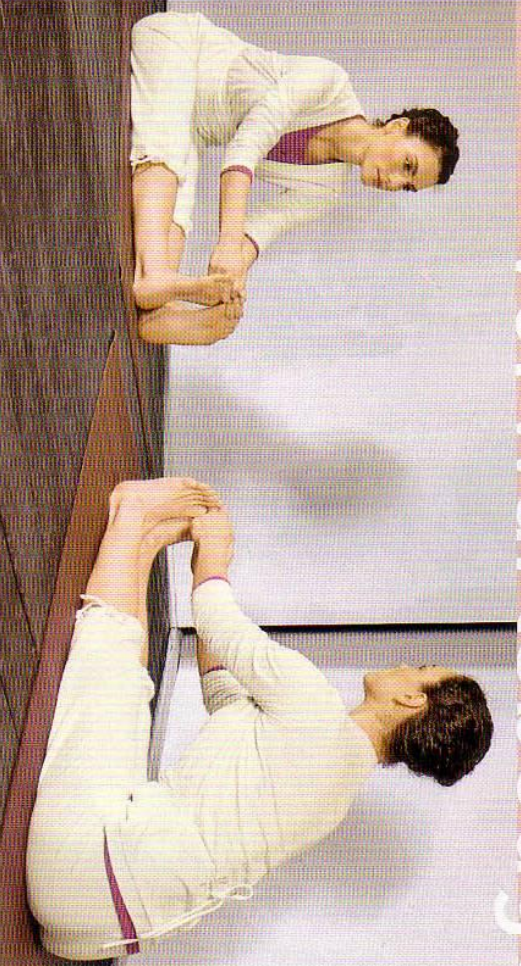
Hatha-Yoga für mehr Energie

30 Minuten Yoga-Workout

Nur etwa eine halbe Stunde brauchen Sie für unsere acht Asanas, die Ihnen mehr Kraft und Beweglichkeit, einen tieferen Atem und ein besseres Körpergefühl schenken. **Die Übungen sind am wirkungsvollsten, wenn sie paarweise hintereinander ausgeführt werden: „Vorwärtsbeuge“ und „Schiefe Ebene“, „Kobra“ und „Hund“, „Stellung des Kindes“ und „Drehsitz“ sowie „Baum“ und „Dreieck“ (die Pärchen finden Sie jeweils auf einer Doppelseite). Vorab wärmt Sie eine lockere Runde „Sonnengruß“ auf (siehe ab Seite 8), und nach dem Workout können Sie sich eine unserer vier Entspannungsmeditationen aussuchen (ab Seite 30), die den Trainingseffekt der Asanas verstärkt. Das perfekte Rundumprogramm für Körper, Geist und Seele.**



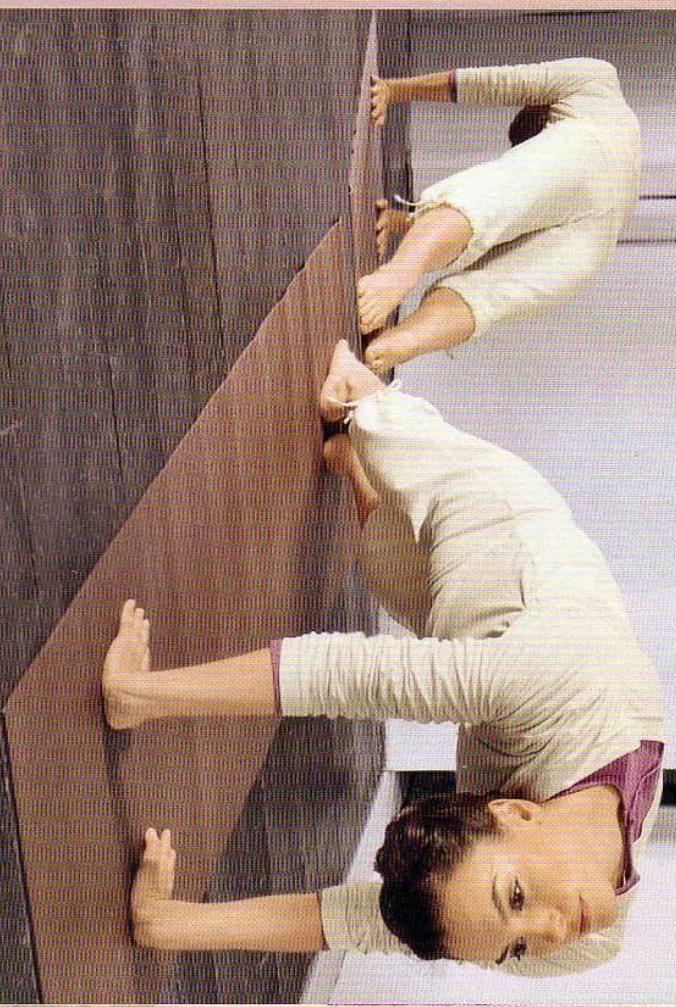
Vorwärtsbeuge



Paschimottasana: die „Vorwärtsbeuge“. Los geht's: Auf die Unterlage setzen, die Beine strecken und den Po nach hinten schieben. Dann die Beine leicht beugen, den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn neigen. **Die Haltung:** Mit den Händen die Fußspitzen oder die beiden großen Zehen umfassen und die Fersen nach vorn schieben. Den Brustkorb anheben, die Schulterblätter dabei nach hinten und unten, den Rücken in die Länge ziehen. Halten, dabei tief ein- und ausatmen. **Wichtig:** Der Bauch soll die Oberschenkel berühren, trotzdem sollten Sie sich nicht mit den Armen nach vorn ziehen. **Benefit:** Verbessert die Atemtiefe, entspannt die inneren Organe, dehnt die Körperrückseite und hilft bei Nervosität, Darm- und Schlafstörungen.

Purvottthanasana: die „Schiefe Ebene“. Los geht's: Auf die Unterlage setzen, die Beine lang ausstrecken, den Rücken aufrichten. Die Hände mit gestreckten Armen hinter dem Po aufsetzen, die Fingerspitzen zeigen nach vorn. **Die Haltung:** Auf Händen und Fußsohlen (mit gestreckten Fußspitzen) abstützen, Brust und Hüfte zur Decke anheben. Den Kopf lang nach hinten strecken. **Wichtig:** Auch wenn es anstrengend ist – der ganze Körper sollte halbmondförmig nach oben gestreckt werden. **Benefit:** Kräftigt Arme, Beine und Rücken, lockert Verspannungen im unteren Rücken, bringt Energie, entwickelt Entschluss- und Willenskraft.

+ Schiefe Ebene





Kobra

Bhujangasana: die „Kobra“. Los geht's: Mit dem Bauch auf die Unterlage legen und die Beine leicht öffnen. Beide Hände unter den Schultern platzieren und die Beine nach hinten schieben. **Die Haltung:** Kopf und Oberkörper anheben, die Schultern bleiben unten, der Nacken ist lang, das Kinn zeigt zur Brust. Stellen Sie sich vor, Sie seien eine Marionette und an Ihrem Brustbein sei eine Schnur befestigt, die Sie leicht nach vorn und oben zieht. Halten, dabei tief ein- und ausatmen. **Wichtig:** Richten Sie den Oberkörper nur so weit auf, wie die Kraft aus dem Rücken es zulässt. Nicht mit den Armen nach oben drücken. **Benefit:** Kräftigt den oberen Rücken und verbessert die Brustatmung. Aktiviert Energie, Selbstbewusstsein, Durchhaltevermögen und Verdauung.

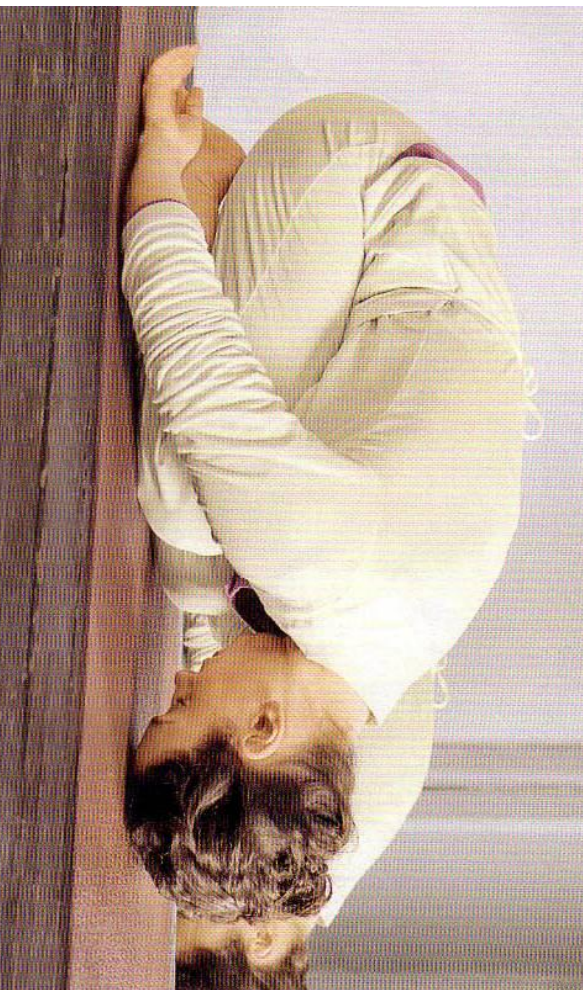


Hund

Adho Mukha Shvanasana: der „Hund“. Los geht's: Im Fersensitz beide Arme so weit wie möglich nach vorn strecken und die Stirn auf dem Boden ablegen – das ist Ihre optimale Grundposition. Dann die Hände mit gespreizten Fingern fest auf den Boden drücken und während der Asana nicht lösen. In den Vierfüßlerstand gehen, die Hüften über die Kniegelenke und die Schultern über die Hände bringen. **Die Haltung:** Die Zehen aufstellen, die Knie vom Boden abheben und beide Beine strecken. Den Po nach oben und hinten bringen, die Fersen auf den Boden drücken. Der Blick geht zum Bauchnabel. Halten, tief ein- und ausatmen. **Wichtig:** Den Po so weit wie möglich nach oben strecken, dabei die Hände und Füße im Boden verwurzeln. **Benefit:** Streckt die Wirbelsäule, dehnt den oberen Rumpf, den Po und die Beinrückseiten, kräftigt Schultermuskulatur und Atmung.

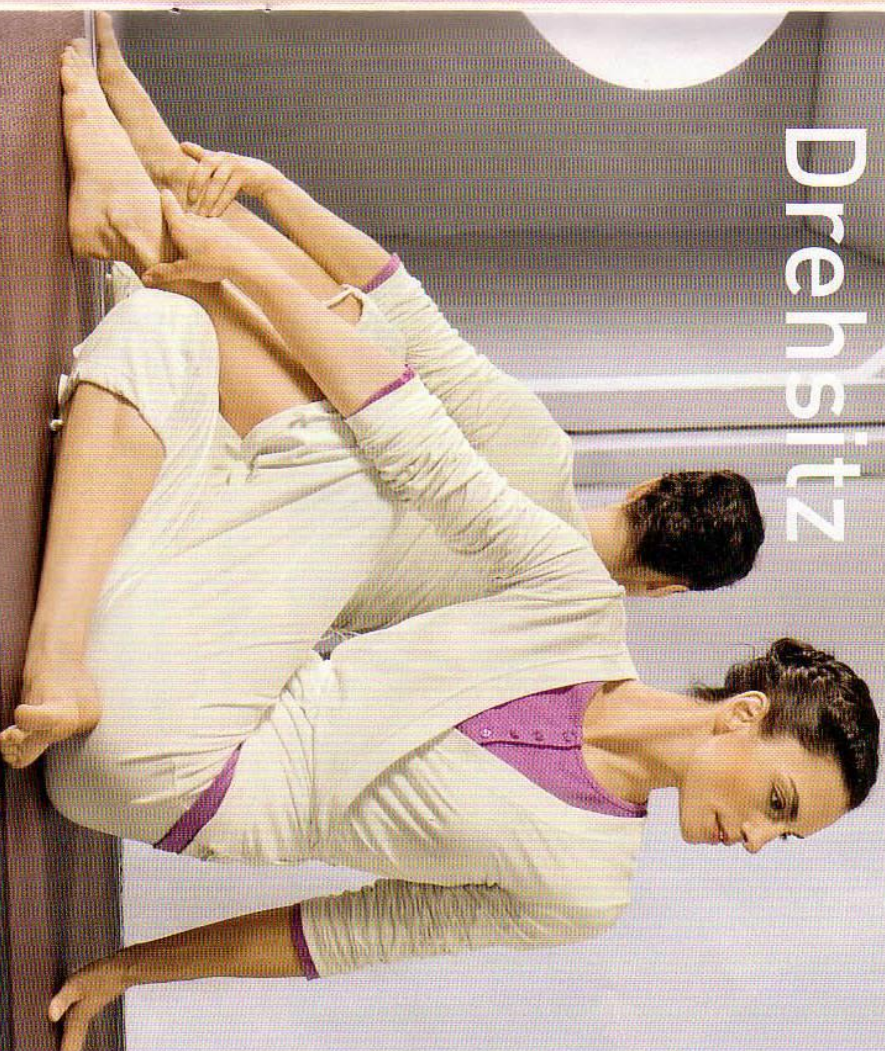
Yoga Mudra: die „Stellung des Kindes“. Los geht's: Auf der Unterlage den Fersensitz einnehmen. Die Hände vor den Knien aufstellen und nach vorn schieben. Die Haltung: Den Bauch auf den Oberschenkeln und die Stirn auf dem Boden ablegen. Die Arme neben dem Körper nach hinten legen, die Handflächen zeigen nach oben. Entspannt halten und tief in den Bauch atmen. Wichtig: Ist Ihnen das Ablegen der Stirn auf den Boden unangenehm, dürfen Sie die geballten Hände zu einem Fäusterturm aufeinanderstellen und die Stirn darauf ablegen. **Benefit:** Entspannt Rücken- und Pommuskulatur sowie innere Organe, schenkt Ruhe und Regeneration für Körper und Geist, hilft bei Schlafstörungen.

Kind



Ardha Matsyendrasana: der „Drehsitz“. Los geht's: Auf die Unterlage setzen, die Beine ausstrecken und den Rumpf aufrichten. Die rechte Ferse zur linken Seite wegschieben, das linke Bein beugen und den linken Fuß mit der ganzen Sohle auf den Boden außen neben das rechte Knie oder den Unterschenkel stellen. Die Haltung: Mit dem rechten Arm die linke Fessel umfassen und den Rumpf nach links drehen. Den Kopf mitnehmen, die Hüfte aber nicht mitdrehen. Mit der linken Hand hinter dem Po abstützen. Halten, tief ein- und ausatmen. Dann die Übung zur anderen Seite wiederholen. Wichtig: Achten Sie auf einen geraden Rücken und heben Sie bewusst den Brustkorb an. Der aufgestellte Oberschenkel sollte gegen den Bauch drücken. **Benefit:** Sorgt für Harmonie und energetisches Gleichgewicht von Körper und Geist, verbessert Beweglichkeit und Verdauung.

+ Drehsitz



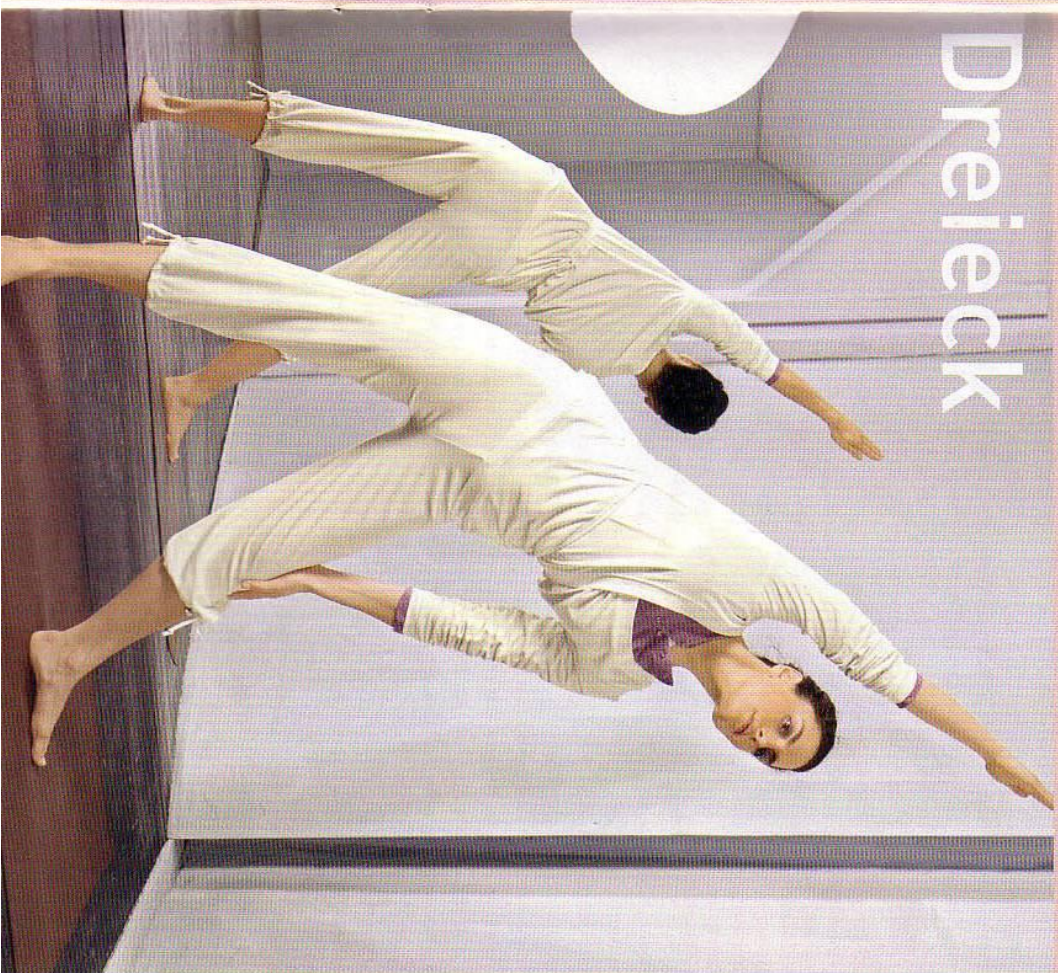


Baum +

Vrikshasana: der „Baum“. Los geht's: Im Stand das Gewicht auf ein Bein verlagern, den Fuß mit dem Boden verwurzeln. Den Fuß des anderen Beins anheben und mit der Sohle an die Innenseite der Wade, des Knies oder Oberschenkels legen. Fuß und Bein aneinanderdrücken. Die Haltung: Handflächen vor dem Brustbein zum Gruß zusammenlegen, die Schultern bleiben unten. Fortgeschrittene können die Hände auch über dem Kopf zusammenführen. Halten, tief ein- und ausatmen. Bein wechseln. Wichtig: Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt, um die Balance zu halten. **Benefit:** Kräftigt Fuß-, Bein- und Hüftmuskulatur, verbessert Konzentration und Gelassenheit, richtet Körper und Geist auf, sorgt für ein stabiles Gleichgewicht.

Utthita Trikonasana: das „Dreieck“. Los geht's: Im aufrechten Stand die Füße parallel zueinander und deutlich mehr als schulterbreit mit gestreckten Beinen auseinanderstellen – je weiter, desto leichter wird die Übung. Beide Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken, die Handflächen zeigen nach unten. Die Haltung: Den linken Fuß um 90 Grad nach links, den rechten Fuß nur leicht in die gleiche Richtung drehen. Den aufgerichteten Oberkörper zur linken Seite beugen, die linke Hand liegt am Schienbein. Der rechte Arm zeigt mit gestreckten Fingerspitzen senkrecht nach oben, die Handfläche nach vorn. Den Blick auf die rechte Hand richten. Halten, tief ein- und ausatmen. Dann die Asana zur rechten Seite wiederholen. Wichtig: Den Oberkörper über die Seite, nicht nach vorn beugen. **Benefit:** Kräftigt und dehnt Bein- und Rumpfmuskulatur, macht eine schlanke Taille, vertieft den Atem, unterstützt Verdauung und innere Organe, sorgt für Harmonie und Offenheit.

Dreieck



Speisen wie ein Yogi

Ernährung mit Sinn liefert ein dickes Plus für Energie und Entspannung und ein schlankes Plus für die Figur – erklärt VITAL-Yoga-Expertin Claudia Geis

VITAL: Echte Yogis leben sehr bewusst – sollten wir unsere westlichen Essgewohnheiten überdenken?

Claudia Geis: Yoga ist ein Teil von Ayurveda, und im Sinne der Ganzheitlichkeit ist die ayurvedische Ernährung eine Säule für unsere Gesundheit. Wer ernsthaft Yoga machen möchte, ist gut beraten, sich zumindest eine Zeitlang daran zu halten, um spirituell und geistig zu wachsen.

Tipp:

Sie möchten mehr über Yoga-Ernährung wissen? In der März-VITAL finden Sie viele weitere Infos und eine große Rezeptstrecke. Ab 20.2.2008 am Kiosk.

Was bringt uns denn auf diesen Weg?

Im Ayurveda werden die Nahrungsmittel in drei Kategorien, sogenannte „Gonas“, eingeteilt. Danach sollten wir „sattwige“ Nahrung bevorzugen. Das sind reine,

frische, nahrhafte und leicht verdauliche Lebensmittel wie Getreide, eingeweichte Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Milch und Milchprodukte. „Sattwige“ Speisen liefern uns Energie für den Alltag und machen den Geist klar. Man ist ruhiger, hat seine Emotionen besser im Griff, kann sich gut konzentrieren und meditieren.

Unser Durchschnitts-Teller ist aber meist anders gefüllt...

Viele essen eher „rajassige“ Nahrung. Das sind überkalorische Lebensmittel aus Weißmehl, Süßes, Salziges, Gewürztes, Fettiges, Proteinreiches und Schwerverdauliches. Diese Nahrungsmittel kosten den Körper Energie, machen nervös, den Geist träge und er-

regen starke Gefühle. Deshalb sollten wir nur wenig davon essen.

Welchen Gelüsten sollten wir sonst noch möglichst widerstehen?

Allem, was nach Fertigware aussieht. Eingemachtes, Aufgewärmtes, Konserven, Fertiggerichte und Tiefkühlkost zählen zur sogenannten „tamasigen“ Nahrung. Fisch, Fleisch, Zwiebeln und Knoblauch wirken aus ayurvedischer Sicht devitalisierend. Für Tabak, Alkohol, Drogen und Medikamente gilt: Sie wühlen den Geist auf. Ziel vom Yoga ist aber das ruhige Nach-innen-Gehen.

Was ist mit dem „wie viel“ und „wann“?

Generell sollte man qualitativ hochwertige Nahrung bevorzugen und keine Unmengen zu sich nehmen. Dazu bewusst, ohne Sinnesablenkung, essen und das eigene Hungergefühl beachten. Anderthalb Stunden vor dem Yoga und abends ab 20 Uhr sollte man nichts mehr essen.

Klingt ein wenig nach Askese ... Und was bringt uns das?

Die „sattwigen“ Nahrungsmittel sind energetisch aufgeladen, nähren zudem den Energie-, Emotions- und Intellekt-Körper. Das fördert einen ruhigen Geist, macht ein gutes Körpergefühl und eine positive Lebenseinstellung. Aber keine Angst: Zu dogmatisch sollte es auch nicht sein. Sie müssen z. B. nicht unbedingt Vegetarier werden. *



Meditation: der Weg zu echter Achtsamkeit

Diese vier Meditations-Übungen schenken Körper, Geist und Seele

Ruhe und Gelassenheit

Nadi Shodhana: die Wechselatmung

Los geht's: Im Sitzen (siehe „Sukhasana“, rechts) mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch seitlich zuhalten, Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand liegen auf dem Mittelpunkt zwischen den Augenbrauen. Den Arm locker halten. Die linke Hand auf den linken Oberschenkel legen.

Die Übung: Durch das linke Nasenloch ohne Anstrengung so tief wie möglich einatmen, dabei gedanklich bis drei zählen. Dann das linke Nasenloch mit dem Ringfinger schließen, den rechten Daumen vom Nasenflügel lösen. Kurz den Atem anhalten. Durch das rechte Nasenloch ebenso lange wieder ausatmen. Dann rechts einatmen und links ausatmen. Von vorn beginnen. Dauer: 5 Minuten.

Wichtig: Immer links mit der Einatmung beginnen, die Übung auch links beginnen. Ein- und Ausatmung sollten gleich lang sein.

Benefit: Die Wechselatmung hilft bei Müdigkeit und Unruhe, vertieft die Atmung, öffnet die Nasendurchgänge, sorgt für Ausgleich und mehr Energie. Harmonisiert alle Körpersysteme.

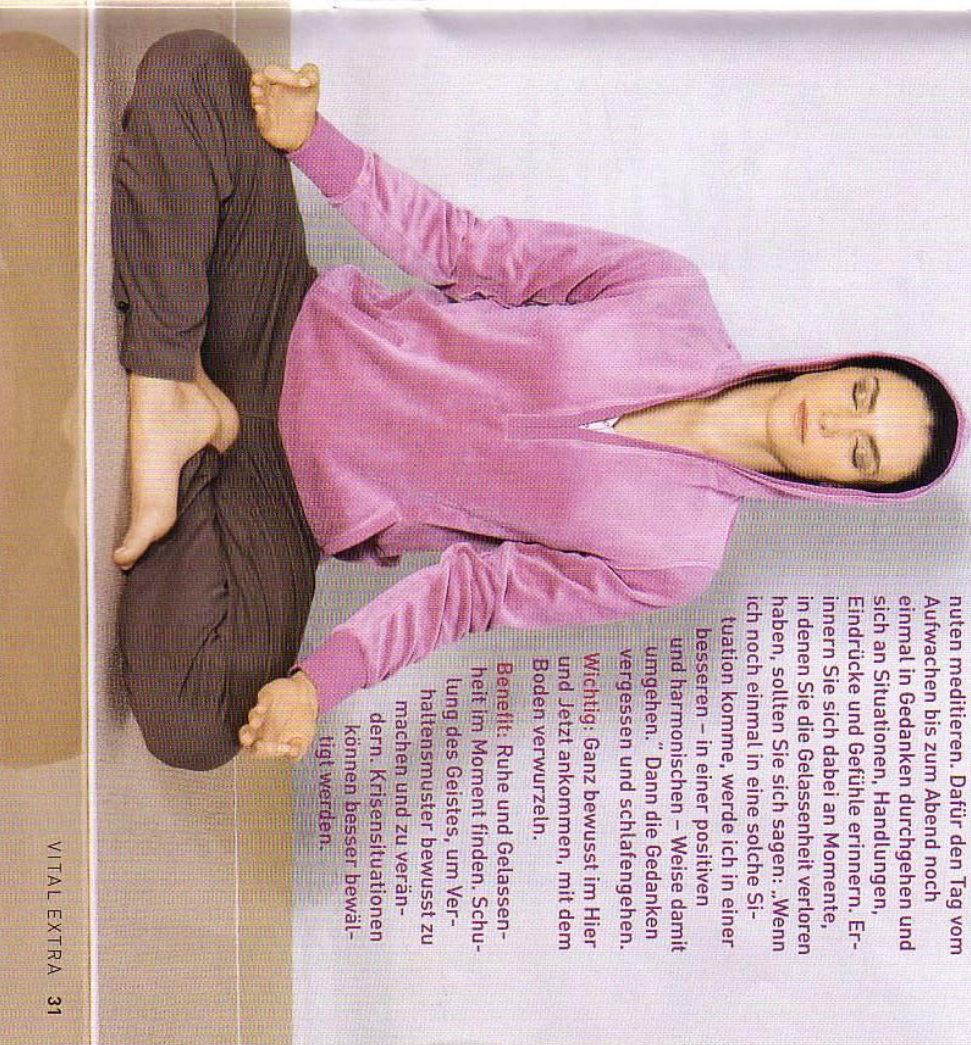
Sukhasana: Buddha gleicher Sitz

Los geht's: Auf die Unterlage setzen, die Füße im Schneidersitz kreuzen und den Rücken aufrichten. Stellen Sie sich vor, Sie seien eine Marionette und an Ihrem Hinterkopf sei eine Schnur befestigt, die Sie leicht nach oben zieht. Augen schließen.

Die Übung: Vor dem Schlafen sorgt ein Tagesrückblick für die nötige Ruhe – am besten täglich 5 bis 10 Minuten meditieren. Dafür den Tag vom Aufwachen bis zum Abend noch einmal in Gedanken durchgehen und sich an Situationen, Handlungen, Eindrücke und Gefühle erinnern. Erinnern Sie sich dabei an Momente, in denen Sie die Gelassenheit verloren haben, sollten Sie sich sagen: „Wenn ich noch einmal in eine solche Situation komme, werde ich in einer besseren – in einer positiven und harmonischen – Weise damit umgehen.“ Dann die Gedanken vergessen und schlafengehen.

Wichtig: Ganz bewusst im Hier und Jetzt ankommen, mit dem Boden verwurzeln.

Benefit: Ruhe und Gelassenheit im Moment finden, Schaltung des Geistes, um Verhaltensmuster bewusst zu machen und zu verändern. Krisensituationen können besser bewältigt werden.



Im Liegen: Anspannen und Entspannen

Los geht's: Mit dem Rücken auf die Unterlage liegen (siehe „Shavasana“, rechts). Dann den Körper von unten beginnend anspannen und entspannen.

Die Übung: • Das rechte Bein gestreckt 20 bis 30 Zentimeter vom Boden abheben, die Fußspitze anziehen, die komplette Beinmuskulatur fest anspannen, halten und fallen lassen. Mit dem linken Bein wiederholen.

• Den Po anspannen, das Becken mit gestreckten Beinen so hoch wie möglich heben und halten. Der Körper ist angespannt wie ein Fitzebogen und berührt mit Fersen und Schultergürtel den Boden. Fallen lassen.

• Die Schulterblätter kräftig zusammenziehen, das Brustbein zur Decke heben und den oberen Rücken vom Boden lösen. Kopf, Schultern, Po und Beine bleiben auf dem Boden. Fallen lassen.

• Mit der rechten Hand eine Faust ballen, der Daumen liegt innen. Den Arm angespannt 20 bis 30 Zentimeter vom Boden anheben und nach rechts unten ziehen. Fallen lassen und mit dem linken Arm wiederholen.

• Die Schultern nach oben zu den Ohrläppchen ziehen, nicht vom Boden lösen, fallen lassen.

• Dann alle Gesichtsmuskeln zur Nasenspitze hin anspannen und fallen lassen. Zum Abschluss acht tiefe Atemzüge in den Bauch atmen.

Wichtig: Immer mit der Einatmung in die Anspannung gehen und die Spannung jeweils für mindestens 5 Sekunden halten. Das Weiteratmen nicht vergessen. Mit der Ausatmung die Körperteile nicht kontrolliert ablegen, sondern tatsächlich fallen lassen und kurz nachspüren.

Benefit: Wohltuende Entspannungsübung nach dem Workout, aber auch als Vorbereitung auf die Asanas geeignet.

Shavasana: der „yogische Schlaf“

Los geht's: Mit dem Rücken ausgestreckt auf eine Unterlage legen, eventuell mit einer leichten Decke zudecken. Die Füße liegen hüftbreit auseinander, die Oberschenkel berühren sich nicht und die Fußspitzen fallen locker nach außen. Die Arme liegen etwas abseits vom Körper, die Handflächen zeigen nach oben und die Finger sind leicht eingeroht. Die Augen sind sanft geschlossen, die Lippen berühren sich ganz zart, die Zunge liegt entspannt im Mund.

Die Übung: Einen tiefen Atemzug nehmen und mit dem Ausatmen alle Gedanken und Anstrengungen des Tages herausfließen lassen. Die Wahrnehmung in verschiedenen Körperteile lenken – von den Füßen über die Beine, Po, Rücken, Hände, Arme bis zum Kopf. Dabei die Berührung mit dem Boden spüren. Dem natürlichen Atem „zuschauen“ und alle Verspannungen, Sorgen und jeden Ballast ausatmen. Den ganzen Körper wahrnehmen. Zum Schluss mit einem tiefen Atemzug reckeln, strecken und langsam hinsetzen. Dauer: 15 Minuten.

Wichtig: Bei „Shavasana“ sollten Sie während der gesamten Entspannung reglos liegen und möglichst nicht einschlafen – vor der Übung dreimal den Satz „Ich bleibe achtsam und wach“ mental wiederholen.

Benefit: Nach den Asanas, in der Mittagspause oder vor dem Schlafen schenkt „Shavasana“ Energie, fördert Wahrnehmung, Achtsamkeit, Selbstheilungskräfte.

Hersteller-Info:

Unser Model trägt Yoga-Outfits

von *Tchibo*. Alle Teile sind, auch einzeln, ab dem 23. Januar in den Tchibo-Filialen und übers Internet unter www.tchibo.de erhältlich.

Weitere tolle Yoga-Outfits und praktisches Zubehör gibt es z. B. auch bei:

www.americanapparel.com, www.closed.de,
www.falke.de, www.puma.de,
www.yogistar.de und www.yoga-shop.org

Tipp

Die eigene Mitte finden

Die Entspannung verstärkt nach dem Workout den Trainingseffekt. In der Mittagspause ist Meditieren ein wirksames Anti-Stress-Programm. Und am Abend pustet das Abschalten den Kopf vor dem Schlafen frei.

