

Mit
Poster

Rebecca RISSMAN

Yoga für Teens

CARLSEN

Beweg dich ♥ Fühl dich gut ♥ Sei du selbst

Atme tief durch

Was für eine Woche! Das ganze Gewicht der Welt lastet auf deinen Schultern und du schleppst dich nur noch mit letzter Kraft die Stufen zum Yoga-Studio hoch. Vom Mathetest am Montag bis zu den üppigen Hausaufgaben am Donnerstag war deine Woche eine einzige Anstrengung. Und der Streit mit deiner Schwester heute früh hat dir den Rest gegeben. Jetzt bist du unruhig und gereizt.

ZEIT ZU ENTSPANNEN

Eigentlich würdest du am liebsten direkt nach Hause gehen und dich auf dem Sofa ablegen. Aber du weißt, dass eine Yoga-Stunde deinen Kopf frei macht und du dich danach erfrischt fühlen wirst.

Du ziehst deine Schuhe aus, stellst deine Tasche ab und gehst in den Yoga-Raum. Es ist angenehm und warm. Ein paar Mädchen sitzen oder liegen schon auf ihren Matten. Du gehst durch den Raum zu deinem Lieblingsplatz und rollst deine Matte aus. Sofort geht es dir besser.

WENN DIE WELT DICH RUNTERZIEHT



DIE STUNDE BEGINNT

Der Lehrer kommt in den Raum und fordert euch auf, euch hinzulegen und tief ein- und auszuatmen. Du schließt die Augen und hörst seine Stimme. Schon bald bist du tief in deiner Praxis.

Du bewegst dich langsam durch die Positionen und trainierst alle Körpermuskeln. Du schwitzt und konzentrierst dich auf deine Atmung. Und als du den Kopfstand versuchst, den du schon seit Monaten übst, schaffst du es sogar, ihn für ein paar Atemzüge zu halten!



WAS IST DEINE MOTIVATION?

Die meisten Menschen fangen mit Yoga an, um ihren Körper fit zu halten. Sie wollen gelenkiger werden und ihre Kraft trainieren. Aber eine neue Untersuchung zeigt, dass viele Menschen nach einer Weile andere Aspekte der Yoga-Praxis zu schätzen lernen. Für mehr als zwei Drittel der Praktizierenden ist Yoga eine Möglichkeit, mit ihrem Stress und ihren Stimmungen umzugehen.

STRESSABBAU

Die Stunde endet mit einer langen Meditation. Erst als der Lehrer am Ende das Licht wieder anschaltet, merkst du, dass du eine Stunde lang nicht an die Schule und an deine Schwester gedacht hast. Was für eine Befreiung!

Du packst deine Tasche, bedankst dich bei deinem Lehrer. Und fühlst du dich entspannt und glücklich. Wie kann eine Stunde Yoga einen Tag so völlig verändern? Draußen holst du dein Handy raus und rufst deine Schwester an, um sie zu fragen, ob sie abends mit dir Pizza backen möchte.

EIN BISSCHEN YOGA KANN DEINEN TAG VERÄNDERN!

Was ist Yoga?

Hast du schon mal Leuten zugehört, die sich über Yoga unterhalten? Und sind dabei merkwürdige Wörter wie „Guru“ oder „Asana“ gefallen? Oder hast du Menschen mit aufgerollten Gummimatten herumlaufen sehen? Dann wunderst du dich vielleicht, für welche Beschäftigung man eine fremde Sprache und komische Matten braucht.



ALLE MACHEN YOGA

Inzwischen ist Yoga sehr beliebt. Yoga wird in Schulen, Kirchen, Fitness-Studios und Yoga-Schulen unterrichtet. Über 30 Millionen Menschen machen weltweit Yoga. Möchtest du wissen, was Yoga ist und warum so viele Menschen es lieben?

Yoga kann dazu beitragen, die körperliche, mentale und emotionale Gesundheit zu verbessern. Beim Yoga geht es darum, den Körper, die Seele und den Geist miteinander zu verbinden. Mit Yoga lernt man zu verstehen, wie die geistige oder emotionale Gesundheit den Körper beeinflussen kann – und umgekehrt. Der Körper, der Geist und die Seele sind gleichermaßen verantwortlich für das Wohlbefinden, so die Theorie.

WIE BITTE?

Sanskrit ist eine alte indische Sprache, mit der die Yoga-Stellungen, die Bewegungen und die Yoga-Philosophie beschrieben werden. Doch du musst nicht fließend Sanskrit können, um Yoga zu machen!

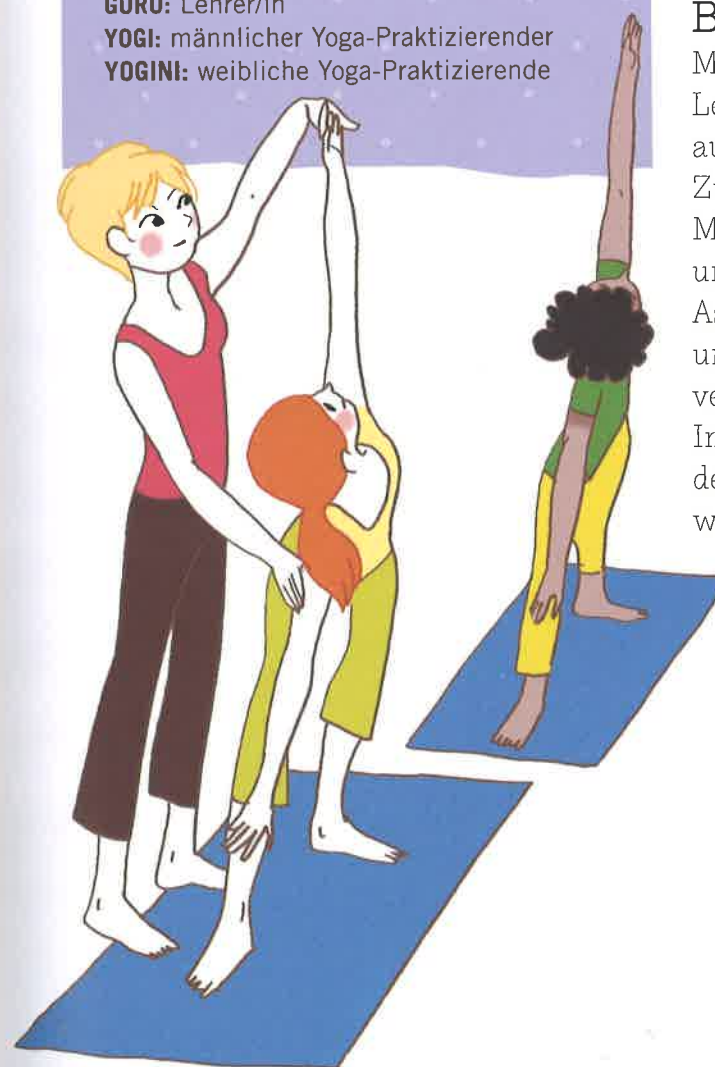
Aber vielleicht interessieren dich ein paar der Hauptbegriffe:

ASANA: Yoga-Stellung

GURU: Lehrer/in

YOGI: männlicher Yoga-Praktizierender

YOGINI: weibliche Yoga-Praktizierende



Eine kurze Geschichte

Yoga wurde zuerst vor Tausenden von Jahren in Indien praktiziert. Yoga war ein Teil einer spirituellen Tradition, mit der die Menschen zu innerem Frieden kamen und Selbsterkenntnis erlangten. Im ursprünglichen Yoga wurden hauptsächlich Meditation und Atemübungen praktiziert.

Beweg dich

Mit der Zeit konzentrierten sich Yoga-Lehrer, auch Gurus genannt, zunehmend auf die körperlichen Aspekte von Yoga. Zusätzlich zu Atemübungen und Meditation unterrichteten sie nun unterschiedliche Yoga-Stellungen bzw. Asanas. Sie fingen an, die Welt zu bereisen, um ihre Philosophie und Praxis zu verbreiten. 1947 begann die Yoga-Lehrerin Indra Devi, Hollywood-Schauspieler in den USA zu unterrichten. Schon bald wurde Yoga zu einer angesagten und beliebten Methode, sich fit zu halten.

Das Wort „Yoga“ kommt vom Sanskrit-Begriff „yuj“ und bedeutet „vereinigen“.

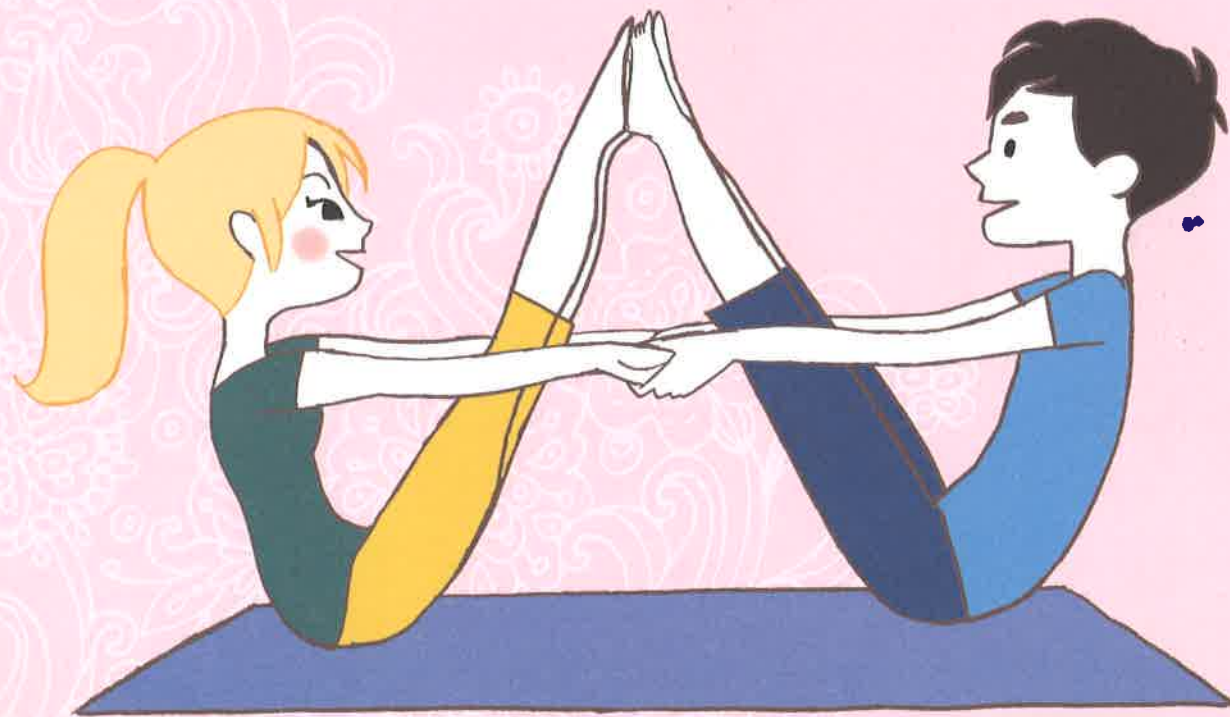
Warum macht man Yoga?

Yoga macht Spaß, entspannt und tut gut. Du kannst Yoga entweder alleine üben oder zusammen mit Freunden. Du kannst auch in eine Yoga-Schule gehen, um tolle neue Leute kennenzulernen. Yoga ist außerdem sehr wohltuend für den Geist, den Körper und die Seele.

GUT FÜR DEINEN KÖRPER

Die meisten Leute gehen zum Yoga, weil es dem Körper guttut. Schließlich trainiert Yoga sanft die Muskeln, erhöht die Beweglichkeit und verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Asanas sind

eine Herausforderung, weil anstrengende Posen über mehrere Atemzüge gehalten werden. In einer Yoga-Stunde kann man die Stellungen auch zu einer langen Sequenz aneinanderreihen, um die Muskeln im ganzen Körper zu dehnen.



Die Wissenschaft des Yoga

Forscher haben entdeckt, auf welche erstaunliche Weisen Yoga gut für den Körper ist. Yoga kann helfen, eine bessere Atmung, einen stabilen Gleichgewichtssinn und eine gute Körperhaltung zu entwickeln.

Mit Yoga kann man sich schneller von Verletzungen erholen, weil der Schmerz und das Unwohlsein reduziert werden. Ärzte haben auch nachgewiesen, dass Yoga sogar die Stabilität der Knochen verbessern kann.

Was Yoga bringt

Yoga ist vor allem gut für Menschen, die sehr viel sitzen, denn es dehnt und stärkt die Muskeln der Wirbelsäule, der Beine, Hüften und Arme. Diese Körperregionen können nach langem Sitzen auf dem Stuhl oder auf dem Sofa steif und hart werden. Zahlenjongleure und Fans von Videospielen legen sich auf die Yoga-Matte, um die Verspannungen zu lösen, die sie sich bei der Arbeit oder in der Freizeit zugezogen haben.

ISO-WAS?-ÜBUNG

Viele Yoga-Stellungen sind isometrische Übungen. Das heißt, dass man einen Muskel anspannen muss, ohne den Körper zu bewegen. Der Kopfstand im 90-Grad-Winkel ist z. B. eine gute isometrische Übung. Hierbei werden die Muskeln von Bauch, Beinen, Armen und Rücken für mehrere Atemzüge angespannt.



Yoga stärkt auch das Immunsystem. Das bedeutet, dass Menschen, die Yoga praktizieren, Krankheiten schnell und effektiv bekämpfen.

GUT FÜR DEINEN GEIST

Yoga ist gut für den Geist und für den Körper. Yoga hilft dir, dich zu entspannen und dich weniger gestresst zu fühlen. Mit Yoga wird deine Laune besser und du hast mehr Energie. Es wurde bewiesen, dass, wer Yoga macht, bei schulischen Tests besser abschneidet. Wie kann eine Stunde Bewegung so etwas bewirken? Das Geheimnis liegt in den drei Hauptelementen des Yoga.

YOGA BESTEHT AUS DREI ASPEKTEN:

- * Körperstellungen
- * Kontrollierte Atmung
- * Meditation

Zusammengenommen sind diese drei Elemente toll für das Gehirn. Jede Yoga-Stellung besteht aus unterschiedlichen Handlungen. Eine Yoga-Stellung korrekt auszuführen und dabei gleichzeitig alle Sinneseindrücke einer schwierigen Yoga-Stellung wahrzunehmen und in der richtigen Stellung zu verharren, ist eine unglaubliche Leistung für das Gehirn.



Zeit zu ent-stressen

Yoga braucht Fokus. Beim Yoga vergisst du deine Sorgen, weil du dich auf das korrekte Halten der Stellungen konzentrieren musst. Eine Yoga-Stunde ist eine kleine Pause von den Dingen, die Stress verursachen. Dadurch kann Yoga tatsächlich deine Stimmung heben. Menschen, die regelmäßig Yoga machen, sind glücklich und unbekümmert.

Atme ein ... und aus

Hast du schon einmal einem angespannten Freund gesagt, er solle „tief einatmen“? Pranayama, die kontrollierte Atmung, ist ein wichtiger Bestandteil von Yoga. Dabei verbindest du die Asanas mit langen und tiefen Atemzügen. Manchmal hältst du auch für ein paar Sekunden die Luft an. Das hört sich einfach an, aber dafür brauchst du Konzentration und Selbstkontrolle. Pranayama vertieft deine Fähigkeit zur Konzentration.

ACHTSAMKEIT

Ein Hauptaspekt im Yoga ist, den Geist zu fokussieren, was man auch Achtsamkeit nennt. Achtsamkeit bedeutet, nur an die Dinge zu denken, die gerade jetzt passieren, statt an die Vergangenheit oder die Zukunft. Achtsamkeit im Yoga bedeutet, sich auf die Ausrichtung in der Yoga-Stellung, die Atmung und die Körperwahrnehmung zu konzentrieren.

MEDITATION BRINGT WAS

Meditation ist eine ruhige, fokussierte Praxis, bei der es darum geht, nur an eine Sache zu denken – oder an gar nichts. Meditation ist nicht einfach, soll aber das Herz stärken, Stress reduzieren, den Schlaf verbessern, den Energielevel erhöhen und man fühlt sich damit sogar jünger.

Einige Yoga-Lehrer leiten am Anfang der Stunde eine fünf- oder zehnminütige Meditation an. Andere sorgen am Ende der Stunde zwei Minuten lang für eine leise Entspannung.

Wissenschaftler haben entdeckt, dass Meditieren, gut für das Gehirn ist. Es reichen schon wenige Minuten.

GUT FÜR DEINE SEELE

Yoga ist nicht nur gut für deinen Körper und deinen Geist, sondern auch für einen Teil von dir, der nicht leicht zu beschreiben ist: deine Seele. Wenn ein Yoga-Lehrer über die Seele spricht, dann meint er meistens deine Stimmung, dein emotionales Wohlbefinden und deine Selbstwahrnehmung.

Durch Yoga lernt man, sich auf sich selbst zu konzentrieren. Das kann für beschäftigte Menschen schwierig sein, die ihre ganze Energie auf die Arbeit, die Schule, ihre Freunde und ihre Familie verwenden. Eine Yoga-Stunde bietet eine Pause vom hektischen Alltag, in der man sich ganz auf seinen eigenen Körper und auf seinen Geist einlassen kann.

„Ananda“ ist der Sanskrit-Begriff für „Wonne“. Er wird im Yoga benutzt, um das Gefühl von äußerster Freiheit und Glück zu beschreiben.



Kontrolliere deine Stimmung

Die Konzentration auf sich selbst hilft vielen, sich ihrer Stimmungen bewusst zu werden. Vielleicht spürst du Dinge, die dich stören, oder eine Anspannung, die du nicht bemerkt hattest. Beim Yoga kann man auf gesunde und ungefährliche Art und ganz für sich an seinen Emotionen arbeiten.

Spüre den Gewinn

Die körperliche und geistige Erholung führt auch zu seelischen Veränderungen. Wenn jemand besser schläft und weniger Schmerzen hat, wirkt sich das ganz natürlich auch auf das Allgemeinbefinden aus. Es ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen, dass Yoga die Stimmung hebt.

ENDORPHIN-BOOST

Bereit für Wissenschaftliches? Es gibt nämlich einen chemischen Grund, warum Yoga so guttut. Über die Yoga-Übungen wird im Gehirn ein natürliches Medikament freigesetzt, das „Endorphin“ heißt. Man nennt es auch „Wohlfühl-Hormon“, weil es die Stimmung erheblich verbessern kann. Manche vergleichen diesen Effekt auch mit dem euphorischen Gefühl, das manche Langzeit-Läufer verspüren.

IST YOGA EINE RELIGION?

In der Yoga-Stunde wird oft angesagt, dass man seine Hände in die „Gebetsposition“ bringen soll. Vielleicht fragst du dich jetzt, ob Yoga eine Religion ist. Die Antwort ist nicht einfach. Die historischen Wurzeln des Yoga liegen in religiösen Traditionen wie dem Hinduismus und dem Buddhismus. In einigen Yoga-Richtungen gibt es moralische Vorschriften und die Suche nach einer höheren Macht. Allerdings unterscheiden sich die

meisten westlichen Yoga-Schulen sehr von diesen alten Praktiken. Heute sind die meisten Yoga-Richtungen, die im Westen praktiziert werden, nicht religiös. Viele Leute machen Yoga in der Schule, bei der Arbeit oder an anderen Orten. Dort nehmen sie zwar Stellungen ein oder machen Yoga-Sequenzen, die religiös angehauchte Namen haben, wie die Stellung der Göttin, aber das bedeutet für sie nicht, dass sie eine höhere Macht anbeten.

Eine dynamische Yoga-Reihe

Willst du dich bewegen und deine Energie ankurbeln? Dann roll deine Yoga-Matte aus und los geht's!

Mit einer dynamischen Übungsreihe kannst du deine Gesundheit verbessern, deine Energie erhöhen und deine Stimmung heben. In kraftvollen Stellungen, die hintereinander praktiziert werden, werden unterschiedliche Muskelgruppen gedehnt und das Herz und die Lunge werden gestärkt.

Probiere diese Reihe aus, wenn du müde bist oder dich langweilst. Suche dir einen sicheren Ort mit genügend Raum zum Bewegen und Dehnen. Du brauchst auch Platz für die asymmetrischen Figuren auf beiden Seiten. Wenn eine Stellung sich toll anfühlt oder dich herausfordert, kannst du sie ruhig wiederholen. Schließlich ist es deine Yoga-Stunde!

SANSKRIT-NAMEN

Für viele Yoga-Stellungen gibt es jeweils einen Begriff auf Deutsch und in Sanskrit. In diesem Buch findest du immer die Sanskrit-Namen unter den deutschen Begriffen. Du kannst die Stellungen nennen, wie du willst, aber im Yoga-Studio wirst du beiden begegnen.

NICHT ÜBERTREIBEN!
Mach keine Yoga-Stellung, die Schmerzen verursacht! Wenn eine Asana korrekt ausgeführt wird, werden deine Muskeln gefordert oder stark gedehnt. Das sollte aber nie wehtun.



Der Berg

Tadasana

Viele Yoga-Sequenzen beginnen mit der Bergstellung. Den Berg kannst du gut alleine üben. Die Stellung sieht einfach aus, aber wenn du sie präzise übst, werden die Muskeln in deinem ganzen Körper trainiert.

1 Stelle dich gerade vorne auf die Matte. Deine Zehen berühren sich und die Fersen gehen leicht auseinander.

2 Bringe deine Hände zu den Seiten, wobei die Innenflächen nach vorne zeigen. Streck die Ellbogen und ziehe die Schulterblätter näher zueinander und nach unten.

3 Lass deine Schultern nach unten sinken, weg von den Ohren.

4 Zieh dein Steißbein zu den Fersen. Spanne die Bauchmuskeln an, indem du den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehst.

5 Dehne die Beine, indem du die Kniescheiben hochziehst.

6 Ziehe den Scheitel zur Decke. Heb dein Kinn so weit an, dass dein Kiefer parallel zum Boden ist.

7 Halte die Stellung für mehrere tiefe Atemzüge.



Vorwärtsbeuge im Stehen

Uttanasana

Die Vorwärtsbeuge im Stehen sieht einfacher aus, als sie ist. Tatsächlich bedeutet „Uttanasana“ intensive Dehnung.

1 Beginne die Übung in Tadasana. Atme tief ein und schwinde deine Arme nach oben.

2 Atme aus und beuge dich von der Hüfte aus nach vorne. Lass deine Hüfte über den Fersen schweben.

3 Bringe deine Arme nach unten und lege deine Fingerspitzen an den Schienbeinen, den Waden oder auf dem Boden ab, je nachdem wie gelenkig du bist.

4 Entspanne den Nacken, sodass deine Kopfkronen nach unten zeigt. Wenn dein Nacken sich verspannt anfühlt, nicke vorsichtig oder drehe deinen Kopf von Seite zu Seite.

Wenn die Position zu anstrengend ist, beuge ein wenig deine Knie. Mit der Zeit wirst du gelenkiger und kannst die Beine langsam durchstrecken.



Halbe Vorwärtsbeuge

Ardha Uttanasana

Du kannst üben, deine Bewegungen mit der Atmung zu verbinden, wenn du von der stehenden Vorwärtsbeuge in die halbe kommst. Versuche, so lange einzuatmen, wie du für den Übergang zwischen den beiden Stellungen brauchst.

1 Atme in der stehenden Vorwärtsbeuge ein und bringe deinen Kopf und deine Schultern weg vom Boden.

2 Strecke die Ellbogen durch und drücke deine Handflächen gegen das Schienbein oder die Wade, um den Rücken zu strecken.

3 Ziehe deinen Bauchnabel zurück zur Wirbelsäule.

4 Ziehe deine Kopfkronen nach vorne und mache deinen Rücken so gerade wie möglich.

Die halbe Vorwärtsbeuge ist eine tolle Beinstreckung, aber auch eine kräftigende Übung für den Rücken. Stelle dir in der Position einen langen und starken Rücken vor.

NÄCHSTE STUFE



Wenn du in der stehenden Vorwärtsbeuge deine Handflächen auf den Boden bringen kannst, stelle deine Fingerspitzen auf und zieh deinen Rücken lang bis über die Kopfkronen hinaus.

Die Plankstellung

Diese anspruchsvolle Stellung kräftigt die Arme, die Beine und die Bauchmuskeln. Die Plankstellung ist aber auch ein gutes Workout für den Geist.

1 Starte in der halben Vorwärtsbeuge, atme aus und bringe die Handflächen weit nach vorne. Lege deine Hände schulterbreit auf der Matte ab. Spreize die Finger.

2 Wandere jetzt mit den Füßen zurück bis zum hinteren Ende der Matte.

3 Komme auf die Zehenspitzen und bringe deine Füße hüftbreit auseinander. Die Fersen zeigen nach oben.

4 Spanne die Muskeln in deiner Körpermitte an und ziehe den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule.

5 Mach deinen Rücken so gerade wie möglich, indem du dir eine Linie von deinen Fersen bis zum Scheitel vorstellst.

6 Atme ein und schiebe dich so weit nach vorne, dass die Schultern direkt über deine Handgelenke kommen.



KONZENTRATION

Vielleicht denkst du in der Planke nur daran, wie schwer es ist, die Stellung zu halten. Aber statt deine Gedanken auf die Anstrengung zu lenken, versuche, dich auf ein paar lange und entspannte Atemzüge zu konzentrieren.

Brettstellung mit gebeugten Armen

Chaturanga Dandasana

Chaturanga Dandasana ist Sanskrit und bedeutet „Viergliedrige Stabstellung“. Der Name weist auf die Bedeutung von beiden Händen und Füßen hin, die den Körper stützen. Drücke gleichmäßig auf diese vier Glieder, während du an der Asana arbeitest.

1 Beginne die Übung in der Plankstellung, atme aus und beuge die Arme.

2 Senke deinen Körper langsam halb in Richtung Matte ab, bis die Ellbogen in einem rechten Winkel gebeugt sind. Lass die Ellbogen nicht nach außen wegklappen wie bei einem Liegestütz, sondern halte sie eng am Körper.

3 Stelle dir eine gerade Linie von deinen Fersen über die Hüfte bis zur Kopfkronen vor und richte deinen Blick nach unten auf die Matte.



MACH'S RICHTIG

Wenn die Übung zu anstrengend für dich ist, bring die Knie auf die Matte und versuche es noch mal. Es ist viel besser, das Brett auf den Knien zu machen und die Arme und den Rücken korrekt auszurichten, als die volle Stellung mit schlechter Haltung. Wenn du die Übung nicht richtig machst, kannst du dich sogar verletzen!

Der heraufschauende Hund

Urdhva Mukha Svasanana

Der heraufschauende Hund ist eine tolle Übung, wenn du eine Rückwärtsbeuge in deine Yoga-Reihe einbauen möchtest. Die Stellung wird normalerweise nur einen Atemzug lang gehalten. Genieße die starke Dehnung in der Wirbelsäule!

Wenn die Stellung zu intensiv ist, probiere die Kobra. Bringe die Knie zum Boden und beuge die Ellbogen leicht. Diese Rückwärtsbeuge ist sanfter, trainiert aber dieselben Muskeln wie der heraufschauende Hund.

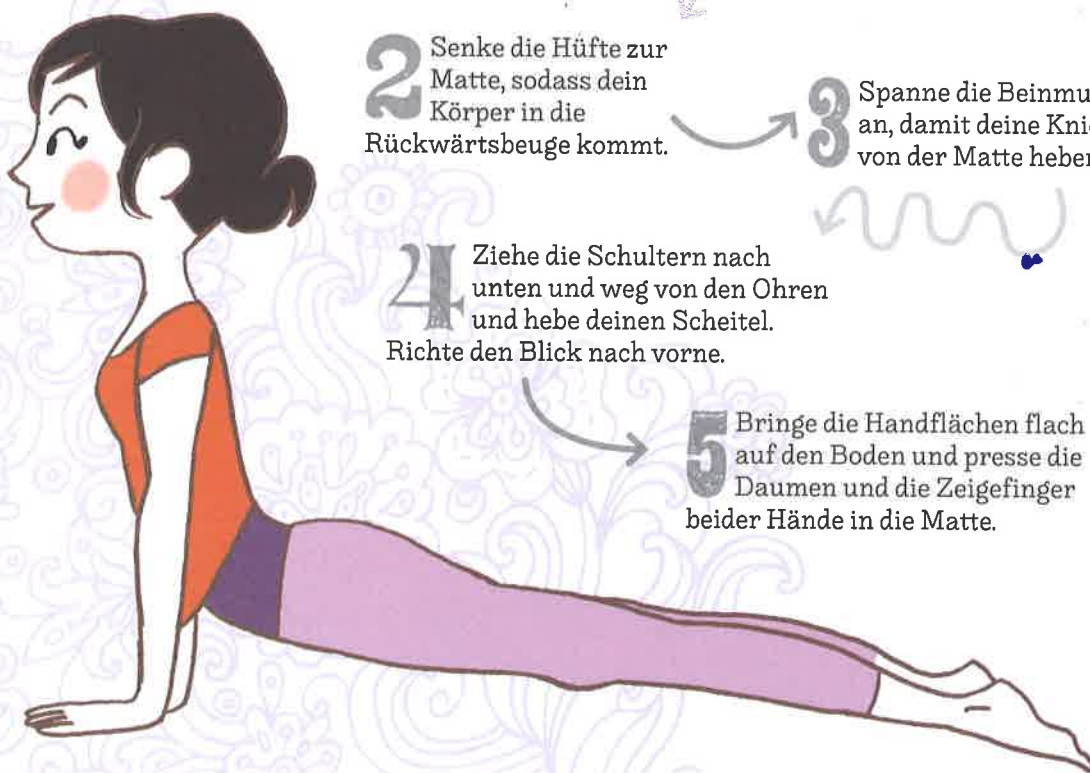
1 Starte im Brett, strecke die Zehen aus und verlagere dein Gewicht auf die vorderen Fußrücken. Atme ein und strecke die Arme durch.

2 Senke die Hüfte zur Matte, sodass dein Körper in die Rückwärtsbeuge kommt.

3 Spanne die Beinmuskeln an, damit deine Knie sich von der Matte heben.

4 Ziehe die Schultern nach unten und weg von den Ohren und hebe deinen Scheitel. Richte den Blick nach vorne.

5 Bringe die Handflächen flach auf den Boden und presse die Daumen und die Zeigefinger beider Hände in die Matte.



Der herabschauende Hund

Adho Mukha Svanasana

Der herabschauende Hund dehnt die Muskeln der Beine, der Hüfte und der Schultern. Es ist auch eine gute Übung für die Körpermitte und die Arme.

1 Starte im heraufschauenden Hund, atme aus und stelle deine Zehenspitzen auf, sodass dein Gewicht auf die Fußballen kommt.

2 Spanne die Muskeln in deiner Körpermitte an und hebe die Hüfte zur Decke. Dein Körper bildet jetzt ein umgekehrtes V.

3 Ziehe die Fersen in die Matte und strecke deine Knie durch, so weit es geht.

4 Drücke die ganze Fläche deiner Hände in die Matte und versuche, dir eine gerade Linie von deinen Handgelenken hoch bis zu deinen Hüften vorzustellen.

5 Ziehe deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule.

6 Atme in dieser Position ein paarmal ein und aus.

Wenn diese Übung zu anstrengend ist, beuge die Knie leicht. Halte die Stellung für ein paar Atemzüge. Leg die Knie ab und mach eine Pause. Versuche es wieder. Du wirst sehen, schon nach kurzer Zeit kannst du die Stellung länger halten.



Krieger 1

Die Bewegung vom herabschauenden Hund hoch in eine Standstellung ist ein tolles Training für die Muskeln der Körpermitte, der Beine, der Arme und des oberen Rückens.

1 Beginne im herabschauenden Hund, atme ein und hebe dein rechtes Bein hinter dir in die Luft. Drück die Ferse von dir weg und presse deine Hände kräftig in den Boden. Stelle dir eine lange Linie von deiner Ferse bis zu deinen Handgelenken vor.

2 Spanne deine Bauchmuskeln so kräftig wie möglich an, atme aus und schwinde den rechten Fuß nach vorne zwischen deine Hände.

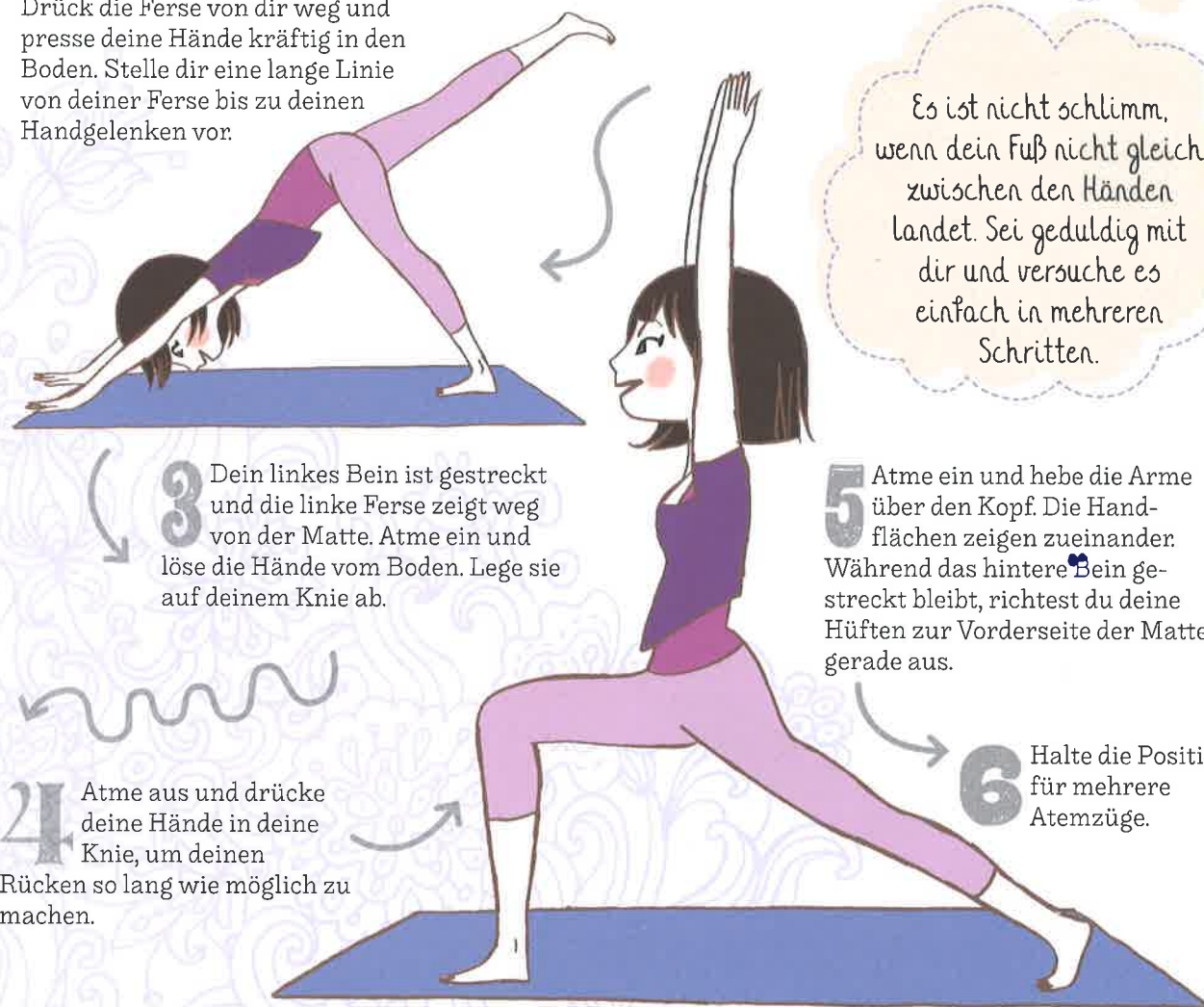
Es ist nicht schlimm, wenn dein Fuß nicht gleich zwischen den Händen landet. Sei geduldig mit dir und versuche es einfach in mehreren Schritten.

3 Dein linkes Bein ist gestreckt und die linke Ferse zeigt weg von der Matte. Atme ein und löse die Hände vom Boden. Lege sie auf deinem Knie ab.

4 Atme aus und drücke deine Hände in deine Knie, um deinen Rücken so lang wie möglich zu machen.

5 Atme ein und hebe die Arme über den Kopf. Die Handflächen zeigen zueinander. Während das hintere Bein gestreckt bleibt, richtest du deine Hüften zur Vorderseite der Matte gerade aus.

6 Halte die Position für mehrere Atemzüge.



Krieger 2

Virabhadrasana II

Die Bewegung vom Krieger 1 in Krieger 2 ist eine starke Dehnung für die Hüften, Waden und Füße. Virabhadrasana II baut aber auch Kraft in den Beinen, im Rücken und in den Armen auf.

1 Starte im hohen Ausfallschritt, ziehe die linke Ferse nach innen und runter in die Matte, ohne dein rechtes Bein zu bewegen. Drehe deine Hüfte und Schultern so, dass du jetzt seitlich auf der Matte stehst.

2 Strecke deine Arme zur Seite aus. Deine Handflächen zeigen zum Boden.

3 Atme ein und mache deinen Rücken so gerade wie möglich, indem du deinen Scheitel zur Decke hebst. Halte deine Schultern über den Hüften, ohne deinen Oberkörper zur Vorderseite der Matte zu ziehen.

4 Atme aus und drücke deinen rechten großen Zeh in die Yoga-Matte. Dadurch bleibt dein rechtes Knie genau über deinem rechten Fußgelenk.

5 Atme ein und drücke die Außenkante des linken Fußes in die Matte. Achte darauf, dass dein linkes Bein durchgestreckt ist.

6 Atme aus und schaue über deine rechte Hand. Hebe leicht das Kinn, um deinen Nacken zu verlängern.

7 Halte die Stellung für einige Atemzüge.

Diese Position kann sehr anstrengend sein. Wenn deine Muskeln ermüden, strecke das rechte Knie für ein oder zwei Atemzüge und gehe zurück in die Stellung.



Gestreckte seitliche Winkelhaltung

Dieser seitliche Stretch ist eine schöne Drehung für die Körpermitte und trainiert gleichzeitig die Bein- und Schultermuskulatur.

Utthita Parsvakonasana



1 Starte in Virabhadrasana II, atme ein und hebe deinen Scheitel leicht an, um deinen Rücken zu strecken.

2 Atme aus und bringe deinen rechten Unterarm vorne auf den seitlichen Oberschenkel. Dabei sollte die Handfläche deiner rechten Hand nach oben zeigen.

3 Strecke deinen linken Arm über deinem Kopf aus, während die Handfläche nach unten zeigt. Strecke den Ellbogen und stelle dir eine gerade Linie von deinem linken Fußgelenk bis zu deinen Fingerspitzen vor.

4 Atme ein und öffne deinen Brustkorb zur linken Seite. Versuche, deine linke Schulter zur rechten zu ziehen.

5 Dein linkes Bein ist völlig gestreckt. Drücke die Außenkante des linken Fußes in den Boden.

6 Bringe den Hals in der eine Linie mit der Wirbelsäule und schau zur Decke.

7 Atme ein paarmal ein und aus.

GESUNDE KNIE

Um deine Knie zu schonen, achte auf diese Regeln:

- Bringe dein Knie immer in einen 90 Grad-Winkel über dein Fußgelenk. Wenn das Knie über den Knöchel hinaus zeigt und über den Zehen schwebt, ist es überdehnt und kann weh tun oder zu Verletzungen führen.
- Pass auf, dass das Knie nicht zur Seite rutscht. Drücke deinen Fußballen fest auf den Boden.
- Hör auf, wenn du Schmerzen hast.

Krieger 3

Virabhadrasana III

Krieger 3 ist eine knifflige Balance-Übung. Wenn es dir schwer fällt, diese Stellung zu halten, fixiere den Blick auf einen ruhigen Punkt auf dem Boden vor der Yoga-Matte.

1 Fange in der seitlichen Winkelhaltung an, atme aus und schaue zu deinem vorderen Fuß. Drehe deine obere Schulter nach unten, damit dein Oberkörper zur Vorderseite der Yoga-Matte zeigt.

2 Atme ein und bringe deine Hände zu den Hüften.

3 Atme aus, hebe den hinteren Fuß von der Matte und strecke das vordere Bein durch. Lass die Hände auf den Hüften und bringe den Oberkörper so weit nach unten, bis er parallel zum Boden ist. Die Position sieht jetzt aus wie ein großes T.



4 Halte das gehobene Bein gestreckt und bringe die Ferse in eine Linie mit dem Oberkörper. Die Fußsohle zeigt Richtung Decke.

5 Atme aus und strecke deine Arme nach vorne, wobei die Handflächen zueinanderzeigen. Die Arme, der Oberkörper und das gehobene Bein bilden nun eine Linie.

6 Halte die Stellung für ein paar Atemzüge und wiederhole die Asana mit dem anderen Bein.

Gestreckte seitliche Winkelhaltung

Dieser seitliche Stretch ist eine schöne Drehung für die Körpermitte und trainiert gleichzeitig die Bein- und Schultermuskulatur.

Utthita Parsvakonasana



1 Starte in Virabhadrasana II, atme ein und hebe deinen Scheitel leicht an, um deinen Rücken zu strecken.

2 Atme aus und bringe deinen rechten Unterarm vorne auf den seitlichen Oberschenkel. Dabei sollte die Handfläche deiner rechten Hand nach oben zeigen.

3 Strecke deinen linken Arm über deinem Kopf aus, während die Handfläche nach unten zeigt. Strecke den Ellbogen und stelle dir eine gerade Linie von deinem linken Fußgelenk bis zu deinen Fingerspitzen vor.

4 Atme ein und öffne deinen Brustkorb zur linken Seite. Versuche, deine linke Schulter zur rechten zu ziehen.

5 Dein linkes Bein ist völlig gestreckt. Drücke die Außenkante des linken Fußes in den Boden.

6 Bringe den Hals in der eine Linie mit der Wirbelsäule und schau zur Decke.

7 Atme ein paarmal ein und aus.

GESUNDE KNIE

Um deine Knie zu schonen, achte auf diese Regeln: --

- Bringe dein Knie immer in einen 90 Grad-Winkel über dein Fußgelenk. Wenn das Knie über den Knöchel hinaus zeigt und über den Zehen schwebt, ist es überdehnt und kann weh tun oder zu Verletzungen führen.
- Pass auf, dass das Knie nicht zur Seite rutscht. Drücke deinen Fußballen fest auf den Boden.
- Hör auf, wenn du Schmerzen hast.

Krieger 3

Virabhadrasana III

Krieger 3 ist eine knifflige Balance-Übung. Wenn es dir schwer fällt, diese Stellung zu halten, fixiere den Blick auf einen ruhigen Punkt auf dem Boden vor der Yoga-Matte.

1 Fange in der seitlichen Winkelhaltung an, atme aus und schaue zu deinem vorderen Fuß. Drehe deine obere Schulter nach unten, damit dein Oberkörper zur Vorderseite der Yoga-Matte zeigt.

2 Atme ein und bringe deine Hände zu den Hüften.

3 Atme aus, hebe den hinteren Fuß von der Matte und strecke das vordere Bein durch. Lass die Hände auf den Hüften und bringe den Oberkörper so weit nach unten, bis er parallel zum Boden ist. Die Position sieht jetzt aus wie ein großes T.



4 Halte das gehobene Bein gestreckt und bringe die Ferse in eine Linie mit dem Oberkörper. Die Fußsohle zeigt Richtung Decke.

5 Atme aus und strecke deine Arme nach vorne, wobei die Handflächen zueinanderzeigen. Die Arme, der Oberkörper und das gehobene Bein bilden nun eine Linie.

6 Halte die Stellung für ein paar Atemzüge und wiederhole die Asana mit dem anderen Bein.

Die seitliche Planke

Vashistasana

Die seitliche Planke ist ziemlich schwierig: Du musst auf einer Hand und einem Fuß balancieren.

Die größte Herausforderung bei der seitlichen Plank-Stellung ist, das Becken nicht hängen zu lassen. Um das zu vermeiden, ziehe die Hüften ein bisschen höher, als du denkst, dass es richtig ist.

1 Starte in Krieger 3, atme aus und bringe beide Hände zur Matte. Wandere mit beiden Füßen nach hinten und komme in die Planke.

2 Atme ein und rolle dich auf die Außenkante des rechten Fußes. Lege deinen linken Fuß auf den rechten oder, wenn das zu schwer ist, stelle ihn als Unterstützung hinter den rechten Fuß oder das Knie.

3 Strecke deinen linken Arm nach oben, wobei die Handfläche nach vorne zeigt. Stelle dir eine gerade Linie vom gehobenen Handgelenk bis zur abgelegten Hand vor.

4 Hebe dein Kinn weg von der Brust und ziehe deinen Scheitel nach oben.

5 Atme ein paarmal ein und aus.



Ausfallschritt mit Drehung

Der Ausfallschritt mit Drehung ist eine tolle Position, aber es macht auch Spaß, von hier aus in andere Yoga-Stellungen zu kommen. Wenn du diese Position übst, probiere auch weitere Stellungen, die sich gut anfühlen.

SEI KREATIV!

Wenn du dir diese Yoga-Stellung erarbeitest, überlege, wie du sie für dich kreativ abwandeln kannst. Wenn du eine stärkere Drehung magst, strecke die Arme, lege die untere Hand vor dem vorderen Fuß ab und ziehe die andere Hand nach oben. Wenn du eine sanftere Position magst, stelle dein hinteres Knie am Boden ab.

1 Starte in der seitlichen Planke, atme aus und komme in den herabschauenden Hund.

2 Atme ein und schwinde deinen linken Fuß nach vorne zwischen die Hände.

3 Atme aus, ziehe deine rechte Ferse nach oben und strecke das rechte Bein durch.

4 Atme ein und löse deine Hände von der Matte. Bringe deine Handflächen vor der Brustmitte zusammen.

5 Atme tief aus und lege den rechten Ellbogen auf der Außenkante deines linken Knies ab. Drücke die Handflächen fest aneinander.

6 Strecke dich über den Scheitel hinaus lang.

7 Halte die Stellung für einige Atemzüge.



8 Der
heraufschauende
Hund



9 Der
herabschauende
Hund



10 Ausfallschritt
mit Drehung



11 Vorwärtsbeuge
im Stehen



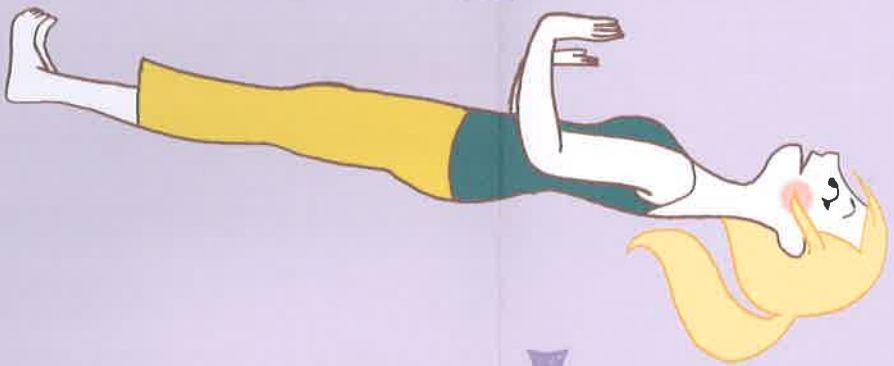
12 Halbe
Vorwärtsbeuge



1 Der Berg



7 Brettstellung
mit gebeugten
Armen



6 Die
Plankstellung



2 Vorwärtsbeuge
im Stehen



5 Der
herabschauende
Hund



4 Ausfallschritt
mit Drehung



3 Halbe
Vorwärtsbeuge

