

Tipp der Yogalehrerin Dagmar Kasper:

„Traditionell macht man insgesamt zwölf Wiederholungen. Allerdings erfordert das bereits eine gewisse Kondition. Wer es also nicht so lange durchhält, sollte es bei vier oder sechs Wiederholungen belassen.“

Von Indien in die ganze Welt

Yoga ist längst keine ausschließlich östliche Lebensphilosophie mehr. Denn aufgrund des starken Interesses an Gesundheit, Wohlbefinden und spirituellen Erfahrungen ist Yoga in Europa und vor allem in den USA geradezu zu einer Massenbewegung geworden. Das globale Interesse ist mit ein Grund für die große Vielfalt, die das moderne Yoga aufweist – es wird zur Entspannung bei Stress und Belastung angeboten, als Verbindung mit bestimmten Sportarten (z. B. Yoga für Läufer), es gibt Yoga zur Gewichtsreduktion und für eine bessere Figur, Yoga für Kinder, für Schwangere, für Senioren und vieles andere mehr.

Der Sonnen Grub

So wird's gemacht



1 Bergstellung („Tadasana“): Die Hände sind in der Grußhaltung „Namaste“, vor der Brust wie beim Gebet gefaltet, man steht aufrecht. Ausatmen.

2 Arme über die Seiten nach oben strecken, die Wirbelsäule lang machen. Einatmen.

3 Vorbeuge („Uttanasana“): Ruhig und langsam nach vorne beugen, die Arme bei gestreckten oder leicht gebeugten Beinen nach unten führen, so weit man kommt. Ausatmen.

4 Läuferstellung: Das rechte Bein nach hinten strecken, das linke Bein aufstellen, die Arme gestreckt zum Boden, wie ein Läufer am Start. Einatmen. (leichtere Variante wie bei 10 a).

5 Hunde- oder Dachstellung („Adho mukha shvāsana“ – der Hund mit dem Kopf nach unten): Hände und Füße sind am Boden (auch die Fersen), das Gesäß bildet den höchsten Punkt, der Rücken ist gestreckt! Ausatmen. Man kann allerdings in dieser Position auch noch einmal einatmen und erst nach dem zweiten Mal Ausatmen in die nächste Position übergehen. (5a: Leichtere Variante: die Beine nicht ganz durchstrecken, Fersen vom Boden heben.)

6 Brettstellung („Caturanga dandasana“): Körper und Kopf in eine Linie bringen, wie bei einem Liegestütz, der nicht ausgeführt wird. Einatmen.

7 Zur Gänze auf den Boden legen, mit den Knien zuerst, Stirn, Hände und Brust berühren den Boden. Ausatmen.

8 Kobrastellung („Bhujangasana“): Arme strecken und den Kopf heben. Einatmen.

Von jetzt an geht es wieder zurück in Richtung Ausgangsposition. Auf dem Weg zur Hundstellung können Sie als Zwischenstation die Bankstellung benutzen (also auf die Knie gehen).

9 Hundstellung: wie Übung 5. Ausatmen.

10 Läuferstellung: wie Position 4, allerdings spiegelverkehrt, diesmal linkes Bein nach hinten strecken, rechtes Bein aufstellen, Arme strecken. Einatmen.

10a: Leichtere Variante: Das Bein nach hinten nicht zur Gänze durchstrecken. Knie berührt den Boden.

11 Wie Position 3: linkes Bein wieder nach vorn stellen, beide Beine durchstrecken (oder leicht gebeugt) die Arme nach unten Richtung Boden. Ausatmen.

12 Wie Ausgangsposition: aufrechte Stellung, Hände vor der Brust falten. Beim Aufrichten einatmen, dann ruhig ausatmen.

KONTAKTTIPP

Yoga in meiner Nähe?
Alle Yoga-Lehrerinnen und -Lehrer,
Studios und Kurse unter www.yoga.at
sowie www.yogaundmehr.at