

12 Yoga-Übungen für zu Hause

Yoga baut Stress ab, hilft bei chronischen Verspannungen und bei Herz-Kreislauf-Problemen (Gesundheitstipp 11/2016). Am meisten profitiert, wer regelmässig übt. Das geht auch bequem zu Hause. Bereits eine halbe Stunde Yoga am Tag kann die Haltung verbessern und Rückenproblemen vorbeugen.

Der Gesundheitstipp hat für seine Leserinnen und Leser 12 einfache Übungen zusammengestellt. Sie bilden einen ausgewogenen Mix aus den drei Hauptelementen des Yoga: Körper-, Atem- und Meditationsübungen. Zeitbedarf: 30 Minuten.

Das brauchen Sie zum Üben:

- ▶ Eine dünne Matte oder eine Decke
- ▶ Bequeme Kleidung

Tipps:

- ▶ 1,5 bis 2 Stunden vor dem Yoga-Training sollten Sie nichts mehr essen.
- ▶ Halten Sie die Reihenfolge der Übungen ein.
- ▶ Atmen Sie während der gesamten Sequenz gleichmässig ein und aus.
- ▶ Halten Sie jede Yoga-Stellung für mindestens fünf Atemzüge und führen Sie asymmetrische Übungen immer auf beiden Körperseiten durch.
- ▶ Für einen schwungvollen Start in den Tag machen Sie das Yoga-Training direkt nach dem Aufstehen am Morgen.
- ▶ Einige sanfte und beruhigende Übungen am Abend sorgen für einen entspannten Schlaf.

1. Der Berg (Tadasana): Standfestigkeit

- ▶ Stellen Sie sich gerade hin.
- ▶ Die Füße sind parallel und hüftbreit auseinander. Die Arme hängen locker neben dem Körper.
- ▶ Schliessen Sie die Augen.
- ▶ Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Fusssohlen.
- ▶ Nehmen Sie den gesamten Körper und die feinen Bewegungen wahr.



2. Der Baum (Vrksasana): Gleichgewicht

- ▶ Legen Sie die Handflächen vor der Brust aneinander.
- ▶ Setzen Sie die rechte Fusssohle an die Innenseite des linken Oberschenkels. Leichtere Variante: Fusssohle an den Unterschenkel (siehe Bild **b**).
- ▶ Strecken Sie die Arme über den Kopf, wenn Sie sicher stehen.
- ▶ Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt.

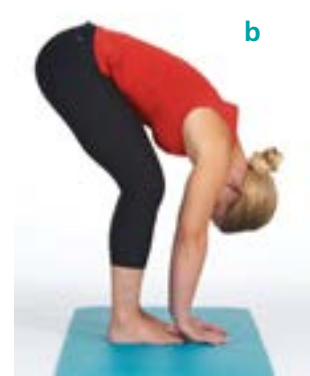


- ▶ Versuchen Sie dann, kurz die Augen zu schliessen und dabei das Gleichgewicht zu halten.
- ▶ Wechseln Sie das Standbein. Leichtere Variante: Fusssohle wiederum an den Unterschenkel (siehe Bild **b**).



3. Die stehende Vorwärtsbeuge (Uttanasana): Neue Energie

- ▶ Beugen Sie mit gestreckten Beinen den Oberkörper nach vorne. Anfänger beugen leicht die Knie (siehe Bild **b**).
- ▶ Entspannen Sie den Nacken und lassen Sie den Kopf hängen.
- ▶ Versuchen Sie, mit Handflächen oder Fingerspitzen den Boden zu berühren.
- ▶ Bleiben Sie 30–60 Sekunden in der Haltung.
- ▶ Kommen Sie mit geradem Rücken hoch.



Achtung:

Aufpassen bei Schmerzen im unteren Rücken!

4. Der herabschauende Hund (Ado Mukhasvanasana): Kraft und Flexibilität

- ▶ Machen Sie mit Händen und Knien den Vierfüsserstand.



- ▶ Stellen Sie die Zehen auf, heben Sie die Knie vom Boden und strecken Sie die Beine.
- ▶ Strecken Sie die Wirbelsäule und schieben Sie die Hüftknochen Richtung Decke.
- ▶ Ziehen Sie die Fersen Richtung Boden.
- ▶ Bleiben Sie für fünf tiefe Atemzüge in dieser Stellung.



Achtung:

Bei hohem Blutdruck Stellung nur kurz halten!

5. Der Krieger (Virabhadrasana): Ausdauer und Willenskraft

- ▶ Stehen Sie aufrecht auf der Matte, die Füße sind hüftbreit auseinander.
- ▶ Machen Sie mit dem linken Bein einen grossen Ausfallschritt nach hinten.
- ▶ Beugen Sie das rechte Knie in einem 90-Grad-Winkel (Knie und Ferse sind dann direkt übereinander).
- ▶ Strecken Sie die Arme über den Kopf.
- ▶ Nehmen Sie fünf tiefe Atemzüge.
- ▶ Wechseln Sie die Beine.



Achtung:

- ▶ Die Hüfte ist parallel nach vorne ausgerichtet,
- ▶ Hohlkreuz im unteren Rücken vermeiden.

6. Die Stellung des Kindes (Balasana): Kurze Pause

- ▶ Setzen Sie sich auf die Fersen.
- ▶ Legen Sie den Oberkörper auf die Knie und die Stirn auf den Boden.
- ▶ Strecken Sie die Arme nach vorne aus.
- ▶ Gönnen Sie sich einen Moment Ruhe.



7. Katze und Kuh (Majariasana): Beweglichkeit

- ▶ Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.



- ▶ Machen Sie beim Einatmen ein leichtes Hohlkreuz, richten Sie den Blick nach oben (Kuh).



- ▶ Machen Sie beim Ausatmen einen runden Rücken (Katze), den Blick richten Sie nach unten.
- ▶ Wiederholen Sie die Bewegung im eigenen Atemrhythmus.



8. Die Schulterbrücke (Setu Bandha Sarvangasana): Beruhigung

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken, ziehen Sie die Beine an und stellen Sie die Füße flach auf den Boden.



- ▶ Heben Sie das Becken, sodass von den Knien bis zu den Schultern eine gerade Linie entsteht.
- ▶ Strecken Sie die Arme seitlich entlang des Körpers oder verschränken Sie die Hände unter dem Rücken.
- ▶ Bleiben Sie fünf Atemzüge in dieser Stellung. Rollen Sie dann Wirbel für Wirbel ab, bis Sie wieder flach auf dem Rücken liegen.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 2- bis 3-mal.



Achtung:

- ▶ Oberschenkel und Gesäss anspannen, um den unteren Rücken zu schützen.
- ▶ Die Knie sind parallel und fallen weder nach innen noch nach aussen.
- ▶ Bei hohem Blutdruck Stellung nicht lange halten.

9. Knie-zum-Kinn-Position (Apanasana): Ausgleich und Lockerung

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken.
- ▶ Winkeln Sie die Beine an.
Ziehen Sie die Knie mit den Händen zur Brust.



- ▶ Schaukeln Sie sanft vor und zurück.



10. Die Feueratmung (Kapalabhati): Schwung und Munterkeit

- ▶ Setzen Sie sich in den Schneidersitz.
- ▶ Die Hände liegen entspannt auf den Knien.
- ▶ Schliessen Sie die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus.
- ▶ Atmen Sie kraftvoll aus – ziehen Sie dabei die Bauchdecke aktiv zurück.
- ▶ Lassen Sie die Einatmung passiv nachströmen, der Bauch wölbt sich.
- ▶ Beschleunigen Sie das Tempo und atmen Sie so 40-mal stossweise aus.
- ▶ Atmen Sie einige Male normal ein und aus.
- ▶ Machen Sie diese Übung insgesamt 3-mal.

Achtung:

- ▶ Rücken gerade halten.
- ▶ Nicht üben bei Herz-Kreislauf-Problemen oder bei einer Entzündung im Bauchraum.
- ▶ Leichtes Kribbeln in den Fingern oder im Gesicht ist normal.



11. Die Wechselatmung (Anuloma Viloma): Ausgeglichenheit und Harmonie

- ▶ Legen Sie den Ringfinger der rechten Hand an den linken Nasenflügel und den Daumen an den rechten Nasenflügel.
- ▶ Verschiessen Sie mit dem Daumen die rechte Nasenöffnung und atmen Sie über die linke Nasenöffnung ein.



- ▶ Verschiessen Sie mit dem Ringfinger den linken Nasenflügel und atmen Sie rechts aus.
- ▶ Atmen Sie über rechts ein, verschliessen rechts und atmen über links wieder aus.
- ▶ Wiederholen Sie die Wechselatmung 1 bis 2 Minuten.



12. Schlussentspannung (Savasana): Tiefe Ruhe und Entspannung

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken, strecken Sie die Beine.
- ▶ Die Arme liegen bequem neben dem Körper.
- ▶ Schliessen Sie die Augen und nehmen Sie Ihren Atem wahr.
- ▶ Wandern Sie mit der Aufmerksamkeit von den Zehen über jeden einzelnen Körperteil bis zum Scheitelpunkt.
- ▶ Konzentrieren Sie sich auf den Atem.

