

Mit Yoga stark für den Tag

Raus aus dem warmen Bett, ab auf die Yoga-Matte – was sich harsch anhören mag, kann ein **wohltuendes Morgenritual** sein.

Wer achtsam und regelmäßig übt, kommt in den Genuss der stärkenden und zentrierenden Wirkung heilsamer Asanas.

Dehnen, räkeln, strecken – so erhebt sich eine Katze von ihrem Schlafplätzchen. Erst nachdem sie den eigenen Körper ausgiebig und genussvoll in alle Himmelsrichtungen bewegt hat, macht sie sich auf den Weg. Dieses kleine Ritual von Eleganz und Geschmeidigkeit taugt durchaus zum Vorbild für den Menschen, denn auch dessen Körper sehnt sich nach den Stunden im Bett nach feinen Impulsen und energetisierenden Bewegungen.

Zunächst mehrmals die „Schlummer“-Taste zu drücken, um dann aufzuspringen, ins Bad zu hasten, das Frühstück zu ignorieren und sein Tagesprogramm abzuspulen, bedeutet Stress. Schenken Sie sich selbst Zeit, nehmen Sie sich der eigenen Bedürfnisse an, und spüren Sie, wie es Körper, Kopf und Seele geht! Das kann Kraft geben,

erden, vitalisieren, befreien und auf allen Ebenen beweglicher machen. Wer sich überwinden kann, nach dem Aufwachen für 15 bis 20 Minuten Yoga zu üben, wird mit einem Wohlgefühl belohnt, das anhält und hilft, den Alltag zu bewältigen. Yoga am Morgen kann vieles bewirken: eine verbesserte Konzentration, mehr Achtsamkeit beim Essen und eine höhere Schlafqualität in der darauffolgenden Nacht.

Sanfter Start in die helle Zeit

In den alten Schriften Indiens wird der Morgen als idealer Zeitpunkt für die Yoga-Praxis erachtet: Der Klassiker der Asanas – der „Sonnengruß“ – hat seinen Namen nicht von ungefähr. Den Zeiten des Wechsels von dunkel zu hell und umgekehrt werden einzigartige Kräfte zugeschrieben. Auch in der modernen Literatur findet man immer

wieder die Empfehlungen für eine morgendliche Einheit. „Die beste Zeit zum Üben ist der Morgen gleich nach dem Aufstehen und vor dem Frühstück“, empfiehlt Anna Trökes in ihrem aktuellen Buch „Yoga-Glück“ (Gräfe und Unzer).

Dennoch spricht nichts dagegen, erst ins Bad zu gehen, sich die Zähne zu putzen oder ein Glas warmes Wasser zu trinken. Andere beginnen mit dem Üben am liebsten im Bett, wie das auch Adelheid Ohlig, die Begründerin des Luna Yoga, empfiehlt: „Mit Yoga am Morgen beginnt der Tag mit einem bewussten Erleben des Körpers, der in der Nacht in die Traumwelten abgetaucht war. Morgendliches Yoga üben kann bereits im Bett beginnen. Schließlich geht es um den Einklang von Körper, Geist und Seele. Sich recken und räkeln, strecken und dehnen

Bildillustration: Kristina Jovanovic, Real-illusion/abe.de iStock.com, Komposition: Andreea Bauer

Sufi-Kreise

Nehmen Sie eine Sitzhaltung mit überkreuzten Beinen ein. Legen Sie die Hände auf die Knie und richten Sie die Wirbelsäule auf. Beschreiben Sie mit dem Oberkörper aus der Hüfte heraus kleine Kreise, die mit jedem Mal größer werden. Beim Einatmen bewegt sich der Oberkörper nach vorne, Brustbereich gut öffnen, der Blick geht nach vorn. Beim Ausatmen wird der Rücken rund, das Kinn berührt das Brustbein. Genießen Sie auch die seitliche Dehnung in den Flanken. Nach einigen Malen die Richtung wechseln: Nun werden die Kreise wieder kleiner. Spüren Sie der Übung im Sitzen nach.



bringt die Aufmerksamkeit in die Glieder, belebt, macht wach. Gähnen darf dazukommen, seufzen und stöhnen. Den Atem wieder frisch kennenlernen. Und hinspüren: Was mag der Körper jetzt? Wie und was bewegen?“
Eine Übung, die den Kreislauf ankurbelt, wach macht, die Bauchmuskulatur trainiert sowie Hüft- und Kniegelenke schmiert, ist das Radfahren in Rückenlage: Dabei werden die Hände auf die Knie gelegt, wo sich wichtige Reflexpunkte für die Beckenorgane befinden. Nun wird losgeradelt: vorwärts und rückwärts. Nach einigen Runden ist man wach genug, um vom Bett auf die Matte zu wechseln.

Wer noch nie zuvor Yoga geübt hat, tut gut daran, sich vier bis fünf Übungen schon am Vorabend zurechtzulegen. Es spricht nichts dagegen, über längere Zeit die gleichen Asanas zu üben. Ganz im Gegenteil: der Körper liebt Wiederholungen und erinnert sich daran.

Richtiges Atmen ist Lebensenergie
Dennoch sollten die Übungen in regelmäßigen Abständen variiert werden, da sie nicht nur auf körperlicher Ebene wirken, sondern auch einen geistigen Aspekt haben. Rückbeugen wie etwa die Kobra oder die Brücke verstärken die Einatmung und wirken anregend und aktivierend. Stand- und Gleichge-

wichtshaltungen wie der Baum verleihen Kraft und Stabilität, Drehungen wie die Muschel fördern Entgiftungsprozesse und massieren die Organe. Die Gedanken zu kontrollieren, ist ebenfalls elementarer Teil der Yoga-Praxis: Der Kopf sollte bei der Sache sein und nicht schon davongaloppieren. Die Konzentration auf das eigene Üben wird durch ein wunderbares Instrument – den Atem – erleichtert.
Im Yoga wird der Atem als „Prana“ bezeichnet, was so viel wie Lebensenergie bedeutet. Der Atem begleitet uns ein ganzes Leben lang. Dennoch atmen viele Menschen nicht richtig, zu flach, zu schnell oder unregelmäßig. Ein



Tigerin

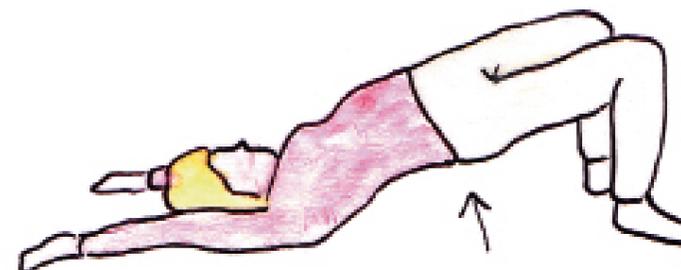
Bewegen Sie im Vierfüßlerstand erst die Wirbelsäule in alle Richtungen: Vergessen Sie nicht den Katzenbuckel und den Pferderücken. Danach kommen Sie in eine neutrale Position für die Tigerin, der Blick geht zum Boden. Beginnen Sie mit der rechten Seite. Das rechte Bein wird im rechten Winkel zur Seite gehoben, danach das Knie Richtung Boden absinken, aber nicht abstellen. Rechtes Bein weit nach hinten strecken. Drehen Sie den Kopf nach rechts, so dass Sie zu Ihrem rechten Fuß blicken. Kommen Sie zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie den Ablauf 6-mal. Dann wechseln Sie die Seite.



Eine Viertelstunde reicht, und schon haben Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes getan.

gleichmäßiger Atem verleiht uns hingegen Kraft, Stabilität und Ruhe. Schon beim Aufwachen kann man sich der Wirkmechanismen der beiden Nasenlöcher bedienen. Wer morgens aktiv gerüster sein möchte, dreht sich kurz auf die linke Seite: Das bewirkt, dass sich das rechte Nasenloch öffnet und die Tatkraft steigt. Die „Wechselseitige Nasenatmung“ ist eine Atemtechnik, die sich gut für den Beginn

einer morgendlichen Übungsreihe eignet: Sie fördert das Wohlbefinden, unterstützt die Rhythmisierung des Atems und beruhigt den Geist. Dabei werden Ringfinger und Daumen einer Hand an die beiden Nasenlöcher gelegt. Das rechte Nasenloch verschließen und durch das linke Nasenloch einatmen, beide Nasenlöcher verschließen und die Atemfülle spüren. Dann das rechte Nasenloch öffnen ➤



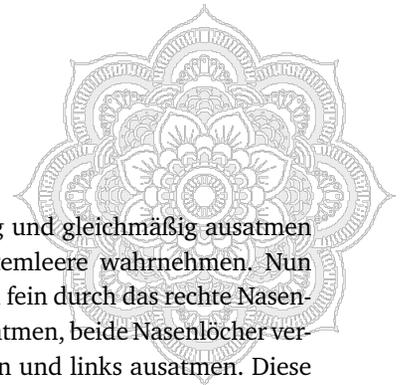
Brücke-Päckchen-Ablauf

Legen Sie sich auf den Rücken, Arme zu beiden Seiten des Oberkörpers am Boden abgelegt. Die Beine angewinkelt und aufgestellt, Fersen beckenbreit nah am Gesäß. Mit dem Einatmen heben Sie nun das Gesäß sowie den unteren und mittleren Rücken Wirbel für Wirbel an, die Arme gehen zeitgleich hinter den Kopf und werden auf dem Boden abgelegt. Mit dem Ausatmen den Rücken wieder ganz bewusst auf den Boden abrollen. Arme kommen über den Kopf nach vorne, Hände auf die Knie legen und diese nah an den Körper ziehen. Bilden Sie ein Päckchen, in dem Sie Stirn und Knie möglichst nah zueinanderbringen. Wiederholen Sie den Ablauf 6- bis 8-mal, spüren Sie dann in der Rückenlage nach. Dabei Hände aufs Becken legen und Knie zueinanderfallen lassen.



Muschel

Legen Sie sich auf die rechte Körperseite: Legen Sie die gestreckten Arme übereinander und im rechten Winkel vor dem Oberkörper am Boden ab. Ziehen Sie beide Beine in Richtung Brust. Mit dem Einatmen heben Sie nun den linken Arm und beschreiben damit eine große Bewegung über den Körper, bis der Arm hinter Ihrem Körper auf dem Boden zum Liegen kommt. Der gesamte Oberkörper öffnet sich zur linken Seite, der Brustraum ist weit geöffnet. Beim Ausatmen den Arm in der gleichen Weise zurück in die geschlossene Haltung führen, bis wieder beide Arme übereinander liegen. Der Blick folgt beständig der linken Hand. Führen Sie die Übung einige Male im eigenen Atemrhythmus aus, wechseln Sie dann die Seite.



und lang und gleichmäßig ausatmen – die Atemleere wahrnehmen. Nun lang und fein durch das rechte Nasenloch einatmen, beide Nasenlöcher verschließen und links ausatmen. Diese Atemeinheit sollte sechs- bis zehnmal hintereinander durchgeführt werden. Danach einige Male durch beide Nasenlöcher tief und gleichmäßig atmen und den Atemzügen nachspüren.

Schon eine dreiwöchige Yoga-Routine kann bedeutende positive Wirkungen entfalten. Anfänglich gilt es natürlich vor allem durchzuhalten. Ein Ausspruch der Schweizer Yoga-Lehrerin Gertrud Hirschi ist ein schöner Ansporn: „Machen Sie die Yoga-Zeit zu Ihren schönsten Minuten des Tages.“ In dem Gefühl, etwas für sich, seine Gesundheit und Schönheit zu tun, wird der Wecker ein Viertelstündchen früher gestellt. Eine wahrhaft gute Investition. /Franziska Lipp



Baum

Nehmen Sie im Stehen erst eine beckenbreite Haltung ein und spüren Sie den Boden unter den Fußsohlen. Heben Sie das rechte Bein und führen Sie den Fuß – gerne mit Hilfe ihrer rechten Hand – an die Innenseite des linken Oberschenkels. Pressen Sie Fußsohle und Oberschenkel gegeneinander. Die Arme gehen über den Kopf und bilden die Krone des Baumes – schmal oder breit, wie es Ihnen beliebt. Spannen Sie den Beckenboden an und achten Sie darauf, dass der untere Rücken lang bleibt. Die Wirbelsäule ist gut aufgerichtet. Keinesfalls in ein Hohlkreuz kippen! Bleiben Sie für 4 bis 6 tiefe Atemzüge in der Haltung. Danach die Seite wechseln. Am Ende der Übungsreihe empfiehlt es sich, für 3 bis 5 Minuten in eine Entspannungshaltung zu gehen. Legen Sie sich dafür in Rückenlage auf den Boden. Hände auf das Becken oder mit den Handflächen am Boden. Spüren Sie die Schwerkraft und nehmen Sie bewusst Ihre Atmung wahr.