

# Asanas für gute Laune

Für den Anfang zeigen wir einige Übungen, die so leicht sind, dass sie wirklich jeder aus dem Stand heraus praktizieren kann. Sie sorgen für mehr Leichtigkeit und sind eine Erinnerung daran, das Leben tanzend anzugehen.

Ein wichtiges Grundprinzip des Yoga.

**S**ie können alle Yogaschriften auswendig kennen und Ihre Füße hinter dem Kopf verknoten – es wird Sie Ihrem Ziel eines erfüllteren Lebens keinen Deut näherbringen, wenn etwas Entscheidendes fehlt: die Freude. Alles theoretische Wissen, das wir anhäufen, ohne es zu verinnerlichen, ist im Grunde nichts weiter als ein Waffenarsenal für intellektuelle Auseinandersetzungen, die wir gern gewinnen möchten. Ebenso das Ringen um die akrobatischste Pose, das nur unser Ego aufpoliert.

In dieser ersten Yogasequenz, zu der wir Sie animieren möchten, geht es darum, in der Anspannung Leichtigkeit zu finden. Mit dieser Fähigkeit können wir auch in herausfordernden Situationen die Nerven behalten. Wir erreichen eine stabile Verbindung zur Erde, ohne die Flexibilität zu verlieren. Das alles nimmt die Verkamp-

fung aus dem Leben. Das Symbol dafür ist der tanzende Shiva. Sein Herz ist das Zentrum des Rades; die Nabe, die ihn innerhalb der großen Zyklen der kosmischen Veränderung stabilisiert. Die folgende Asanas sind eine Erinnerung daran, dass wir das Leben tanzend feiern sollen, in allen Höhen und Tiefen. Dass wir innerlich stabil und freudig in unserer Mitte sein können, während um uns herum Veränderung passiert. Viel Spaß bei der Gute-Laune-Yogastunde!



## 1. Berghaltung

Stell dich aufrecht hin.

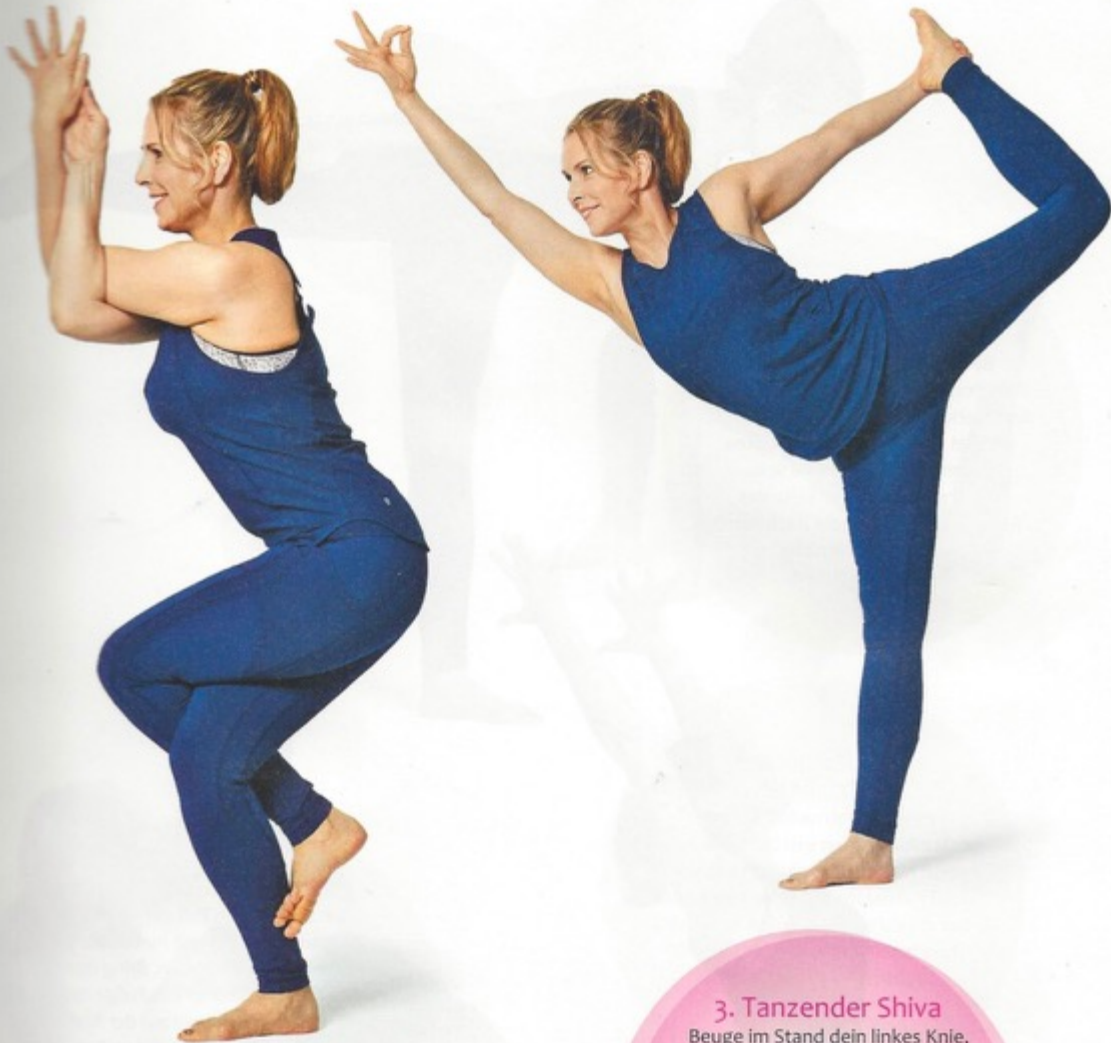
Füße zusammen, Kniescheiben leicht angezogen, Becken aufgerichtet.

Becken und Brustkorb bewegen sich auseinander. Zieh den unteren Bauch nach innen und oben.

Heb das Brustbein und zieh die Schlüsselbeine auseinander.

Der Blick geht in die Weite.

Nimm so fünf tiefe Atemzüge.



### 2. Adler

Atme tief ein, beuge beide Knie und bring den linken über den rechten Oberschenkel. Wickle wenn möglich den linken Fuß hinter die rechte Wade. Press den linken Oberarmknochen in die rechte Ellbeuge, wickle die Unterarme so umeinander, dass die Handflächen zusammenkommen. (Greife alternativ das linke Handgelenk mit der rechten Hand.) Bleib so für fünf Atemzüge und geh dann zur nächsten Haltung über.

### 3. Tanzender Shiva

Beuge im Stand dein linkes Knie, bring die Ferse zum Po und greif das linke Fußgelenk mit der linken Hand. Zieh den Oberschenkel nach hinten. Streck den rechten Arm nach vorn aus und bring Daumen und Zeigefinger zusammen. Beuge dich über das Standbein nach vorn und heb das hintere Bein. Halte die Position für fünf Atemzüge.

#### 4. Krieger

Stell die Füße wieder parallel.  
Beim Einatmen nun das linke  
Bein gestreckt nach hinten anheben,  
der Oberkörper geht dabei nach vorn,  
parallel zum Boden. Beide Hüften  
sollten in gleicher Höhe sein.  
Die Arme sind an der Seite des  
Rumpfes. Der Blick geht nach vorn.  
Fünfmal gleichmäßig  
ein- und ausatmen.



#### 5. Ausfallschritt

Setz den linken Fuß mit einer  
Ausatmung weit nach hinten ab.  
Fußspann auf den Boden. Bring das  
rechte Knie direkt über das Fußgelenk  
und setz das hintere Knie auf der Matte  
ab. Richte den Oberkörper auf und streck  
die Arme nach oben. Das Steißbein sinkt  
nach unten, das Schambein hebt sich  
in Richtung Bauchnabel. Heb den  
Brustkorb und zieh die  
Schulterblätter nach unten.  
Fünf tiefe Atemzüge.



### 6. Variante

Lass das hintere Knie am Boden und greif mit der rechten Hand den hinteren Fuß. Fünf Atemzüge halten.



### 7. Gedrehter Ausfallschritt

Stell die Zehen des hinteren Fußes auf. Platziere nun die linke Hand neben den rechten Fuß auf den Boden. Streck den rechten Arm seitlich nach oben und öffne den Oberkörper zur Seite. Schau zur Hand hinauf und bleib so für fünf Atemzüge.



### 8. Tiefer Ausfallschritt

Platziere mit der folgenden Ausatmung die Hände rechts und links vom vorderen Fuß auf den Boden und richte dich nach vorn aus. Du kannst das hintere Knie ablegen oder das Bein strecken. Bleib so für fünf Atemzüge.



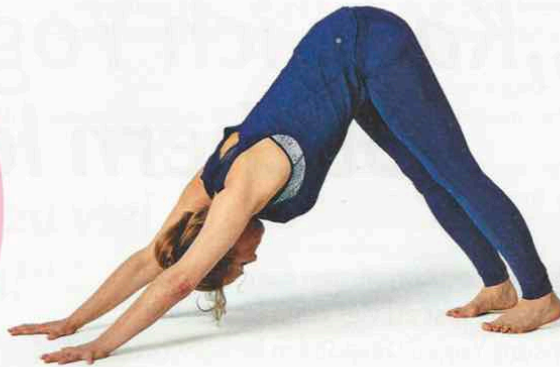
### 9. Dreibeiniger Hund

Schwing das rechte Bein nun nach hinten in die Höhe und halte die Hände und den Standfuß fest am Boden. Das Gesäß schiebt nach oben. Fünf Atemzüge halten.



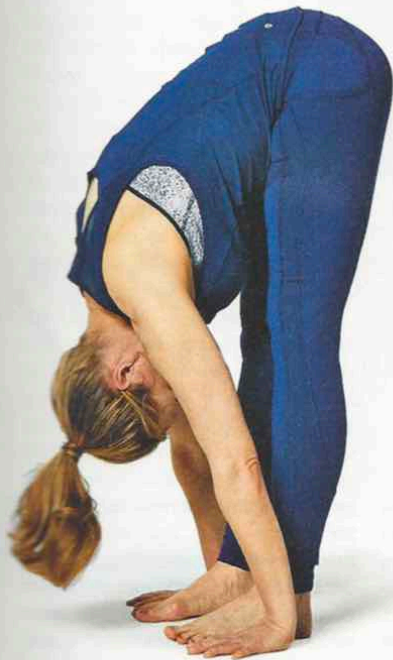
### 10. Herabschauender Hund

Setz den rechten Fuß neben dem anderen etwa hüftbreit ab und lass das Gesäß weiter oben. Die Beine sind gestreckt. Der Körper bildet einen rechten Winkel, das Gewicht ist gleichmäßig auf Hände und Füße verteilt. Bleib so für fünf Atemzüge. Beuge mit der letzten Ausatmung die Knie und springe zum vorderen Teil der Matte, sodass die Füße möglichst zwischen die Hände kommen.



### 11. Stehende Vorbeuge

Halte die Knie gestreckt, zieh die Kniescheiben aktiv nach oben Richtung Becken. Die Hände liegen auf den Schienbeinen oder neben den Füßen und du streckst den Rücken in die Länge. Wenn die Rückseiten deiner Oberschenkel sehr fest sind oder du einen zu starken Zug im unteren Rücken verspürst, beuge leicht die Knie.



### 12. Berghaltung

Mit der Einatmung richte dich langsam auf in den aufrechten Stand wie am Anfang der Sequenz. Streck die Arme über den Kopf, dehne dich weit nach oben. Mit dem Ausatmen nimmst du die Arme wieder an die Seiten deines Körpers und stehst wie ein Berg. Wiederhole die gesamte Frequenz nun zur anderen Seite. Danach empfehlen wir dir, ein paar Minuten still zu sitzen oder dich hinzulegen und die Augen zu schließen. Du wirst dich danach noch stärker und erfrischt fühlen.



#### BUCHTIPP

Dirk Bennewitz/Andrea Kubasch  
**Yoga für mein Leben**  
Lotos Verlag, € 19,99

