

# Yoga macht glücklich

Text: Eva Mauser



Kennen Sie die Erfahrung auch? Egal, wie es Ihnen vor einer Yoga-Stunde ging, hinterher geht es Ihnen besser? Wenn ich selbst meine Yogapraxis jeden Morgen absolviere, merke ich jedes Mal wie ich mich in meiner Vitalität und guten Laune nähre, denn der Geist konzentriert sich während der Asanas vollkommen auf den Atem und dadurch wird das Glückshormon ausgesandt, ich denke nicht an all meine Sorgen, Ängste und was ich heute noch vorhabe, ich bin in meinen Körper und Geist Aktivitäten ganz im Jetzt. Die innere Ruhe und Gelassenheit kommt innerhalb kürzester Zeit und ich fühle mich einfach beweglich und gesund, sogar ich staune noch immer über meine neuen Bewegungsspielräume, spüre das Blut pulsieren und die Wärme in den Muskeln und Sehnen. Meine Knochen ernähren sich durch diese Bewegungsabläufe wie von selbst!

## Sich wieder eins mit sich selbst fühlen

Wenn Sie diese Erfahrung teilen, dann gehören Sie auch zu dem immer größer werdenden Kreis der Yogafreundinnen, die bereits erfahren und spüren dürfen,

dass Yoga eine Wohltat für Körper, Seele und Geist ist, vorausgesetzt es findet eine laufende Praxis statt (mindestens jeden 2. Tag) Ich übe es jeden Tag, es ist für mich wie Zähneputzen. Das Geheimnis liegt darin, dass man sich durch die Yoga-Praxis wieder mit sich selbst eins fühlt. Auch meine Yoginis, die meine Yogastunden und Yogatage besuchen bestätigen mir meine eigene Erkenntnis, dass Yoga tatsächlich eine Form von wirklich guter Gesundheitsvorsorge ist. Eine meiner Schülerin sagte zu mir „Ich bin mir im Yoga so nah.“ Genau darum geht es. Oder wie der berühmte Yogalehrer B.K.S. Iyengar einmal formulierte:

„Der große Segen, den Yoga mit sich bringt, ist ein Zustand der in sich selbst gründenden Zufriedenheit. Der Entspannungsprozess wird durch Asanas erreicht. Im Allgemeinen denken wir, dass der Geist seinen Sitz im Kopf hat. Bei den Asanas breitet sich unser Bewusstsein im ganzen Körper aus, durchdringt schließlich jede Zelle und stellt ein vollständiges Gewahrsein her. Auf diese Weise wird das stresserfüllte Denken angesogen, und unser Geist

fokussiert sich auf den Körper, die Intelligenz und die Bewusstheit als Ganzheit. Man ist mit sich selbst eins.“

Somit ist ja schon alles gesagt. Und Yoga kennt wirklich kein Alter. Jeder und Jede ist willkommen diese Form der wie ich es auch mittlerweile nenne - die Körperbewusstseinsübungen - vielleicht kommt es der Bezeichnung Yoga sehr nahe, denn jede Haltung wird mit dem Atem meditativ durchgeführt und in der Haltung der Atem mit dem Geist fokussiert und der Körper dabei in Tiefenwirkung gespürt.. das ist Yoga - Glück - Fokussierung!!

## Asana 1:

Mit Hand und Fuß - Erde und Himmel nah oder der nach unten schauende Hund:

Der nach unten schauende Hund streckt die Wirbelsäule, dehnt und längt den ganzen Körper verbessert die Blutzirkulation, Koordination und das Gleichgewicht.

So geht die Übung:

1. Beginne auf allen Vieren. Die Knie sind hüftbreit und die Hände schulterbreit auseinander aufgestellt. Die Hüfte befindet sich über den Knien und die Schultern über den Handgelenken.

2. Bewege deine Hände etwas vor die Schultern. Rolle über die Zehen auf die Füße, hebe deine Hüfte an.

3. Strecke die Beine weitestgehend. Deine Arme sind ebenfalls gestreckt und deine gespreizten Finger drücken gleichmäßig in den Boden. Deine Fersen ziehen nach unten in Richtung Boden. Dein Nacken ist entspannt und der Rücken gerade. Mach dich lang.

## Asana 2:

Sich dem Leben stellen - die Heldin des Tages  
Diese Übung baut Kraft und Beweglichkeit in Beinen und Becken auf, öffnet den Brustkorb, trainiert das Gleichgewicht und stärkt das Selbstbewusstsein.

So geht die Übung:

1. Stell dich in eine gegrätschte Position quer auf die Yogamatte.

2. Nimm deine Hände an die Taille und drehe den linken Fuß so, dass die Zehen zur schmalen Seite der Matte nach vorne zeigen (90 Grad) und den rechten Fuß um 45 Grad nach vorne. Die Zehen zeigen zur rechten Mattenkannte.



Eva Mauser

3. Atme nun tief durch die Nase ein und drehe die Hüfte so, dass beide Beckenknochen nach vorne zeigen. Der rechte Oberschenkel dreht dabei nach innen. Nimm die Arme nach oben, mit den Handflächen zueinander. Spanne den Bauch an und halte die Beine fest.

4. Beim Ausatmen beuge das vordere Bein so weit, dass das Knie über dem Fußgelenk ist. Drehe das Knie etwas nach links außen, so dass die ersten beiden Zehen zu sehen sind. Der Bauch ist fest und der Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule. Das Steißbein zieht nach vorne und unten. Die Schulterblätter fließen zusammen, damit die Brust sich öffnet. Beide Füße sind fest am Boden. Wichtig ist vor allem das hintere Bein, das ganz gestreckt ist und die Fußaußenkante aktiv in den Boden drückt.

5. Versuche diese Übung für 3-5 Atemzüge zu halten.

6. Beende die Asana indem du einatmest und gleichzeitig das vordere Bein streckst und die Arme wieder nach unten nimmst.

7. Drehe dich zurück zur Ausgangsposition und mache dann die Yoga-Übung für die rechte Seite.



www.spirit-yoga.at

