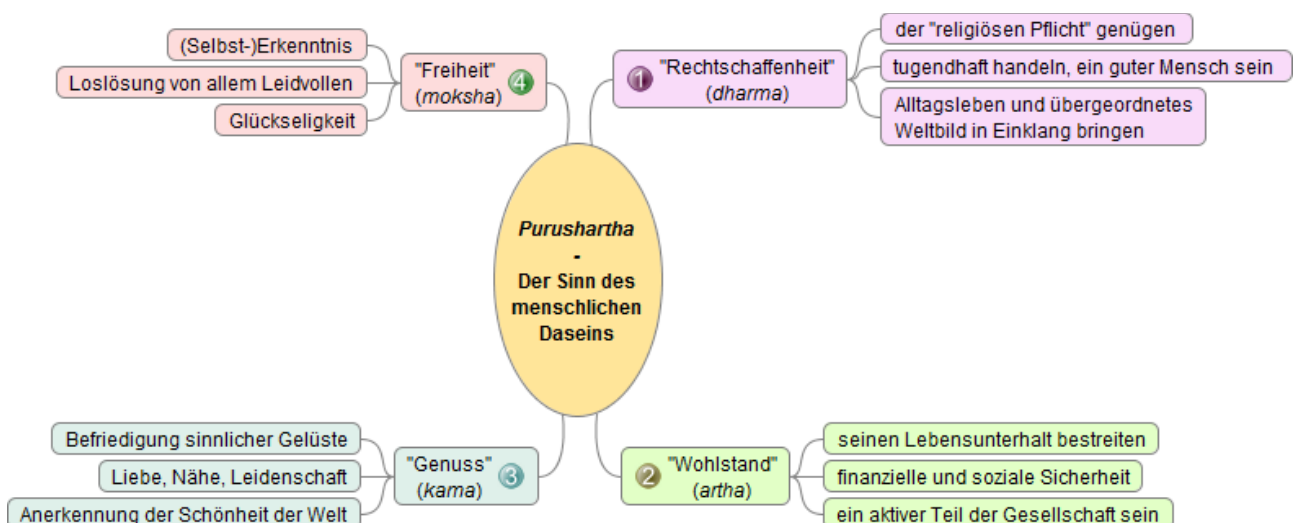


Grundlegende Richtlinien für das eigene Üben

Warum sollte ich Yoga üben?

- Eine regelmäßige Yogapraxis sorgt für eine gute Körperhaltung und einen harmonischen Muskeltonus. Die Durchblutung sowie die Versorgung der Körpergewebe mit Wasser und Nährstoffen wird verbessert. Stress und damit assoziierten Krankheiten kann vorgebeugt und entgegengewirkt werden. Yoga unterstützt dich daher darin, gesund und vital zu bleiben, um deine beruflichen und privaten Ziele möglichst ungestört verfolgen zu können (*artha*).
- Yoga hilft dir auch die Fähigkeit zu entwickeln, in der Hektik des Alltags innezuhalten und den gegenwärtigen Moment bewusst zu erleben. So wird es nicht nur zunehmend leichter, auch im Angesichte von schwierigen Situationen gelassen zu bleiben. Darüber hinaus lernst du, die unbändige Schönheit der Welt anzuerkennen und wertzuschätzen sowie das Glück und die Freuden, welche das Leben den Sinnen bietet, frei und dankbar zu genießen (*kāma*).
- Mit zunehmender Erfahrung wirst du beim Üben einen Zustand innerer Ruhe und Zufriedenheit erleben, welcher dir hilft, festgefahrene Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und aufzulösen und damit weniger egozentrisch und neurotisch zu werden. So erlangst du nach und nach die Fähigkeit, selbstlos zu handeln und deine Taten mehr und mehr mit deiner Vorstellung von einem guten und sinnvollen Leben in Einklang zu bringen (*dharma*).
- Durch eine tiefgehende und umfassende Yogapraxis wird das Reflexions- und Differenzierungsvermögen geschult. Es kann ein Zustand der Versenkung erlangt werden, der es möglich macht, zwischen Gedanken und Gewahrsein, zwischen Ego und Selbst, zwischen Ewigkeit und Vergänglichkeit zu unterscheiden. Dieser Zustand wird in der Philosophie des Yoga *samādhi* genannt und gilt als Schlüssel zur Befreiung von allem Leidvollen (*mokṣa*).



Wann und wie lange sollte ich üben?

„Belaste deine Kopf nicht mit der Idee, zu viele Asanas üben zu müssen. Du solltest nicht das Gefühl haben unter dem Druck einer zeitaufwendigen Praxis zu stehen. Beginne die Übungspraxis mit einem freien Geist“ Geeta Iyengar

- Überfordere dich zu Beginn nicht! Übe lieber kürzer, aber dafür regelmäßig. Zweimal die Woche eine Viertelstunde ist besser als einmal im Monat zwei Stunden am Stück zu üben. Sei diszipliniert und steigere Dauer und Frequenz allmählich.
- Gute Zeiten zum Üben sind der frühe Morgen und am Abend. Wichtiger als die Zeit an sich ist aber, dass die Übungspraxis sich möglichst harmonisch in den Alltag einfügt. Es ist auch möglich, die Praxis auf zwei Einheiten am Tag aufzuteilen.
- Übe nicht mit vollem Bauch. Nach einer Hauptmahlzeit sollten mindestens 2-3 Stunden vergehen, nach einer leichten Mahlzeit mindestens 1 Stunde. Bei Bedarf kann man eine Tasse Tee/Kaffee vor dem Üben trinken. Nach dem Üben ist ein Glas (lauwarmes) Wasser gut, um die reinigende Wirkung der Praxis zu unterstützen. Warte mit dem Essen nach dem Üben noch eine halbe Stunde.
- Übe keine anstrengenden Asanas, wenn du dich total erschöpft fühlst oder nachdem du lange in der prallen Sonne gewesen bist. Erhole dich erst oder übe nur regenerative Haltungen.

Welche Haltungen sollte ich üben?

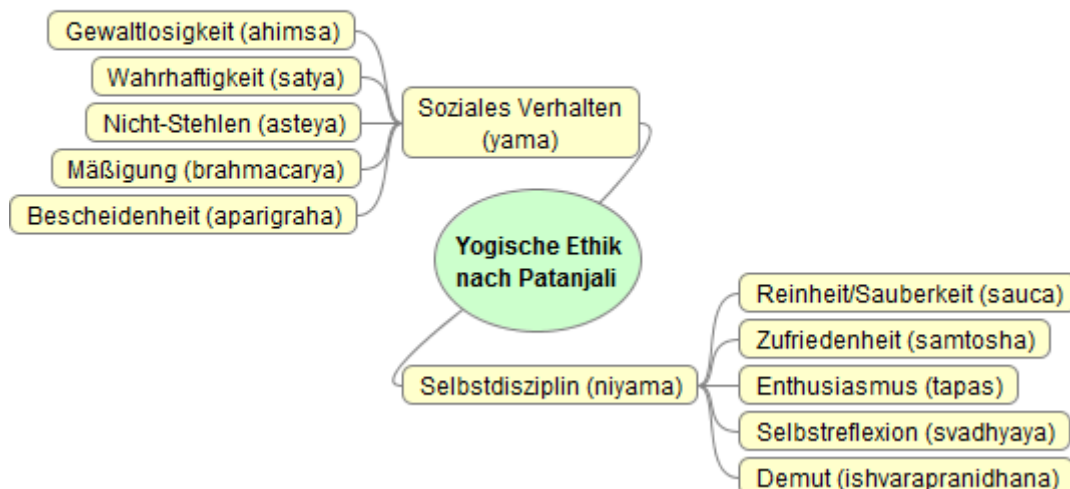
- Die **Stehhaltungen** sind das Fundament der Asanapraxis, in denen man die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination entwickelt, die für die korrekte Ausführung der anderen Haltungen notwendig sind. Für AnfängerInnen bilden sie den Schwerpunkt der Übungspraxis, aber auch fortgeschrittene Übende sollten sie regelmäßig üben und kontinuierlich verfeinern.
- Sobald **Umkehrhaltungen** wie der Kopfstand und der Schulterstand im Unterricht erlernt wurden, sollten sie in die Übungspraxis integriert und regelmäßig geübt werden, da sie auf allen Ebenen (physiologisch, emotional und mental) ausgleichend wirken.
- Mache nach dem Üben mindestens 5 Minuten **Savasa**. Diese Haltung dient nicht nur zum Ausruhen nach den „anstrengen“ Haltungen, sondern der Integration! Durch Savasana kann sich die Energie, welche durch die vorhergehende Praxis erzeugt wurde, im Körper setzen und verteilen. Außerdem ist Savasana der Beginn von *prāṇāyāma* (Atem-/Energienkung) und *dhyāna* (Meditation).
- Auf der Grundlage der regelmäßigen Praxis von Stehhaltungen, Umkehrhaltungen und Savasana kannst du die anderen Kategorien von Asanas (**Sitzhaltungen, Vorwärtstreckungen, Rückwärtsstreckungen, Drehsitze, Bauchhaltungen, Sonnengrüße/Jumpings** usw.) in deine Praxis integrieren. Dabei empfiehlt es sich, pro Übungseinheit einen Fokus auf eine bestimmte Kategorie von Asanas zu legen.

Wie soll ich atmen?

- Achte darauf, beim Üben der Asanas niemals die Luft anzuhalten! Atme immer durch die Nase ein und aus lasse den Lufstrom möglichst weich und natürlich fließen.
- Nutze deine Aufmerksamkeit, um die korrekte Ausrichtung in der Haltung zu finden, und erlaube dem Atem, sich frei und von selbst zu entfalten. Das konzentrierte Spüren und gezielte Lenken der Atmung während des Übens ist nur für erfahrene SchülerInnen sinnvoll.
- Die Pranayamapraxis findet getrennt von der Asanapraxis statt. Wenn du dich nach dem Üben der Asanas nicht erschöpft fühlst, kann Pranayama im Anschluss geübt werden, nachdem du in Savasana zur Ruhe gekommen bist. Übst du Pranayama vor der Asanapraxis, mache dazwischen mindestens 15 Minuten Pause.

Weitere Empfehlungen

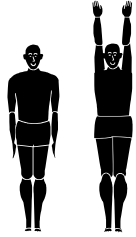
- Lege feste und regelmäßige Zeiten für deine Yogapraxis fest. Sei diszipliniert und Sorge dafür, dass du möglichst nicht beim Üben gestört wirst. Schalte Türklingel, Telefon usw. am besten für die Übungsdauer aus. Kläre mit deinem Partner, Familienmitgliedern oder Mitbewohnern ab, dass du in dieser Zeit nicht angesprochen werden möchtest.
- Sorge dafür, dass der Raum, in dem du übst, sauber und aufgeräumt ist. Die Luft sollte frisch und nicht zu warm sein. Etwa 20° C sind ideal. Sorge für eine angenehme und stimmungsvolle Atmosphäre. Investiere in eine hochwertige Yoga Ausrüstung, welche beim Anschauen die Lust auf's Üben weckt. Dusche ggf. vor dem Üben. Du solltest dich frisch und klar fühlen, wenn du dich auf die Matte begibst
- Beginne die Praxis mit einer kurzen Einstimmungsphase im Sitzen, um „in deinem Körper anzukommen“. Verbinde deine Aufmerksamkeit mit dem natürlichen Atemfluss. Bei Erschöpfung schließe ggf. eine regenerative Haltung wie Supta Baddhakonasana an. Zum Überwinden von Trägheit hilft ein dynamischer Einstieg z.B. mit ein paar Sonnengrüßen. Lerne zu unterscheiden! .
- Betone Qualität vor Quantität! Es kommt mehr darauf an, die einzelnen Asanas korrekt auszuführen, als eine große Anzahl von Haltungen zu „schaffen“. Bleibe nur solange in der Haltung, wie du eine gute Ausrichtung bewahren kannst. 20-30 Sekunden pro Seite sind zu Beginn vollkommen ausreichend. Komme kraftvoll und aufmerksam zurück!
- Um das Verständnis für die Haltungen zu vertiefen, ist es oft sinnvoll, diese 2-3 mal zu wiederholen. Das gilt aber nicht für den Kopfstand und den Schulterstand. Lerne, in den Umkehrhaltungen sowie in den Sitzhaltungen und Vorwärtstreckungen 3-5 Minuten zu verweilen.
- Übe nach Möglichkeit auch Variationen der Haltungen, um dein Verständnis für die Ausrichtung zu vertiefen. Stehhaltungen mit dem Rücken oder der Hinteren-Bein-Ferse an der Wand sind sehr zu empfehlen. Auch Türrahmen, Stühle, Tische, Betten usw. lassen sich mit etwas Kreativität prima in die Praxis integrieren.
- Lerne die Namen der Haltungen! Versuche, dich nach dem Unterricht an die Übungssequenz zu erinnern und die Haltungen und Arbeitsweisen zu notieren. Wiederhole einzelne Asanas oder die ganze Sequenz beim Üben zuhause.
- Die wahre Yogapraxis findet auf der Grundlage einer ethischen Lebensführung statt. In der klassischen Yoga-Philosophie gibt es 10 Verhaltensregeln, von den sich 5 auf das Verhalten anderen gegenüber beziehen (*yama*) und 5 auf das Verhalten sich selbst gegenüber (*niyama*). Ohne sie ist das Ausführen von Asanas B.K.S. Iyengar zufolge „nichts anderes als Akrobatik“.



Umgang mit Problemen oder spezifischen Zuständen

- Schmerzen oder Gefühle von Unausgelichenheit beim Üben sind ein Signal dafür, dass die Haltungen nicht mit der korrekten Ausrichtung ausgeführt werden. Dennoch sind sie im eigentlichen Sinne nicht die Folge einer „falschen“ Übungspraxis, sondern vielmehr Hinweise darauf, wie du mehr Präzision und ein tieferes Verständnis für die Haltungen entwickeln kannst.
- Beachte und respektiere die Signale deines Körpers. Lerne, zwischen „guten“ und „schlechten“ Schmerzen zu unterscheiden. Stechende, prickelnde, brennende Schmerzen insbesondere an einem Gelenk oder in dessen unmittelbarer Nähe sind als Warnsignal zu betrachten. Benutze deinen gesunden Menschenverstand!
- Wenn du die Ursache für Beschwerden beim Üben alleine nicht findest, lasse die problematischen Haltungen zunächst aus und frage einen erfahrenen Lehrer um Rat.
- Bei hohem Blutdruck vermeide Umkehrhaltungen wie den Kopfstand und „hitzige“ Haltungen wie Rückbeugen, bei denen der Kopf weit nach hinten genommen wird. In den Stehhaltungen lasse die Hände am Becken. Vorwärtstreckungen gelten sowohl bei hohem als auch bei niedrigem Blutdruck als heilsam.
- Für die Zeit unmittelbar vor und während der Menstruation gibt es spezielle Übungssequenzen, an denen du dich orientieren kannst. Vermeide Umkehrhaltungen, anstrengende Asanas sowie alle Haltungen, die Druck auf den Unterleib ausüben.
- Solltest du Kontaktlinsen tragen, ersetze diese beim Üben am besten durch eine Brille, die du bei Bedarf jederzeit abnehmen kannst, um die Augen zu entspannen.

IYENGAR YOGA HOME PRACTICE



*Taḍāsana und
Ūrdhva Hastāsana*



Vṛkṣāsana



Utthita Trikoṇāsana



*Utthita
Pārśvakoṇāsana*



Vīrabhadrāsana I



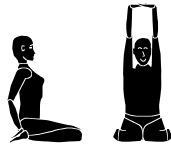
Vīrabhadrāsana II



Pārśvottānāsana



Uttānāsana



*Virāsana und
Parvatāsana*



*Ūrdhvamukha
Śvānāsana*



*Adhomukha
Śvānāsana*



Daṇḍāsana



Upaviṣṭha Koṇāsana



Jānuśīrṣāsana



Paścimottānāsana



Bharadvājāsana



*Sālamba
Sarvāṅgāsana*



Halāsana



*Supta
Pādāṅguṣṭhāsana*



Baddhakoṇāsana



20. Śavāsana

Literaturempfehlungen

- B. K. S. Iyengar: *Licht auf Yoga. Das grundlegende Lehrbuch des Hatha Yoga*
- Geeta S. Iyengar: *Yoga in Bewegung - Einführungskurs*
- Annette Herrenleben: *Yogaübungssequenzen*
- Silva, Mira und Shyam Mehta: *Yoga - The Iyengar Way. The New Definitive Illustrated Guide*. (dt. Ausgabe *Das Yoga-Handbuch nach der Iyengar-Methode* bzw. *Yoga Gymnastik* leider vergriffen)
- Iyengar Yoga Institute of New York: Kostenlose Downloads von jeweils 4 Übungssequenzen (PDF)
 - Anfänger: www.whenlifeisgood.com/wp-content/uploads/2015/11/Iyengar-Yoga-Home-Practice-Sequences-1.pdf
 - Geübte: www.whenlifeisgood.com/wp-content/uploads/2015/11/Iyengar-Yoga-Home-Practice-Sequences-2.pdf
- Iyengar Yoga München: *IYM 202 Yoga-Karten. Lerne die Namen der Haltungen!* (mit CD)

Welche Hilfsmittel benötige ich?

- **1 Matte:** am besten aus PVC; fest genug, um ausreichend Stabilität für die Stehhaltungen zu bieten; für Haltungen im Liegen oder Sitzen kann man ggf. eine feste Baumwolldecke auf die Matte legen.
- **1 Gurt:** aus Baumwolle mit eckiger Metallschließe
- **2 Yogaklötze:** Holz, Kork oder fester Schaumstoff
- **1 Decke:** aus Baumwolle; sollte griffig sein und sich „scharf“ zu einer festen Unterlage falten lassen
- **1 Schulterstandunterlage:** 3-5 Baumwolldecken oder Schulterstandplatten aus Schaumstoff
- Optional: 1 Kissenrolle/Bolster, 1 Yogastuhl, 1 weitere Matte, Augenbinde/-säckchen, Keil, Timer, Sandsäcke, Gewichtscheiben, ...

Online Shops für Yoga-Bedarf

- iYoga Hilfsmittelversand: <https://shop.iyoga.de/produkt-kategorie/hilfsmittel-props/>
- Yogiladen: <https://www.yogiladen.de/>
- Yoga Mitte Laden: <http://www.iyengar-yoga-berlin.de/laden2.php>
- Jivana Props: <https://jivanaprops.eu/>
- Yoga Bolster Ute Marek: <http://www.yogabolster.de/index.html>