

# Naomi Annand Yoga. Ein Handbuch fürs Leben

Leseprobe

[Yoga. Ein Handbuch fürs Leben](#)

von [Naomi Annand](#)

Herausgeber: Müller Rüschnikon Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b26456>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Ä Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>



# Inhalt

Verzeichnis der Haltungen und Techniken	6
---	---

## Vorwort

Was Yoga mir bedeutet	8
Über dieses Buch	10
Was ist Yoga?	14
Die Atmung ist das A und O	16
Konzentration als Befreiung	19
Das Streben nach Balance	20
Radikale Akzeptanz	23
Einfach anfangen	24

## Die Asanas

1/8 Stehende Haltungen	28
2/8 Balancehaltungen	68
3/8 Armbalancen	86
4/8 Umkehrhaltungen	106
5/8 Rückbeugen	122
6/8 Sitzende Haltungen	144
7/8 Haltungen in Rückenlage	172
8/8 Restorative-Haltungen	194

## Drei Vinyasas als Basis

Sonnengruß A	50
Sonnengruß B	52
Mondgruß	54

## Sequenzen

Eine Sequenz für den optimalen Start in den Tag	56
Eine dynamische Sequenz als Energiekick	78
Slow Flow: Achtsamkeit in Bewegung	100
Eine erdende Sequenz für einen ruhigen Geist	116
Yoga für ein gutes Bauchgefühl	138
Eine Sequenz für Klarheit und Einfachheit	166
Eine einfache Sequenz für Selbstmitgefühl	186
Yoga für einen besseren Schlaf	206
Restorative-Yoga: Entspannung pur	212

# Endentspannung

Bauchatmung	60
Dreiteilige Atmung	82
Meditation im Sitzen	104
Savasana in Bauchlage	120
Savasana mit Gewicht	142
Bienenatmung	170
Beine an der Wand	190
Reise nach innen	210

# Atemübungen

62

# Kleine Veränderungen, große Wirkung

Den Rücken aufrichten	66
Ihr tägliches Savasana	84
Schnelle Hilfe bei Verspannungen	96
Kleine Achtsamkeitsübungen für zwischendurch	114
Gesichtsmassage	134
Wohltuende Druckpunkte	162
Einstieg in die Meditation in zwei Minuten	182
Body-Scan – einfach und effektiv	192
Besser schlafen leicht gemacht	204

# Themen

Yoga und Herausforderungen	98
Yoga und Disziplin	136
Yoga und Leid	164
Yoga jenseits der Matte	184
Yoga und Selbstfürsorge	216

# Gedicht

218

# Danksagungen

220

# Literatur

223

# Verzeichnis der Haltungen und Techniken

Adler	71
Ausruhposition	176
Bauchatmung	61
Bauchpresse	176
Baum	70
Beindehnung im Liegen A, B, C	174
Beindehnung im Stehen B	72
Beine an der Wand	190, 198
Berghaltung	30
Bienenatmung	171
Bogen	128
Boot	160
Brettposition	92
Delfin	90
Doppelte Taube	151
Dreieck	37
Eidechse	46
Eins-zu-zwei-Atmung	65
Endentspannung – Dreiteilige Atmung	65, 82
Gedrehte gestreckte seitliche Winkelhaltung	45
Gedrehte Kindhaltung	146
Gedrehte Stuhlposition	33
Gedrehter Halbmond	77
Gedrehtes Dreieck	44
Gegrätschte stehende Vorwärtsbeuge	36
Gestreckte seitliche Winkelhaltung	38
Girlande	34
Gleichmäßige Atmung	64
Göttinnen-Haltung	47
Großes Rad	131
Halbe Happy-Baby-Position	180
Halber Spagat	161
Halbmond	76
Handstand	109
Happy-Baby-Position	181
Heldensitz	158
Herabschauender Hund	88

Heraufschauender Hund	126	Seitdehnung im Sitzen	155
Heuschrecke	127	Seitliche Totenstellung	177
Hoher Ausfallschritt	40	Seitliches Brett	94
		Siegreiche Atmung	64
Kamel	129	Sitzende Vorwärtsbeuge	147
Katze	91	Sonnengruß A	50
Kindhaltung	146	Sonnengruß B	52
Kleines Rad	130	Sphinx	124
Kobra	125	Stehende Seitdehnung	31
Kopf-zum-Knie-Haltung	154	Stehende Taube	71
Kopfstand	108	Stehende Vorwärtsbeuge	35
Krähe	95	Stehender Spagat	75
Krieger I	42	Stern	157
Krieger II	39	Stockhaltung	147
Krieger III	74	Stuhlposition	32
Kuh	91		
Kuhgesicht	152	Tänzer	73
		Taube	150
Liegender Schmetterling	201	Taube: Restorative-Variation	202
Liegender Twist	178	Tisch	133
		Tor	93
Meditation im Sitzen	104	Twist im Sitzen	149
Mondgruß	54	Twist im tiefen Ausfallschritt	41
		Twist in Seitenlage	199
Nach oben gerichtete Vorwärtsbeuge	159		
Nadelöhr	179	Unterarmstand	110
		Unterstützte Kindhaltung	200
Päckchenhaltung	177		
Pflug	111	Viergliedriger Stock	94
Pyramide	43		
Reise nach innen	210	Wechselatmung	64
Rückbeuge im tiefen Ausfallschritt	132	Weite Grätsche im Sitzen	153
Savasana	203		
Savasana in Bauchlage	120, 203		
Savasana mit Gewicht	142		
Scheibenwischer-Twist	178		
Schmelzendes Herz	90		
Schmetterling	156		
Schneidersitz	148		
Schulterstand	112		

# Vorwort

## Was Yoga mir bedeutet

Zu meinem 21. Geburtstag kaufte ich mir ein Flugticket rund um die Welt – der Beginn einer Reise ins Ungewisse. Ich hatte ein schwieriges Jahr hinter mir: Eine Verletzung beendete meine Karriere als Ballerina am Royal Ballet, und über Nacht schien mein jahrelanges Training vergeblich gewesen zu sein. Zum ersten Mal seit meinem zehnten Lebensjahr lag mein Leben ohne konkretes Ziel vor mir. Ich stellte mir vor, dass mein Abenteuer in der Erkundung ferner Länder liegen und sich an den Stempeln in meinem Pass zeigen würde. Ich ahnte noch nicht, dass ich weniger geografische Landschaften als das Innere meines Ichs erkunden würde. Und Yoga war der Schlüssel zu dieser Entdeckung.

Zuerst zog mich die physische Wirkung von Yoga an, denn nach zehn Jahren anspruchsvollem Ballett-Training und Spitzentanz war mein Körper in schlechtem Zustand: Ich hatte eine Zyste in der Kniekehle, einen gebrochenen Fuß, Arthritis in den Füßen und litt unter starker Erschöpfung. Aber nach einigen Wochen in den Yogastudios von Honolulu begann mein innerer und äußerer Heilungsprozess. Ich humpelte nicht mehr, meine Schultern entspannten sich, ich ging aufrechter und konnte die Zehen abspreizen. Ich fand wieder zu dem Gefühl zurück, dass mein Körper zu mir gehörte und nicht nur ein Werkzeug war, dem man ständig Höchstleistungen abverlangte.

Doch durch das Dehnen, Atmen und die Aufmerksamkeit, die ich jeder Bewegung schenkte, änderte sich noch etwas viel Tiefergehendes. Mein Selbstvertrauen wuchs, und ich begann, die Trauer um meine verlorene Berufung zuzulassen. Ich fing an, mich zu akzeptieren, wie ich war. Es klingt kitschig – aber ich freundete mich mit mir selbst an, zum ersten Mal in meinem Erwachsenenleben.

Und durch diesen Prozess wurde mir klar, was ich tun wollte: Am Ende dieses Jahres war ich Vollzeit-Yogalehrerin, und bin es seitdem. Nachdem ich zehn Jahre auf der ganzen Welt unterrichtet hatte, eröffnete ich in London mein Studio »Yoga on the Lane«. Ich wollte anderen ermöglichen, was ich selbst erfahren hatte und mit anderen Lehrern und Yogaschülern eine Gemeinschaft aufbauen. Dieses Buch ist eine Fortsetzung dieses Wunsches. Überall um mich herum sehe ich, wie Menschen mit den Herausforderungen des modernen Lebens kämpfen, unter Stress leiden und nur schwer abschalten können. Aber ich sehe auch, wie Yoga dabei helfen kann, aufzutanken und im Alltag besser mit der eigenen Energie zu haushalten. Natürlich bedeutet das auch, die Yogapraxis an unsere Zeit, an durchgeplante Tage und chronischen Zeitmangel anzupassen. Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen dabei helfen wird.



# Über dieses Buch

Ich unterrichte seit fast 20 Jahren Yoga, und die wichtigste Erkenntnis ist: Ich bin immer noch Anfängerin. Yoga ist allumfassend, endlos, unvorstellbar tief. Es ist nicht möglich, es jemals vollständig zu durchdringen. Der Satz ist leider abgedroschen, aber trotzdem nicht weniger wahr: Der Weg ist das Ziel.

Manche Menschen hindert genau das, mit Yoga anzufangen – es scheint einfach zu viel, um jemals alles zu lernen: Die Atmung, die Übungen, die Spiritualität, die Philosophie. Aber egal, ob Sie ganz neu mit Yoga beginnen oder schon Yogafahren sind, Sie starten immer von Ihrer Matte aus.

Auf dieses einfache Prinzip konzentriere ich mich in diesem Buch. Der Versuch, das ganze Yoga-Universum zwischen zwei Buchdeckel zu quetschen, wäre sowieso zum Scheitern verurteilt – alle philosophischen Spielarten und die Geschichte des Yoga würden vielleicht in ein fünfbändiges Lexikon passen. Dieses Buch ist also keine ultimative Einführung ins Yoga und all seine unterschiedlichen Stile, sondern ein Handbuch für ein modernes Yoga mit Fokus auf die Positionen und ihre Wirkung, mit Sequenzen, die Sie ruhiger, glücklicher und kreativer machen können.

Auch das ist natürlich sehr subjektiv – ich habe in diesem Buch gesammelt, was ich selbst erprobt habe und was mir gutgetan hat und hoffentlich auch vielen Schülern, die ich unterrichtet habe. In meinen Yogakursen versuche ich, mit den Schülern zusammen zu entdecken, wie sie ihre eigenen Lehrer sein können, und dabei möchte ich Ihnen auch mit diesem Buch helfen.

Den Großteil des Buches habe ich den Asanas (Yoga-Haltungen) gewidmet: Genaue Beschreibungen, wie man die Haltungen am besten übt, wo man sie in eine Sequenz einbauen kann und welche häufigen Fehler man vermeiden sollte. Natürlich kann man diese Dinge auch von einem Lehrer im Yoga-Studio lernen, und dieses Buch soll gar kein Ersatz dafür sein, sondern eine Ergänzung – eine Möglichkeit, Ihre Yoga-Praxis im eigenen Tempo zu verfeinern und zu vertiefen.

Sie können mit diesem Buch auch Ihre Übungspraxis für zu Hause entwickeln, damit Sie die kleinen Lücken, die unser hektischer Alltag uns lässt, optimal nutzen können.







Deshalb lassen sich die neun Sequenzen, die ich hier vorstelle, flexibel anpassen. Einige können Sie in zehn oder 20 Minuten üben oder als Basis für eine längere Praxis nutzen, wenn Sie mehr Zeit haben. Jeder Sequenz liegt eine besondere Intention zugrunde – beispielsweise Stress abbauen, Energie tanken oder Entspannen, je nach Stimmung und Lebensumständen.

Und für Tage, an denen auch zehn Minuten zu lang sind, habe ich kleine Sofortmaßnahmen gesammelt, die man in ein oder zwei Minuten anwenden kann. Ich nenne sie »Kleine Veränderung, große Wirkung«, weil sie wirklich in kurzer Zeit viel bewirken können.

Inzwischen bin ich Mutter von zwei kleinen Kindern, sodass meine Zeit zum Üben fast über Nacht komplett verschwunden ist. Aber auch davor habe ich lieber kurz und häufig geübt als selten und lange. Das ist nicht nur einfacher, sondern es ist auch erwiesen, dass wir auf diese Art besser lernen. Unser Nervensystem reagiert besser auf häufige, kurze Stimulationen und kann sich langfristig auf einem gesünderen Niveau einpendeln. Kleine Veränderungen führen zu langfristigen Verbesserungen. Versuchen Sie die kleinen Lücken in Ihrem Zeitplan zu finden, auch wenn es nur fünf Minuten sind.

Auch wenn wir nur für ein paar Minuten üben, bedeutet das nicht, dass wir nicht mit unserer vollen Aufmerksamkeit bei der Sache sein sollten. Ich übe lieber ohne Musik, weil Musik so viele Assoziationen und Erinnerungen weckt, dass es mir schwerfällt, ganz im Augenblick präsent zu sein. Wenn Sie Musik hören wollen, tun Sie das und widmen Sie der Musik Ihre volle Aufmerksamkeit. Und wenn Sie Yoga üben wollen, üben Sie Yoga.

Größtmögliche Aufmerksamkeit im Moment und kurze, häufige Übungszeiten geben dem Buch seine Struktur. Es ist nicht dafür gedacht, es von vorne bis hinten durchzulesen – es soll eher ein Handbuch sein, das Sie bei Bedarf nutzen, um Ihre Übungspraxis zu verfeinern, in bestimmte Themen tiefer einzutauchen oder neue Inspirationen zu suchen.

Bevor Sie Ihre eigenen Sequenzen zusammenstellen, müssen Sie sich mit den Grundlagen vertraut machen. Deshalb beginnen wir mit den grundlegenden Fragen: Was ist Yoga, und warum übe ich?

# Einfach anfangen

Sie müssen keine perfekte Atmosphäre schaffen. Gedimmtes Licht, Räucherstäbchen und vollkommene Stille sind schön, aber Sie profitieren genauso von der Yogapraxis, wenn Sie Ihre Matte ins Schlafzimmer hinters Bett quetschen und draußen der Verkehr lärmt. Sie brauchen nur eine ebene Fläche und die Offenheit für eine Reise nach innen.

## Kleidung

Sie können in jeder bequemen Kleidung Yoga üben (Leggings, Shorts, Trainingshose und dehnbare Oberteile), aber achten Sie darauf, dass Sie am Ende etwas Warmes überziehen können, wenn Sie zu den ruhigeren Haltungen und zur Entspannung kommen. Die Kleidung sollte nicht zu weit sein, damit Sie nicht mit den Händen oder Füßen darin hängen bleiben. Viele Frauen empfinden einen Sport-BH als angenehm, gerade während der dynamischen Yogapraxis. Üben Sie barfuß, denn für einen guten Halt brauchen Sie den direkten Kontakt zur Matte. Während der Endentspannung können Sie dann ein paar warme Socken überziehen.

## Hilfsmittel

In den meisten Studios gibt es zahlreiche Hilfsmittel: Blöcke, Gurte, Bolster (Yogarolle) und Augenkissen für die Entspannung. Diese Hilfsmittel helfen uns, in die Haltungen hineinzufinden und uns darin wohlfühlen. Zuhause können Sie einfache Alltagsgegenstände als Hilfsmittel benutzen: Blöcke überbrücken die Distanz zum Boden, was ein dickes Hardcover-Buch ebenfalls erledigen kann. Sie können ein Tuch oder einen Gürtel als Gurt benutzen und Kissen als Ersatz für Bolster. Augenkissen sind günstig, aber es reicht auch eine Schlafbrille. Vor meiner Praxis lege ich mir zurecht, was ich brauche, sodass alles stets in Reichweite ist.

## Wann Sie NICHT Yoga üben sollten

Fragen Sie immer einen Arzt, bevor Sie mit einer neuen Art von Bewegung anfangen, vor allem, wenn Sie Medikamente nehmen oder unter chronischen Krankheiten leiden. Bei Verletzungen oder wenn dauerhafte Beschwerden auftreten, egal welcher Art, suchen Sie Rat bei einem Physiotherapeuten oder Osteopathen, bevor Sie Ihre Übungspraxis fortsetzen.

## Warnsignale und wann Sie aufhören sollten

Die Sequenzen in diesem Buch sind größtenteils unkompliziert und einfach, aber bei Symptomen wie Atemnot, Schwindel, Herzklopfen oder Schmerzen sollten Sie sofort aufhören und einen Arzt aufsuchen. Wenn der Arzt keine Bedenken gegen Ihre Yogapraxis hat, suchen Sie sich einen erfahrenen Yogalehrer für kleine Gruppen- oder Einzelstunden, bevor Sie wieder zu Hause üben. Jede neue Art von Bewegung kann sich am Anfang unangenehm anfühlen, da sich der Körper erst daran gewöhnen muss. Versuchen Sie die ideale Dosis für Ihren Körper zu finden – aber hören Sie sofort auf, wenn Schmerzen auftreten.

## Yoga in der Schwangerschaft

Frauen ohne viel Yogaerfahrung sollten im ersten Drittel der Schwangerschaft nicht mit neuen Bewegungsarten anfangen. Sobald Ihr Frauenarzt Ihnen die Yogapraxis erlaubt, können Sie mit Schwangerschaftsyoga beginnen. Ich empfehle dafür kleine Gruppen- oder Einzelstunden mit einem erfahrenen Experten für Schwangerschaftsyoga anstatt der Übungspraxis zuhause. Dieses Buch und einige Übungen darin eignen sich nicht für schwangere Frauen.

## Essen und Trinken

Wenn Sie vor der Yogapraxis essen, dann nur einen kleinen Snack, und am besten mindestens eine halbe Stunde vor Übungsbeginn (außer Sie leiden unter niedrigem Blutzucker oder Diabetes und müssen Ihren Blutzucker ausgleichen). Viel Flüssigkeit ist zwar generell empfehlenswert, aber kurz vorm Üben von Twists und Vorwärtsbeugen einen halben Liter Wasser zu trinken, ist keine gute Idee. Trinken Sie vorm Yoga nur kleine Mengen und achten Sie darauf, dass Sie genug Wasser zur Hand haben, um nach dem Üben Ihren Flüssigkeitshaushalt wieder aufzufüllen.

## Nach dem Yoga

Starten Sie nach der Yogapraxis langsam wieder in den Alltag: Legen Sie sich nach der Endentspannung kurz auf die Seite, richten Sie sich langsam auf und lassen Sie sich Zeit, bevor Sie sich wieder ans Steuer oder aufs Fahrrad setzen – besonders, wenn Sie einen eher niedrigen Blutdruck haben. Gönnen Sie sich ein paar Momente, um sich wieder zu sammeln, trinken Sie ein Glas Wasser und versorgen Sie Ihren Körper den ganzen Tag über mit genügend Flüssigkeit.

## Optimal von den Anleitungen profitieren

Wenn ich eine komplexe Haltung erkläre, arbeite ich mit den Anweisungen links und rechts für die Arme und Beine. Wenn Sie die Übung dann auf der anderen Seite machen, kehren Sie die Anleitung um.

Gehen Sie nicht über Ihre Grenzen, um einem Idealbild zu folgen. Ob Sie in der Vorwärtsbeuge Ihre Zehen erreichen oder nicht, spielt für die Wirkung der Haltung keine Rolle. Jede Yogahaltung sieht bei jedem Körper anders aus.

## Den Sequenzen folgen

Die Haltungen sind von links nach rechts über beide Buchseiten nummeriert. Üben Sie sie in dieser Reihenfolge. Die drei Basis-Vinyasas üben Sie wie auf S. 48–55 beschrieben. Die senkrechten Anleitungen neben einigen Bildern zeigen, wo innerhalb der Sequenz Sie sich befinden. So können Sie die Sequenzen besser nachvollziehen und später Ihre eigenen erstellen.

Am Ende jeder Sequenz liegt der Fokus auf der Abschlusshaltung, damit Sie Ihre Übungspraxis stets mit einer meditativen Endentspannung abschließen – dieser ruhige Abschluss jeder Sequenz ist essenziell wichtig für die Wirkung der Yogapraxis und sollte nicht ausgelassen werden.

## Häufig verwendete Begriffe

### **SYMPATHIKUS**

Unser autonomes Nervensystem besteht aus zwei Systemen (oder aus drei, wenn man das enterische System im Darm mitzählt). Der Sympathikus, oft als »Kampf oder Flucht«-Modus beschrieben, steuert die Reaktion unseres Körpers auf wahrgenommene Bedrohungen. Dieser Modus ist in vielen Phasen unseres Alltags aktiv.

### **PARASYMPATHIKUS**

Dieser Teil unseres Nervensystems reguliert den Stoffwechsel und wird in Ruhe- und Erholungsphasen aktiv.

### **MITTELACHSE**

Die senkrechte gedachte Linie, die von der Krone des Kopfes bis hinunter zwischen die Füße verläuft.

### **KREUZBEIN**

Eine dreieckige Knochenplatte hinten am Becken, wo sich die unteren Lendenwirbel verbunden haben.

### **SITZBEINHÖCKER**

Die Knochen im Gesäß, die man im Sitzen spürt.

### **FINGERKUPPEN**

Der weiche, vordere Teil der Finger, wo man die Fingerabdrücke nimmt.

### **FLEXEN / STRECKEN**

Wenn der Fuß geflext wird, ziehen die Zehen zum Schienbein. Die Gegenbewegung ist das Strecken des Fußes wie bei einer Ballerina.

### **NEUTRALE POSITION DES BECKENS**

Wenn das Gesäß weder herausgestreckt noch eingezogen wird. Bei einem neutral ausgerichteten Becken sieht man die natürlichen Kurven der Wirbelsäule.

### **DAS BECKEN NACH HINTEN KIPPEN**

Wenn Sie die Hüftknochen und das Schambein nach oben und innen ziehen, sodass die Vorderseite des Körpers verkürzt und die Rückseite in die Länge gezogen wird.

### **AUSRICHTEN**

Das Anordnen der Gelenke in einer gedachten Linie, wie das Knie über dem Knöchel im Ausfallschritt.

### **STAPELN**

Das Übereinanderstapeln, z. B. wenn in der doppelten Taube die Knie auf den gegenüberliegenden Knöcheln liegen.

### **BINDEN**

Das Verbinden der Hände, wenn die Arme z. B. um ein Bein geschlungen werden.

### **HALBE BINDUNG**

Wenn der Arm über den Rücken geführt wird und die Hand auf dem unteren Rücken oder an der Hüfte liegt.

### **VORWÄRTSBEUGE**

Das Nachvornbeugen des Oberkörpers über das Bein.

### **AUSFALLSCHRITT**

Ein großer Schritt, die Füße parallel, das vordere Knie gebeugt und das hintere Bein gestreckt.

### **DIAGONALE DEHNUNG**

Wenn nicht gerade, sondern schräg gebeugt wird, um die Seiten des Körpers stärker zu dehnen.

### **KOPF- UND SCHULTERKREISEN**

Den Kopf sanft zur Seite, nach hinten, zur anderen Seite und dann nach vorn rollen lassen.

### **SEITLICHE ATMUNG**

Wenn die Atmung in die Seiten des Brustkorbs gelenkt wird. Sie können die Hände auf die seitlichen Rippen legen und spüren, wie sie sich beim Einatmen nach außen dehnen.

### **BAUCHATMUNG**

Den Bauch entspannen, sodass das Zwerchfell sich frei heben und senken kann. Der Bauch bewegt sich beim Einatmen nach außen und beim Ausatmen nach innen.

### **DUALISMUS VON KÖRPER UND GEIST**

Die philosophische Vorstellung, dass Körper und Geist komplett voneinander getrennt sind. Yoga stellt diese von René Descartes stammende Idee grundsätzlich in Frage.



# Die Asanas: Stehende Haltungen

1/8

Die stehenden Yogahaltungen sind einfach und effektiv: Nur Du und Deine Matte, die Füße fest verwurzelt, eine geerdete Verbindung mit dem Boden. Mit diesen Übungen können Sie ohne großen Aufwand Stabilität, Kraft und Balance trainieren und ein besseres Körpergefühl entwickeln. Die Asanas bieten viele Möglichkeiten zur Variation und Entfaltung und jede Menge neue Perspektiven.





## BERGHALTUNG

---

### *Tadasana*

Stehen Sie aufrecht, die Füße zusammen oder hüftweit geöffnet, und genießen Sie die erdende Wirkung dieser Asana. Spüren Sie die Verbindung der Beine zum Becken und die Verbindung zwischen den vier Seiten Ihrer Füße. Spreizen Sie die Zehen und nehmen Sie Fersen, Außen- und Innenkanten und das Fußgewölbe genau wahr. Wenn Sie die Aufmerksamkeit auf die Füße lenken, wird nach oben Energie frei, der Beckenboden hebt sich sanft. Beim Ausatmen zieht der Bauchnabel leicht nach innen und oben. Atmen Sie in Bauch und Brustkorb ein, füllen Sie die Lunge und versuchen Sie, die hinteren Rippen zu heben, um Länge im Rücken zu schaffen. Richten Sie die Brust über dem Becken aus, den Kopf über dem Herzen, und spüren Sie die Verbindung. Der Nacken ist weich, die Brust weit und die Arme hängen schwer von den Schultern. Achten Sie auf das Gefühl von Weite, das beim Einatmen um die Schlüsselbeine herum entsteht.

Spüren Sie die Energie, die durch Arme und Hände bis in die Fingerspitzen fließt. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihrem Körper und bei Ihrer Atmung.

### **Variation mit nach oben gestreckten Armen**

Aus der Berghaltung strecken Sie die Arme nach oben über den Kopf. Spüren Sie die Verbindung von den Armen zu den Schulterblättern, die beim Heben der Arme nach oben gleiten. Folgen Sie den Händen mit dem Blick und sehen Sie zwischen den Handflächen hindurch nach oben. Die Handflächen schauen zueinander, die Finger sind gestreckt.



## STEHENDE SEITDEHNUNG

---

### *Parsva Urdhva Hastasana*

Stehen Sie aufrecht, das Gewicht gleichmäßig auf die Füße verteilt. Die Beinmuskeln sind aktiv, die Knie nicht ganz durchgedrückt. Mit dem Einatmen heben Sie die Arme über den Kopf. Greifen Sie mit der rechten Hand Ihr linkes Handgelenk. Mit dem nächsten Einatmen strecken Sie den Körper so lang wie möglich nach oben. Mit dem Ausatmen beugen Sie sich zur rechten Seite und ziehen dabei mit der rechten Hand den linken Arm über den Kopf nach rechts. Achten Sie darauf, dass der Kopf nicht zur Seite abknickt und der Nacken lang bleibt. Der Blick geht nach unten oder vorn. Stellen Sie sich vor, Sie bilden mit dem Körper einen Regenbogen und ziehen Sie die Rippen auf der linken Seite auseinander. Bewegen Sie sich in der Haltung sanft mit dem Atem: Beim Einatmen schaffen Sie Länge im Rücken, beim Ausatmen gehen Sie etwas tiefer in die Dehnung. Spüren Sie, wie Ihr gesamter Körper sich mit der Atmung in die Haltung hineinbewegt, als ob jede Ihrer Zellen atmet.

### **Übungshinweise**

Beugen Sie sich nicht zu weit seitwärts – die rechte Seite des Oberkörpers soll nicht zusammengequetscht werden.

Wenn Sie sich unwohl oder unruhig fühlen, schauen Sie auf den Boden auf einen festen Punkt. Das hat bei stehenden Haltungen eine erdende Wirkung.





Naomi Annand

[Yoga. Ein Handbuch fürs Leben](#)

224 Seiten, kart.  
erschienen 2020



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und  
gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)