

Tipps für deine Yogapraxis



Zubehör

Eine Yogamatte macht Sinn :o) Dazu deine Lieblingskleidung (kuschlig oder bequem, lieber engangliegend oder etwas gemütlicher – such dir aus, was zu dir passt, womit du dich wohlfühlst). Ein Kissen oder ein Block sind hilfreich für das aufrechte Sitzen. Möchtest du dynamisch üben und Gas geben, leg dir ein kleines Handtuch neben die Matte. Wenn du in deiner Endentspannung gerne liegst, kann eine weiche Wolldecke dich angenehm wärmen.

Umgib dich von der Matte bis zur Kerze mit den Dingen, die du gern hast, damit du dich freust und Spaß am Yogaüben hast.

Ambiente

Finde einen freien Platz in deiner Wohnung. Vielleicht hast du eine Ecke, in der deine Matte einfach liegen bleiben kann. Mit einem ebenen, rutschfesten Boden und einem Fenster (lad die Sonne zum Zuschauen ein) mit Ausblick in die Natur. Du richtest deinen Blick zwar nach innen, trotzdem ist es angenehm, wenn du im Raum direkt auf ein Blümchen, eine Kerze oder Laterne, ein Mandala oder einen Ganesha schauen kannst. Klar und schlicht hilft dir, dich nicht zu sehr ablenken zu lassen. Wenn du Düfte magst, versorg dich mit einer gutriechenden Duftkerze oder einem Öl (Vanille, Orange, was weckt positive Erinnerungen bei dir?). Handy und Festnetz kannst du für die Zeit des Praktizierens lautlos stellen oder in einem anderen Zimmer aufbewahren.

Im Sommer kannst du mutig sein: probier deinen Garten, deine Dachterrasse, einen Wald oder einen Park zum Üben aus.

Eine gute Zeit

Wenn du gerade erst damit beginnst, zu Hause zu üben, nimm dir nicht zu viel vor. Setz dir ein realistisches Ziel, vielleicht 3x die Woche für jeweils 15 Minuten. Such dir die Tageszeit aus, die sich für dich stimmig anfühlt. Es gibt viele Gründe, die für eine morgendliche Praxis stehen. Aber es hilft nicht, deinen Wecker auf 5h morgens zu stellen, wenn du

Tipps für deine Yogapraxis



nicht aus dem Bett kommst. Anstelle des schlechten Gewissens soll gute Laune, Ausgeglichenheit und Sanftmut für dich und deine Lieben durch das Üben aufgebaut werden. Versuch, deine gewählte Tageszeit für all deine Übungstage beizubehalten. Routinen erleichtern uns den Alltag :o)

Praxisinhalt

Für Anfänger im Zuhause-Üben kann der Ablauf sinnvoll sein:

- Stell dich ans vordere Ende deiner Yogamatte. Schließ die Augen, gib die Hände vor dem Herzen zusammen und lausche deinem „Om“.
- Lass die Augen für einige Atemzüge geschlossen, nimm dir Zeit und horche in deinen Körper. Wie geht es dir? Bist du aufgeregt, freust du dich, ist dir kalt oder warm, gibt es Bereiche in deinem Körper, die angespannt sind, was hörst du, was riechst du?
- Wenn du magst, finde einen Schwerpunkt für dein Üben. Zum Beispiel achtsames Ein- und Ausatmen oder das bewußte Platzieren von Händen und Füßen.
- Öffne deine Augen, beginne deine Praxis. Übe 10 Sonnengrüße A, in der Modifikation, die du kennst und die zu dir passt.
- Setz dich in einen offenen Schneidersitz, schließ die Augen, atme ruhig und gleichmäßig und spür deiner Praxis für mehrere Atemzüge nach.
- Gib die Hände vor dem Herzen zusammen und lausche noch einmal deinem inneren „Om“.

Bist du Fortgeschritten und hast bereits eine eigene Praxis entwickelt, spür zu Beginn in deine innere Landschaft. Wonach ist dir heute? Einer ruhigen, modifizierten Einheit oder möchtest du Bäume entwurzeln? Gibt es Bereiche in deinem Körper, die besondere Beachtung verdienen, vielleicht sind sie verkrampft oder ver-muskelkater? Fühlst du dich nach Hüftöffnungen? Vielleicht kannst du sie in die Sonnengrüße einbauen oder einen Platz am Ende deiner Praxis dafür schaffen.

Sei lieb zu dir, welche Variante du auch wählst.