



## Sanftes Yoga@home

### Erläuterungen zu den gezeichneten Übungen

Bitte beachte folgende Hinweise:

- **ORT:**

Suche dir zum Üben einen Platz, wo du dich wohlfühlst und du ungestört bist. Denk daran, dein Handy für diese Zeit woanders zu verwahren oder auf lautlos oder Flugmodus zu stellen. Da es bei dieser Praxis darum geht, eine Form von innerer Ordnung durch das Üben aufzubauen, wirkt es sehr unterstützend, wenn der Ort, wo du übst sauber und aufgeräumt, nicht überfüllt und somit klar strukturiert ist!

- **Vorbereitung:**

Richte dir zu Beginn alles her, was du brauchst. Für die Sanfte Yoga-Reihe brauchst du keine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke tut es auch! Für die sitzenden Positionen am Anfang und Ende nimm dir einen festen Polster, oder auch einen Sessel. Sei auch kreativ darin die Dinge zu finden, die dir gerade hilfreich sind! Manche Yoga- und Meditations-Tools sind nützlich, wenn man sie hat, aber man kann auch mit anderen Dingen improvisieren, die gerade zu Verfügung stehen. Für das Sitzen ist das wesentliche Kriterium, dass du deinen Rücken gut ausgerichtet halten kannst und sich die Position stabil und angenehm anfühlt.

Teil des Programms ist die Entspannung im Liegen. Um sich wirklich in die Entspannung fallen zu lassen und gleichzeitig nicht ständig nachdenken zu müssen, wie lange man noch liegen bleiben soll, empfehle ich zu Beginn (vor dem Hinlegen) eine (nicht tickende) Zeituhr (Handy, Küchenwecker, Meditations-Uhr) auf 5 bis 8 Minuten zu stellen, die nach Ablauf der Zeit einen Signalton gibt. Wähle die Zeit lieber kürzer als länger, damit es dir leichter fällt, die ganze Zeit wach und aufmerksam zu bleiben!

- Prinzip des Übens im Hatha-Yoga:

Das Hatha-Yoga arbeitet mit dem Körper und dem Atem um den Geist zu fokussieren. Dabei werden zwei gegensätzlich polare Prinzipien vereint:

„*Ham*“ steht für die Sonne, die Aktivität, die Kraft, die rechte Seite.

„*Tham*“ steht für den Mond, das Loslassen, das Spüren, die linke Seite.

Die yogische Grundregel für das Üben beim Hatha-Yoga ist das Prinzip:

„*Sthiram Sukham Asanam*“

Das bedeutet soviel wie:

*Die Übung (Asana) soll fest (sthiram) und angenehm (sukham) sein!*

Wir sollen also mit Kraft und Konzentration in der Übung sein, aber gleichzeitig soll sich die Übung auch angenehm anfühlen!

Indem wir beim Üben lernen, auf den eigenen Körper zu hören, lernen wir im Einklang mit dem eigenen Körper und Geist zu handeln. Bei dieser Art des Übens kommt es mehr auf das „Wie“ an als auf das „Was“! Wesentlich sind unsere Haltung und unsere Achtsamkeit!

Das ist ein Schritt auf dem Weg, unser Handeln mit uns selbst, unseren Nächsten und dem Großen Ganzen in Einklang zu bringen!!

Sei dir bewußt, dass es bei allen Übungen nicht darum geht, etwas zu müssen! Es geht darum, sich zu einem Tun zu entschließen, das aus dem Alltag herausgehoben ist und das als Selbstzweck existieren darf! Das Wunderbare dabei ist, dass wir dabei den Benefit of Bewegung Atem und Bewusstheit geschenkt bekommen. Die Übungen helfen, unseren herumschwirrenden Geist zu fokussieren und so zur Ruhe zu bringen. Das funktioniert, wenn wir uns bei allen Übungen ganz auf das Tun konzentrieren, dabei ganz aufmerksam auf den eigenen Körper sind und auch auf die Signale des Körpers hören! Das heißt, das Hinhören auf den Körper führt zu einem Dialog mit dem Körper! Mach die Übungen so gut du kannst, aber unter Berücksichtigung deines Körpers! Dieses Prinzip ist einfach und wesentlich!

- Übungsreihe:

Geh die Übungsreihe durch, wie sie aufgezeichnet ist, die Übungen sind so angeordnet, dass es einen fließenden Übergang von der einen zur nächsten gibt. Natürlich kannst du Übungen auslassen oder zufügen!

# 1

## MA-OM Atmung im Sitzen

Lass deinen Atem frei fließen und nimm ihn bewußt wahr.

Führe die Hände mit dem Einatmen (EA) mit den Handflächen nach oben und mit dem Ausatmen (AA) nach unten vor dem Bauch-Brutraum auf und ab.

Wenn du diese Übung noch nicht kennst beginne indem du während des EA dir innerlich geistig langsam und ruhig „e i n“ sagst und während des AA innerlich geistig „a u s“. Wenn du damit vertraut bist geht dazu über, mit dem EA innerlich ruhig die Silbe „m a a“ zu sagen und beim AA „o o m“. Mache diese Übung so lange bis du ganz auf den Atem und die Silben fokussiert bist. Wenn du das bemerkst, setze für drei Atemzüge fort und beende dann die Übung.

# 2

## Strecken im Sitzen

Breite mit dem EA deine Arme zu den Seiten aus und streck und dehn dich in alle Richtungen ganz nach Gefühl.

# 3

## Katze

Komm in die Vierfüßler-Position dabei ist der Rücken in neutraler Position.

Mit dem AA senke den Kopf und mach einen runden Katzenrücken.

Mit dem EA hebe den Kopf sanft und lass den Rücken wieder gerade werden und sanft sinken.

Details: Beim AA spanne die Bauchmuskeln (BM) und den Beckenboden (BB) an und ziehe die Bauchdecke (BD) nach innen.

Beim EA löse die Spannung und lass den Rücken zuerst gerade und lang werden, dann lass den Bauch sanft sinken.

Wiederhole einige Male bis du im Fluß der Bewegung mit dem Atem bist.

Schließe mit der „freien Katze“ indem du deinen Rücken sanft in alle Richtungen ganz nach Gefühl bewegst.

## 4

### Diagonale

Komm in die Vierfüßlerposition mit geradem/neutralen Rücken.

Mit dem EA hebe rechten Arm und linkes Bein und streck dich dabei lang.

Mit dem AA führe Arm und Bein wieder zum Boden. Wechsle die Seite.

Mache einige Wiederholungen bis die Bewegung mit dem Atem fließt, dann halte die gehobene Position für drei Atemzüge auf der einen Seite und drei Atemzüge auf der anderen. Löse die Spannung und lass dich sinken in:

## 5

### Kindposition

Die Unterschenkel liegen am Boden auf, der Oberkörper legt sich entspannt nach vorne, der Kopf liegt mit der Stirn auf der Unterlage oder auf den flachen oder aufgestellten Händen, Arme & Schultern sind entspannt. Finde die Variante dieser Position (P), die sich für dich angenehm anfühlt. Bleib darin und spür deinen Atem (A) bis sich P und A harmonisch und ruhig anfühlen.

## 6

### Vogelflug

Komm in die Bauchlage und lege die Arme neben dem Körper (Kö) ab mit den Handflächen zum Boden und lege den Kopf mit der Stirn so am Boden ab, dass es der Nase dabei gutgeht. Spüre den Kontakt deines Kö mit dem Boden.

Mit dem EA hebe langsam Kopf, Arme und Beine flach über dem Boden.

Mit dem AA löse die Spannung kontrolliert und senke ab.

Details: Beginne mit dem Spannung-Aufbauen in der Körper-Mitte! Lass diese Spannung sich im Kö ausbreiten, indem du Spannung im Bauch-BB-Rücken aufbaust, die Stirn vom Boden abhebst, den Kopf sanft hebst - gleichzeitig Spannung in die Arme schickst bis in die Fingerspitzen und durch die Beine bis in die Zehenspitzen. Mit dem AA löse die Spannung und kehre in die Ausgangsposition zurück.

Wiederhole das einige Male bis sich Atem und Bewegung harmonisch gebunden anfühlen. Dann halte die gehobene Position für drei AZ. Fühle dich dabei frei wie ein Vogel in der Luft.

Löse die Spannung lass den Kopf sinken, sodass der Nacken lang wird, kehre in die Ausgangsposition zurück, setze die Hände links und rechts unter die Schulter und drück dich weg vom Boden, mach den Rücken lang und lande in:

**7****Kindposition**

Bleib darin und spür deinen Atem (A) bis sich P und A harmonisch und ruhig anfühlen.

**8****Aufrollen**

Roll dich langsam auf ins Stehen. Beginne indem du in der Kindposition die Hände vor dir am Boden aufstützt, die Fußballen auf den Boden bringst und mit gebeugten Knien und rundem Rücken dich langsam aufrollst.

**9****Schulterkreisen**

Steh stabil schulterbreit. Beinmuskeln aktiv, Knie durchlässig.  
Kreise die Schultern gegengleich, dann wechsle die Richtung.  
Wiederhole einige Male bis sich die Bewegung geschmeidig anfühlt.

**10****Baum**

Stell die Füße geschlossen und bring die Handflächen vor dem Brustkorb zusammen.  
Richte deinen Blick konzentriert geradeaus auf Augenhöhe auf einen Punkt.  
Verlagere das Gewicht auf das linke Bein, bringe die rechte Fußsohle zum linken Unterschenkel. Bleibe in der Position ganz aufgerichtet und aufmerksam mit fließendem Atem bis es sich ruhig und stabil anfühlt und dann noch für drei AZ. Dann löse die Position kontrolliert und baue sie mit dem anderen Bein als Standbein auf.

**11****Kopf Neigen & Abrollen**

Stell dich mehr als schulterbreit.

Lass den Kopf einmal links sinken, einmal rechts, dann bring ihn wieder zur Mitte.  
Dann lass den Kopf nach vorne sinken und bleib dabei aufrecht stehen, lass die Spannung im Nacken los. Bleibe für einige AZ, dann lass langsam den Rücken von oben her rund werden und den Oberkörper sinken.

## 12

### Vorbeuge

Lass den Rücken rund werden und den Oberkörper sinken, beuge dabei die Knie soweit, dass der Oberkörper sich entspannt nach vorne hängen lassen kann, die Hände können dabei am Boden oder auf den Beinen aufgestützt sein oder du lässt die Arme hängen und legst die eine Hand jeweils um den Ellbogen des anderen Arms. Wenn sie sich angenehm anfühlt, bleib in der P einige AZ. Dann lass die Hände zum Boden kommen stütz dich auf, beuge die Knie und bring das Gesäß zum Boden.

## 13

### Krokodils-Drehung

Komm in die Rückenlage (RL), winkle die Beine an,  
lass die Knie auf die linke Seite sinken und wende den Kopf sanft nach rechts,  
mit dem EA bring Kopf u Knie zur Mitte,  
mit dem AA lass Knie u Kopf sanft zur anderen Seite sinken.  
Wiederhole das einige Male bis sich die Bewegung harmonisch anfühlt.

## 14

### Schulterbrücke

In Rückenlage stell die Beine angewinkelt auf, der Kopf liegt eben, Nacken entspannt.  
Mit dem EA hebe das Becken und den Rücken sanft weg vom Boden.  
Mit dem AA senke Rücken u Becken langsam wieder zum Boden.  
Wiederhole einige Male bis die Bewegung mit dem Atem fließt.  
Abschließend halte die gehobene Position für drei Atemzüge und beende die Übung indem du den Rücken und das Becken absenkst und entspannst.

## 15

### Rückenrolle

Hol die Knie zum Brustkorb heran und umarme sie. Roll dabei sanft ein paar mal nach links und rechts und komm dann wieder in der Mitte an.

## 16

### Schütteln

Strecke Arme und die leicht angewinkelten Beine in die Luft und schüttele sie sanft bis kräftig ganz nach Gefühl. Stell dir dabei vor, wie du alle Spannungen damit löst. Lass das Schütteln ausklingen und die Arme und Beine sinken.

## 17

### Entspannung

Stelle dir eine Uhr um die Dauer der Entspannung zu begrenzen. Breite dich in RL am Boden aus. Die Arme links und rechts mit etwas Abstand vom Körper, Handflächen schauen nach oben. Die Füße liegen etwa schulterbreit, Hüften sind entspannt.

Rolle den Kopf einmal sanft nach links und rechts, lass ihn dann wieder in der Mitte ankommen. Lass den Nacken lang und entspannt sein.

Spanne den ganzen Körper einmal an, halte die Spannung einige Sekunden, dann löse sie und lass alle Körperteile entspannt sinken.

Atme drei mal tief und kraftvoll ein und vollständig aus.

Dann lass den Atem frei und natürlich fließen und stell dir vor wie dein Körper mit jedem AA weicher und schwerer in den Boden sinkt. Erlaube deinem Kö sich liegen zu lassen.

Fokussiere deinen Geist nach innen: geh wie ein Scanner alle Kö-teile durch und überprüfe, ob sie entspannt sind. Lass alle Gesichtsmuskeln sanft und entspannt sein und lass ein freundliches Lächeln im Gesicht erscheinen. Stell dir mit jedem EA vor du nimmst freundliche liebevolle Energie auf, sie sammelt sich in deiner Körpermitte und mit dem AA lasst du sie von der Körpermitte in alle Richtungen strahlen, erfüllst damit den Körper bis in alle Winkel und darüber hinaus.

Wenn du in diesem ruhigen erfüllten Zustand angekommen bist, sei im Körper bewußt aufmerksam anwesend. Dann bedanke dich beim Kö und beginne allmählich den Atem u Körper wieder zu aktivieren.

Streck dich ausgiebig, dann roll dich auf die Seite, sammle dich und richte dich auf.

**18**

OM

sitze gut aufgerichtet  
der Atem fließt frei, beobachte den Atem  
sei gewahr des ganzen Körpers

Spüre den Luft-Raum um dich herum und mach dir bewußt, dass du durch diesen Raum mit allen Lebewesen auf der Erde verbunden bist.

Erinnere dich an die liebevolle Haltung in der Entspannung.

Du kannst dir innerlich den Satz: „Mögen alle Wesen glücklich sein!“ sagen und in dieses Gefühl hineinspüren und es in alle Richtungen ausströmen lassen.

Verweile darin für einige Zeit, solange du die volle Aufmerksamkeit fühlst.

Verneige dich und sag dabei innerlich: „danke danke danke“

OM

Ich wünsche dir viel Freude beim Üben!

Wenn du Fragen hast, kontaktiere mich gerne!

Dipl. Yogalehrerin Jutta Spitzmüller MA

phone: 0043-680-1089330

[www.juttaspitzmueller.at](http://www.juttaspitzmueller.at)

*Jutta Spitzmüller*