



## Asanas der Woche – Kurseinheit 1



Was genau sind Asanas? Die Asanas sind die Körperhaltungen im Hatha-Yoga. Diese sollen stabil und leicht sein und sind der körperliche Ausdruck einer Reise in die innere Stille. Mit einem Lächeln lassen sich die Übungen unbeschwerter durchführen. Die Asanas tragen ebenfalls zur Erreichung von Samadhi, dem inneren Frieden, bei. Nicht wundern: Innerhalb der Asanas wechselt die Anleitung ins „Du“, damit Sie sich leichter auf die neue Erfahrung einlassen können. Die folgenden Asanas sollten Sie unbedingt kennen:

### 1. Ganze Vorwärtsbeuge (Uttanasana)

Du beginnst stehend. Beuge dich aus dem Hüftgelenk nach vorne. Ziehe die Vorderseite des Oberkörpers in die Länge. Lass die Beine gestreckt und bringe die Hände, wenn möglich auf den Boden. Wenn du den Boden nicht berühren kannst, beuge die Knie leicht, bis die Fingerspitzen den Boden berühren. Mit der Einatmung bringe erneut Länge in den Oberkörper. Mit der Ausatmung lässt du dich wieder in die Vorwärtsbeuge sinken. Der Kopf hängt locker nach unten.

#### **Tipps zur Ausführung**

Beuge die Knie leicht an und beugen dich mit geradem Rücken nach vorn, bis du deine Hände auf den Knien oder wenn du weiterkommst, auf den Schienbeinen ablegen kannst. Gern kannst du auch einen Yogablock zur Hilfe nehmen, um dich mit den Händen darauf abzustützen.



## Asanas der Woche – Kurseinheit 1

### 2. Sitzende Winkelhaltung (Upavishtha Konasana)

Beginne im Sitzen. Strecke die Beine lang nach vorne aus und öffne sie anschließend möglichst weit in eine Grätsche. Richte dein Becken so gut wie möglich auf. Drehe deine Beine aus der Hüfte auswärts, sodass Ihre Knie nach oben zeigen. Achte darauf, dass dein Rücken bei der gesamten Ausführung gerade bleibt. Du kannst zwischendurch eine Hand auf den unteren Rücken legen, um dies zu überprüfen. Beuge nun deinen Oberkörper aus der Hüfte und mit geradem Rücken nach vorne und wandere langsam mit den Händen und ausgestreckten Armen nach vorn, soweit es dir möglich ist. Verweile für einige Atemzüge in dieser Haltung.

#### *Tipps zur Ausführung*

Fällt es dir noch schwer, das Becken aufzurichten, um dich nach vorn zu beugen, setze dich auf eine Erhöhung, wie z. B. ein gerolltes Mattendeckel oder ein Kissen. Lege deine Hände auf die Knie, Schienbeine oder Fußgelenke, je nachdem, wie weit du dich nach vorn neigen kannst. Wähle deine bevorzugte Variante, sodass du eine Dehnung spürst, aber auch Entspannung in dieser Haltung finden kannst.

### 3. Kind (Balasana)

Die Kindhaltung dient zur Erholung. Sie kann bewusst in die Praxis als Ausgleichshaltung für den unteren Rücken eingebaut oder spontan eingenommen werden, wenn der Körper nach einer Pause verlangt. Für das Kind knie dich hin, lege die Stirn auf dem Boden ab und die Arme längs neben den Unterschenkeln ab.

#### *Tipps zur Ausführung*

Fällt es dir noch schwer, dich vollständig in den Fersensitz sinken zu lassen, erleichterst du dir die Übung, indem du dir ein weiches Polster (wie z. B. Decke oder Kissen) zwischen Gesäß und Fersen legst. Unterstütze deinen Nacken, indem du die Stirn entweder auf deinen Unterarmen, Fäusten oder einer anderen Erhöhung (wie z. B. ein festeres Kissen) ablegst.

**Variante zum Fersensitz:** Setze dich auf den Boden ggf. mit einem zusätzlichen Kissen und stell die Beine auf. Umschließe mit den Armen deine Knie, lasse die Stirn sanft Richtung Knie sinken und entspanne deinen Rücken.