

*Clara Neumann*

# Yoga entdecken

Der praktische Leitfaden für Deinen Einstieg



nerd  
guides  
Band 6

Copyright: nerdguides, Vogelsbergstr. 40, 55129 Mainz

Inhaltlich verantwortlich gemäß § 55 Abs. 2 RStV:  
Dr. Markus Haack, der Herausgeber der Reihe

Satz und Layout: Dr. Markus Haack  
Lektorat: Dr. Markus Haack

Teile des Inhalts (insbesondere Abbildungen) sind mit KI generiert. Für den Text wurde KI zur Formulierungshilfe und Recherche eingesetzt. KI-generierte Inhalte wurden sorgfältig überprüft.

<https://nerdguides.de/>  
[mail@nerdguides.de](mailto:mail@nerdguides.de)

Herstellung: Selfpublishing über  
epubli (Neopubli GmbH, Berlin)

Gedruckt in Deutschland 2025

## Inhalt

Vorwort zur Reihe nerdguides .....	1
Einleitung .....	3
Geschichte und Philosophie des Yoga .....	6
Ursprünge und Entwicklung .....	6
Zentrale Prinzipien und Philosophie .....	10
Asana-Überblick – Wichtige Haltungen .....	22
Standhaltungen (stehende Haltungen) .....	23
Vorbeugen (Beugehaltungen nach vorn) .....	32
Rückbeugen .....	40
Drehhaltungen (Twists) .....	49
Umkehrhaltungen (Inversionen) .....	55
Praxis-Sequenzen – Deine ersten Yogaübungen ..	65
10-Minuten-Praxis: Sanfter Start in den Tag ....	67
30-Minuten-Praxis: Für Zwischendurch .....	75
60-Minuten-Praxis: Vollständige Yogastunde ..	89
Atem, Entspannung und Meditation .....	105
Einfache Atemübungen (Pranayama) .....	106
Entspannungstechniken: Loslassen lernen... ..	111
Meditation und Achtsamkeit: Ruhe im Kopf ..	114
Anhang .....	121
Glossar der wichtigsten Yoga-Begriffe .....	121
Sicherheitshinweise für die Yogapraxis.....	127
Orientierung für Deine erste Yoga-Woche .....	133
Literaturempfehlungen und Medien .....	138

## Vorwort zur Reihe nerdguides

Willkommen bei **nerdguides** – einer Buchreihe für alle, die sich schnell und verständlich in spannende Themen einarbeiten möchten. Unser Ziel ist es, komplexe Inhalte so kompakt und klar aufzubereiten, dass sie auch ohne Vorkenntnisse leicht zugänglich sind.

Schon der Name verrät es: nerdguides legt Wert auf Gründlichkeit. Dabei verstehen wir unter „Nerdigkeit“ nicht Klischees, sondern die Freude, sich intensiv mit einem Thema zu befassen und die Details zu entdecken, die es besonders machen.

Bei der Entstehung dieser Reihe nutzen wir moderne Werkzeuge, die uns beim Recherchieren, Strukturieren und Formulieren unterstützen. Sie helfen dabei, Inhalte aktuell zu halten und verschiedene Perspektiven einzu beziehen. Gleichzeitig verlassen wir uns auf menschliche Erfahrung, kritisches Denken und ein Gespür für verständliche Sprache. So entstehen Ratgeber, die zugleich präzise und lesefreundlich sind.

Dieser Band widmet sich dem Thema **Yoga** – einer Praxis, die Körper und Geist

gleichermaßen stärkt, innere Ruhe schenkt und auch im Alltag neue Balance ermöglicht. Du erfährst, wo Yoga seine Wurzeln hat, lernst die wichtigsten Haltungen kennen und bekommst praktische Übungssequenzen an die Hand. Ziel ist es, Einsteiger:innen Orientierung zu geben, sichere Wege in die Praxis aufzuzeigen und die Freude am Yoga Schritt für Schritt erfahrbar zu machen.

Viel Freude beim Lesen, Üben und Entdecken!



## Einleitung

Yoga ist weit mehr als nur Sport – es ist ein ganzheitlicher Übungsweg für Körper und Geist. Dieser Ratgeber möchte Dich ermutigen, Yoga in Dein Leben zu integrieren und gibt Dir alle wichtigen Grundlagen an die Hand. Egal ob Du Deine erste Yogamatte gerade ausgerollt hast oder einfach neugierig auf das Thema bist: Hier wirst Du verständliche Erklärungen, praktische Tipps und motivierende Worte finden. Yoga kann nachweislich Stress reduzieren, die Flexibilität erhöhen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Schon wenige Minuten regelmäßiger Praxis bringen oft mehr Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit in den Alltag.

In diesem Buch wirst Du Schritt für Schritt an Yoga herangeführt. Zunächst lernst Du, was Yoga eigentlich ist – von seinen Ursprüngen bis zu seiner heutigen modernen Form. Danach erfährst Du die wichtigsten philosophischen Prinzipien, zum Beispiel warum Ahimsa (Gewaltlosigkeit) und Achtsamkeit so zentral sind. Anschließend bekommst Du einen Überblick über grundlegende **Asanas**, also

die Körperhaltungen, sortiert nach Kategorien wie Standhaltungen oder Vorbeugen. Damit Du Yoga auch praktisch üben kannst, findest Du im Kapitel *Praxis-Sequenzen* konkrete Übungsabläufe für 10, 30 und 60 Minuten. So kannst Du je nach verfügbarer Zeit eine passende Einheit machen – sei es ein kurzer Muntermacher am Morgen oder eine umfassende Stunde am Wochenende. Zudem widmet sich ein eigenes Kapitel dem Atem, der Entspannung und der Meditation. Hier zeigen wir Dir einfache Atemtechniken (Pranayama), sanfte Entspannungsübungen und kleine Achtsamkeitsrituale, die Du leicht im Alltag umsetzen kannst. Zum Schluss bietet der **Anhang** noch nützliche Extras: ein Glossar, in dem wichtige Begriffe erklärt werden, Sicherheitshinweise für eine gesunde Praxis, einen Beispiel-Wochenplan für Deine erste Yoga-Woche und Empfehlungen zur weiterführenden Lektüre.

Du kannst dieses Buch gerne von vorn nach hinten lesen, um ein umfassendes Verständnis zu bekommen. Genauso ist es möglich, einzelne Kapitel herauszugreifen – zum Beispiel direkt mit den Praxis-Sequenzen zu

starten und bei Bedarf im Glossar unbekannte Wörter nachzuschlagen.

Nimm Dir Zeit, probiere die Übungen in Deinem eigenen Tempo aus und hör immer auf Deinen Körper. Yoga ist kein Wettbewerb, sondern eine individuelle Reise.

Also schnapp Dir eine bequeme Kleidung, roll Deine Matte aus und lass uns gemeinsam die Welt des Yoga entdecken. In der Ruhe und Achtsamkeit der Yoga-Praxis warten viele kleine und große Aha-Momente auf Dich. Vielleicht spürst Du schon bald, wie gut es tut, bewusst zu atmen und den Körper sanft zu bewegen. Und keine Sorge: Du musst weder besonders gelenkig noch spirituell sein, um mit Yoga anzufangen. Alles, was Du brauchst, ist Offenheit und ein paar Minuten Zeit am Tag. Und jetzt – viel Spaß beim Lesen und vor allem beim Ausprobieren auf der Matte!

# Geschichte und Philosophie des Yoga

## Ursprünge und Entwicklung

Yoga blickt auf eine mehrere tausend Jahre alte Geschichte zurück. Seine Wurzeln liegen im alten Indien, wo Yoga als spirituelle Praxis entstand, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und eine Verbindung zum **Göttlichen** herzustellen. Erste Hinweise auf yogische Übungen finden sich bereits in den vedischen Schriften (ca. 1500–500 v.Chr.), insbesondere im *Rigveda*. Dort taucht Yoga vor allem als Mittel zur inneren Reinigung und Meditation auf. Über Jahrhunderte hinweg entwickelten sich aus diesen frühen Ansätzen verschiedene Schulen und Traditionen.

Einen wichtigen Meilenstein markierte das **Yoga-Sutra** des Gelehrten *Patanjali*. Dieses grundlegende Werk der Yogaphilosophie wurde wahrscheinlich um 200 v. Chr. bis 200 n. Chr. verfasst. Darin systematisierte Patanjali die Essenz des Yoga und beschrieb den berühmten achtgliedrigen Pfad (*Ash-tanga*). In dieser Zeit verstand man Yoga vor

allem als Mittel zur geistigen Befreiung: Ziel war es, durch Disziplin und Meditation einen Zustand inneren Friedens und Erleuchtung (im Sanskrit *Samadhi*) zu erreichen. Körperhaltungen spielten zunächst eine untergeordnete Rolle – es ging mehr um Ethik, Konzentration und innere Versenkung.

Im Laufe der Jahrhunderte wechselten sich Phasen der Blüte mit Zeiten ab, in denen Yoga von Herrschern kritisch beäugt oder sogar unterdrückt wurde. Dennoch lebte die Tradition weiter. Hatha Yoga entwickelte dann zahlreiche Körperübungen und Atemtechniken, um den Körper zu stärken und als „Vehikel“ für die Meditation vorzubereiten. Texte wie die *Hatha Yoga Pradipika* (15. Jahrhundert) legen hier die Grundlagen. In Indien wurde Hatha Yoga von Yogis ausgeübt, und blieb lange innerhalb spiritueller Gemeinschaften.

Erst im 19. Jahrhundert begann Yoga seinen Weg in den Westen zu finden. Reisende und Gelehrte aus Europa und Amerika begegneten in Indien der Yogatradition und waren fasziniert. Einer der ersten großen Botschafter war **Swami Vivekananda**, der 1893 auf dem

Weltparlament der Religionen in Chicago Yoga vorstellte. Seine Vorträge weckten im Westen enormes Interesse. In der Folge reisten weitere indische Lehrer nach Europa und Amerika. Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden im Westen die ersten Yogaschulen. Dabei entwickelten sich auch neue **Yogastile**, teils durch die Interpretation westlicher Lehrer, teils durch indische Meister wie *T. Krishnamacharya*, der als Lehrer von B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois und anderen großen Namen gilt.

In der modernen Entwicklung wurde **Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar** zu einer Schlüsselfigur: Er betonte eine präzise Ausrichtung im Yoga und führte den Einsatz von Hilfsmitteln (Blöcke, Gurte) ein, um Haltungen für alle zugänglich zu machen. Zur gleichen Zeit verbreitete sich das dynamische **Ashtanga Vinyasa Yoga** (begründet von Pattabhi Jois) sowie **Sivananda Yoga** und andere Formen. Aus diesen Wurzeln sind bis heute unzählige Yoga-Stile entstanden, von sanften Varianten wie Yin Yoga bis hin zu kraftvollen Flows.

Heutzutage hat sich Yoga fest in der westlichen Alltagskultur etabliert. Es wird weltweit in Fitnessstudios, Yogazentren und sogar Schulen praktiziert. Dabei steht oft der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund: Viele Menschen praktizieren Yoga, um beweglicher zu werden, Rückenschmerzen vorzubeugen oder Stress abzubauen. Obwohl Yoga aus einer spirituellen Tradition stammt, muss heute niemand religiös sein, um davon zu profitieren – Yoga passt sich dem Menschen an. Wichtig ist jedoch zu verstehen, dass Yoga ursprünglich immer Körper **und** Geist anspricht. Selbst wenn Du „nur“ wegen der Fitness anfängst, wirst Du vielleicht die angenehmen Nebenwirkungen auf Deine innere Ruhe bemerken. Yoga hat die Zeit überdauert, Kriege und kulturelle Veränderungen überstanden. Es bleibt lebendig, weil es etwas universell Menschliches berührt: den Wunsch, sich zu verbinden – mit dem eigenen Selbst, mit dem Augenblick, vielleicht auch mit etwas Größerem.

Zusammengefasst: Yoga hat sich von einer alten indischen Weisheitslehre zu einer weltweiten Bewegung entwickelt. Was als esoterisch belächelt wurde, ist heute

wissenschaftlich gut erforscht – Studien zeigen etwa, dass regelmäßiges Yoga den Blutdruck senken, den Schlaf verbessern und das psychische Wohlbefinden steigern kann. Es vereint das Beste aus beiden Welten: die körperliche Übung für Gesundheit und die philosophische Tiefe für Sinnsuche. Im nächsten Abschnitt schauen wir uns einige dieser philosophischen Grundlagen genauer an, damit Du verstehst, *warum* Yoga mehr ist als Gymnastik.

## Zentrale Prinzipien und Philosophie

Yoga verfügt über einen reichen Schatz an philosophischen Leitlinien, die überraschend alltagstauglich sind. Du musst kein Sanskrit sprechen, um die Kerngedanken zu verstehen – oft geht es um universelle Werte wie Güte, Bewusstheit und Balance. Schauen wir uns vier zentrale Konzepte an: **Ahimsa** (Gewaltlosigkeit), **Achtsamkeit**, den **achtgliedrigen Pfad** des Patanjali und die **vier klassischen Yogawege**.

### **Ahimsa – Die Haltung der Gewaltlosigkeit:**

Ahimsa ist eines der Grundprinzipien des Yoga und bedeutet wörtlich „Nicht-

Verletzen“. Im Yoga-Sutra von Patanjali wird Ahimsa als erster der *Yamas* aufgeführt, also jener ethischen Empfehlungen, die den Umgang mit unserer Umwelt betreffen. Auf den Punkt gebracht fordert Ahimsa uns auf, kein Lebewesen zu verletzen – weder durch Taten, Worte noch Gedanken. Das klingt zunächst selbstverständlich. Die Herausforderung liegt im Alltag: Schon ein scharfes Wort oder eine ungerechte Kritik kann verletzend sein. Ahimsa ermutigt uns, innezuhalten und bewusst die Entscheidung zu treffen, freundlich und mitfühlend zu handeln. Für Deine Yogapraxis bedeutet das zum Beispiel: Gehe achtsam mit Deinem Körper um, zwinge Dich nicht schmerzhaft in Haltungen und behandle Dich selbst ohne harsche Selbstkritik. Auch gegenüber anderen übst Du Dich in Geduld und Nachsicht. Ahimsa ist die Grundlage dafür, dass Yoga in einer Atmosphäre von Wohlwollen passiert – frei von Konkurrenz oder Leistungsdruck. Jede\*r darf in seinem Tempo üben, ohne Vergleiche oder Urteile. Wenn Du beginnst, dieses Prinzip auf und neben der Matte umzusetzen, legst Du den Grundstein für ein stressfreieres, friedlicheres Leben.

Ganz praktisch: Versuche doch mal, eine Woche lang besonders darauf zu achten, niemanden (auch Dich selbst nicht) mit Worten oder Taten zu verletzen. Du wirst sehen, wie sehr sich das auf Deine Stimmung auswirkt.

**Achtsamkeit – Präsenz im Hier und Jetzt:** Eng verbunden mit Ahimsa ist die **Achtsamkeit**, im Englischen *mindfulness* genannt. Achtsamkeit bedeutet, dem gegenwärtigen Moment volle Aufmerksamkeit zu schenken, ohne zu urteilen. In der Yogapraxis heißt das: Wenn Du übst, dann übe mit ganzem Bewusstsein. Sei mit Deinen Gedanken bei der Haltung, bei Deinem Atem, und nicht schon bei der Einkaufsliste für morgen. Patanjali definiert Yoga sogar als „Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist“ – ein Zustand voller Achtsamkeit. Konkret kannst Du Achtsamkeit beim Yoga in kleinen Schritten üben: Spüre in einer Dehnung genau hinein – welche Muskeln sind beteiligt, wie verändert sich der Atem? Nimm Dir am Ende jeder Übung einen Moment Zeit, um nachzuspüren, statt hastig zur nächsten Pose zu wechseln. Wenn Du merkst, dass Deine Gedanken abschweifen („Was koche ich später?“), bringe die

Aufmerksamkeit sanft zurück zur aktuellen Übung. Diese Fähigkeit, den eigenen Geist immer wieder ins *Jetzt* zu holen, wächst mit der Zeit. Sie wird Dir nicht nur auf der Matte helfen, sondern auch im Alltag – z.B. stressige Momente gelassener zu bewältigen. Achtsamkeit im Alltag kann so aussehen: Du trinkst morgens Deinen Tee und bist wirklich bei jedem Schluck, statt nebenbei aufs Handy zu schauen. Oder Du gehst spazieren und nimmst bewusst die Umgebung wahr, anstatt in Gedanken Probleme zu wälzen. Yoga schult diese Präsenz. Schon bald wirst Du feststellen, dass es ein kleines Geschenk ist, einfach im aktuellen Augenblick zu sein, ohne sofort zu bewerten. Alles, was es braucht, ist die Bereitschaft, immer wieder aufmerksam zu werden.

### **Der achthgliedrige Pfad – Patanjalis Yoga-System:**

Wie bereits erwähnt, beschrieb Patanjali im Yoga-Sutra einen Weg, der aus **acht Stufen** besteht (auch *Ashtanga* genannt). Diese acht Glieder sind eine Art Rezept, um zu innerem Frieden zu gelangen. Kurz zusammengefasst sind es:

1. **Yama** – Ethische Regeln im Umgang mit anderen (dazu gehört Ahimsa, aber auch Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Enthaltensamkeit und Anspruchslosigkeit). Yamas sind sozusagen moralische Grundlagen: handle fair, ehrlich, bescheiden und gütig.
2. **Niyama** – Persönliche Disziplin im Umgang mit Dir selbst (z.B. Reinlichkeit, Zufriedenheit, Selbstdisziplin, Selbststudium und Hingabe). Das sind Empfehlungen, wie Du Deinen eigenen Lebenswandel gestaltest, etwa dankbar zu sein für das, was Du hast, Dich selbst weiterzubilden und an etwas Höheres zu glauben oder zu vertrauen.
3. **Asana** – Die Körperhaltungen im Yoga. Interessanterweise taucht dieser Punkt – der in modernen Yogastunden im Vordergrund steht – in Patanjalis Aufzählung erst an dritter Stelle auf. Asanas sollen den Körper stark und geschmeidig machen und den Geist zur Ruhe führen. Traditionell waren sie Mittel zum Zweck, um lange bequem sitzen zu können (für Meditation). Heutzutage wissen wir, dass Asanapraxis selbst schon meditativ wirken kann.
4. **Pranayama** – Die Atemkontrolle. Dahinter stecken Atemübungen, mit denen man die Lebensenergie (*Prana*) im Körper lenken kann. Einfache Pranayamas – wie tiefes

Bauchatmen oder das Verlängern der Ausatmung – helfen enorm, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Im Yoga lernt man, Atem und Bewegung in Einklang zu bringen.

5. **Pratyahara** – Das Zurückziehen der Sinne. Das klingt abstrakt, bedeutet aber: Du lernst, Dich nicht von jedem äußeren Reiz ablenken zu lassen. In der Entspannung zum Beispiel nimmst Du Geräusche wahr, reagierst aber nicht mehr gereizt darauf. Es ist ein Üben darin, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und äußere Störungen auszublenden.
6. **Dharana** – Konzentration. Hier geht es darum, den Geist auf ein Objekt auszurichten (etwa den Atem, ein Mantra oder eine Kerzenflamme) und die Gedanken immer wieder darauf zurückzubringen. Dharana ist die Vorstufe zur Meditation.
7. **Dhyana** – Versenkung, Meditation. Daraus kann echte Meditation erwachsen: Ein Zustand, in dem kontinuierlich ein einziger Fokus gehalten wird, man völlig vertieft ist und ein Gefühl von Frieden oder Leere im Kopf entsteht.
8. **Samadhi** – Vollkommene Einheit, Erleuchtung. Die achte Stufe beschreibt den Zielzustand, in dem man das Gefühl der Getrenntheit überwindet. Das individuelle Selbst

verschmilzt sozusagen mit dem Universum – oder in moderner formulierung: Man fühlt sich vollständig gegenwärtig, frei von allen Gedanken und Einssein mit allem. Samadhi ist schwer in Worte zu fassen und sicherlich nichts, was man „erzwingen“ kann. Es gilt eher als Gnade oder Endpunkt intensiver Übung.

Keine Sorge – Du musst jetzt nicht alle diese Begriffe auswendig lernen! Wichtig zu verstehen ist: Yoga bietet einen Pfad an, der sowohl äußeres Verhalten (Yama/Niyama) als auch körperliche Praxis (Asana, Pranayama) **und** innere Übungen (Konzentration, Meditation) umfasst. Die Körperhaltungen allein machen noch keinen „ganzen“ Yogi aus – es gehört die innere Haltung dazu. Dennoch kannst Du Yoga genießen und üben, auch wenn Dir die spirituellen Aspekte fern liegen. Vielleicht spürst Du mit der Zeit von selbst Neugier, mehr darüber zu erfahren. Dieses Buch gibt Dir jedenfalls schon einmal einen Geschmack davon, was alles hinter Yoga steckt.

**Die vier klassischen Yogawege – Bhakti, Karma, Raja und Jnana:**  
Parallel zu Patanjalis acht Stufen gibt es in der

indischen Tradition die Idee von vier grundlegenden *Yogawegen*. Diese sogenannten vier Pfade sind unterschiedliche Ansätze, um das gleiche Ziel – innere Weiterentwicklung oder Befreiung – zu erreichen. Sie heißen: **Bhakti Yoga, Karma Yoga, Jnana Yoga** und **Raja Yoga**. Jeder Weg betont einen anderen Aspekt der Praxis:

- **Bhakti Yoga – der Weg der Hingabe:** Dieser Yogaweg legt den Fokus auf das Herz und die Liebe zum Göttlichen. Bhakti-Yogis üben Hingabe durch Rituale, Gebete oder das Singen von Mantras. Typisch ist zum Beispiel das Singen von **Kirtan** – spirituellen Liedern oder Mantra-Gesängen in der Gruppe. Es geht darum, Liebe und Vertrauen zu kultivieren, oft in Verehrung einer höheren Kraft oder des Universums. Auch wer nicht religiös ist, kann Bhakti üben – indem Du zum Beispiel Dankbarkeit praktizierst oder Dich einfach an der Schönheit des Lebens erfreust. Bhakti Yoga lehrt, mit dem Herzen zu führen: „Liebe so lange, bis Du und das Geliebte Eins werden“, fasste es ein bekannter Lehrer zusammen. Für viele Menschen ist dieser Weg eine Quelle großer Freude und emotionaler Geborgenheit.

- **Karma Yoga – der Weg des Handelns:** Karma Yoga bedeutet, **selbstloses Handeln** zu üben. Es ist der Yoga der Tat: Gutes tun, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Im Alltag kann das heißen, anderen zu helfen, wohl­tätig zu sein oder seine Pflicht mit voller Aufmerksamkeit und Hingabe zu erfüllen, aber ohne Ego und Anhaftung an das Ergebnis. Ein Karma-Yogi versucht, jede Tätigkeit – vom Abwasch bis zum Beruf – so auszuführen, als wäre sie ein Dienst an der Welt. Dieser Weg reinigt das Herz, weil man lernt, weniger egozentrisch zu sein. Gandhi zum Beispiel gilt als großer Karma-Yogi, weil er uneigennützig für die Freiheit und das Wohl seines Volkes wirkte. Für Dich kann Karma Yoga bedeuten: Kleine gute Taten in Deinen Tag einbauen, freundlich zu Mitmenschen sein, ohne sofort Lob zu erwarten, oder Dein Yoga-Wissen (wenn Du fortgeschrittener bist) mit anderen teilen, ohne Stolz. Durch diese Haltung entwickelt man Demut und ein Gefühl von Verbundenheit mit dem Ganzen.
- **Jnana Yoga – der Weg der Erkenntnis:** Jnana Yoga setzt am Intellekt an. Es ist der philosophische Weg, der über **Wissen und Selbstreflexion** zur Befreiung führen will. Jnana-Yogis studieren z.B. die Schriften (wie

Upanishaden, Bhagavad Gita) und üben sich in Fragen wie „Wer bin ich?“ oder „Was ist wirklich?“ Ein zentraler Lehrsatz im Jnana Yoga lautet *Tat Tvam Asi* – „Das bist Du“. Damit ist gemeint, dass das individuelle Selbst (Atman) eins ist mit der universellen Wirklichkeit (Brahman). Jnana Yoga gilt als anspruchsvollster Weg, weil er viel geistige Disziplin und Unterscheidungsvermögen erfordert. Aber Du musst kein Gelehrter sein, um Elemente davon zu praktizieren: Immer wenn Du versuchst, Dich selbst ehrlich zu hinterfragen, Deine Motive zu prüfen oder die große Frage nach dem Sinn stellst, betreibst Du ein Stück weit Jnana Yoga. Es schadet nicht, auch mal ein Buch über Yogaphilosophie zur Hand zu nehmen – vielleicht entdeckst Du spannende neue Perspektiven. Wichtig ist jedoch, dass Jnana Yoga nicht reines Theoretisieren bleibt: Erkenntnis soll in gelebte Weisheit münden. Daher paaren Jnana-Yogis das Studium immer mit Meditation, um das Erlernte direkt zu erfahren.

- **Raja Yoga – der königliche Weg:** Raja heißt „königlich“ und wird so genannt, weil er als umfassendster Pfad gilt. Im Grunde entspricht Raja Yoga dem achtgliedrigen Pfad nach Patanjali, den wir oben beschrieben

haben. Er integriert also Ethik, Meditation, Atem und körperliche Haltung. Raja Yoga wird oft auch als der *Yoga der Geisteskontrolle* bezeichnet – das Beherrschen der eigenen Gedanken und Emotionen steht im Mittelpunkt, um schließlich die „Herrschaft“ über den Geist zu erlangen. In Raja Yoga übst Du Dich also systematisch in Konzentration und Meditation. Ein Raja-Yogi könnte zum Beispiel täglich eine feste Meditationsroutine haben und sich an Yama/Niyama halten. Viele moderne Yoga-Praktizierende, die Asanas, Pranayama und Meditation kombinieren, folgen im Grunde dem Raja-Weg, ohne es vielleicht so zu nennen.

Diese vier Wege schließen einander nicht aus – im Gegenteil, oft gehen sie Hand in Hand. Traditionelle Yogameister wie Swami Sivananda lehrten einen integralen Yoga, der alle vier Pfade vereint. Du kannst also morgens Deine Körperübungen (Hatha/Raja) machen, tagsüber im Beruf selbstlos handeln (Karma), abends ein inspirierendes Buch lesen (Jnana) und zwischendurch inbrünstig Dein Lieblingsmantra singen (Bhakti). Finde die Mischung, die zu Dir passt. Es ist hilfreich zu wissen, dass Yoga so vielseitig ist: Bist Du ein

Herzmensch, wird Dich Bhakti ansprechen; ein Kopfmensch findet vielleicht in der Philosophie Befriedigung; aktive Naturen genießen Karma Yoga, und die Ruhe suchst Du im Raja-Weg der Meditation.

**Praxisnaher Tipp:** Versuche, die obigen Konzepte im Alltag auf kleine Weise umzusetzen. Übe zum Beispiel *Ahimsa*, indem Du diese Woche besonders freundlich sprichst. Übe *Achtsamkeit*, indem Du einmal täglich 5 Minuten etwas ganz bewusst tust (z.B. Zähneputzen in voller Konzentration). Vom *achtgliedrigen Pfad* kannst Du Dir vornehmen, jeden Tag eine Minute bewusst zu atmen (Pranayama) oder abends kurz dankbar zu sein (Niyama – Zufriedenheit). Und von den *vier Wegen* probiere doch aus: Tue jemandem einen Gefallen ohne Erwartung (*Karma Yoga*), lies ein Kapitel eines Yoga-Buchs oder Artikels (*Jnana Yoga*), höre ein Mantra oder ein berührendes Lied (*Bhakti Yoga*) oder sitze 5 Minuten still in Meditation (*Raja Yoga*). So werden diese alten Prinzipien lebendig und greifbar. Yoga-Philosophie ist kein trockenes Wissen – sie will erfahren werden und Dir letztlich helfen, ausgeglichener und glücklicher zu leben.

## Asana-Überblick – Wichtige Haltungen

In diesem Kapitel lernst Du die **Asanas** kennen – das sind die Körperhaltungen im Yoga. „Asana“ heißt auf Sanskrit wörtlich *Sitz* oder *Haltung*. Gemeint sind all die verschiedenen Positionen, in die wir unseren Körper bringen, um bestimmte Wirkungen zu erzielen. Vielleicht hast Du schon von einigen typischen Asanas gehört: der *Hund*, die *Kobra*, der *Krieger* oder die *Kindhaltung* – um nur ein paar zu nennen. Hier wollen wir Dir einen Überblick über die wichtigsten Haltungen geben, die besonders für Einsteiger:innen geeignet sind. Wir haben sie nach Gruppen geordnet: **Standhaltungen**, **Vorbeugen**, **Rückbeugen**, **Drehhaltungen** und **Umkehrhaltungen**. Jede Gruppe hat ihren besonderen Nutzen. Wir beschreiben, was die Haltungen bewirken, wie Du sie ausführen kannst, welche Varianten es gibt und worauf Du achten solltest, um Fehler zu vermeiden.

Bevor es losgeht, zwei Hinweise: Erstens brauchst Du für die Asanas bequeme Kleidung und am besten eine rutschfeste

Unterlage (Yogamatte). Zweitens: **Atmung ist alles**. Versuche, während der Haltungen ruhig und gleichmäßig zu atmen. In Yoga fließen Bewegung und Atmung oft zusammen – ein Prinzip, das Dir immer wieder begegnen wird. Nun legen wir los mit den Standhaltungen.

## Standhaltungen (stehende Haltungen)



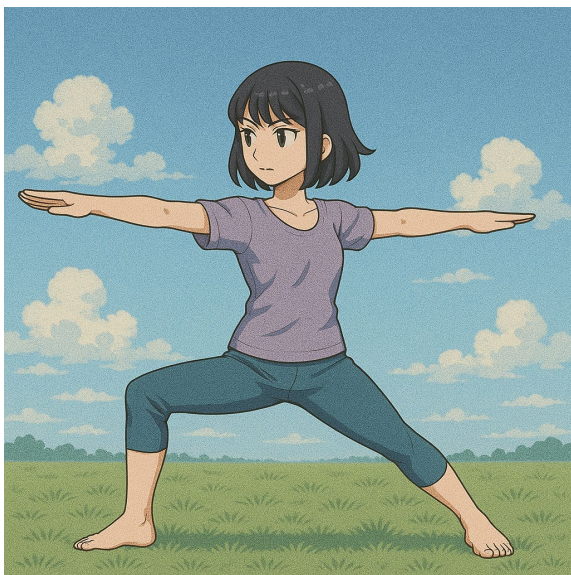
*Abb. 1: Stehen im Berg*

Stehende Haltungen sind ein idealer Startpunkt für Yoga. Sie vermitteln **Stabilität, Erdung und Kraft**. In unserem hektischen Alltag stehen wir zwar viel auf den Beinen, aber selten ganz bewusst. Eine Yoga-Standhaltung lehrt Dich, mit beiden Füßen fest auf dem Boden zu stehen – im wahrsten Sinne. Sie kräftigt

die Bein- und Rumpfmuskulatur und verbessert Deine Körperhaltung.

Die wohl grundlegendste Standhaltung ist die **Bergstellung**, auf Sanskrit *Tadasana* genannt. Sie sieht von außen banal aus – Du stehst einfach aufrecht –, ist aber in ihrer Ausrichtung sehr präzise. Stelle Deine Füße hüftbreit oder geschlossen nebeneinander (wie es für Dein Gleichgewicht angenehm ist) und verteile das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße. Deine Knie sind nicht durchgedrückt, sondern locker gestreckt. Das Becken kippt Du sanft nach vorn/unten, damit der untere Rücken lang wird. Stell Dir vor, ein Faden zieht Dich vom Scheitel in Richtung Decke – Deine Wirbelsäule richtet sich auf, der Nacken ist lang. Die Schultern lässt Du nach unten sinken, die Arme hängen entspannt an der Seite, Handflächen zeigen zum Körper. Obwohl Du „nur“ stehst, bist Du aktiv: spanne sanft die Oberschenkel und das Gesäß an, ziehe den Bauchnabel leicht nach innen. Dein Blick geht geradeaus, der Atem fließt ruhig. Spüre in dieser Haltung die Verbindung nach unten (Erdung über die Füße) und nach oben (Aufrichtung über den Scheitel). **Tadasana** ist die

Ausgangsposition vieler Sequenzen und vermittelt Dir ein Gefühl für eine aufrechte Körperhaltung im Alltag. Oft werden im Berg auch erste Atemübungen gemacht – z.B. das Einüben der vollständigen Yoga-Atmung oder der *Ujjayi*-Atmung, die ein leichtes Rauschen im Hals erzeugt.



*Abb. 2: Kriegerhaltung 2*

Von der Bergstellung aus kannst Du in andere Standhaltungen übergehen. Sehr bekannt sind die **Krieger-Posen**: *Krieger I, II* (und III,

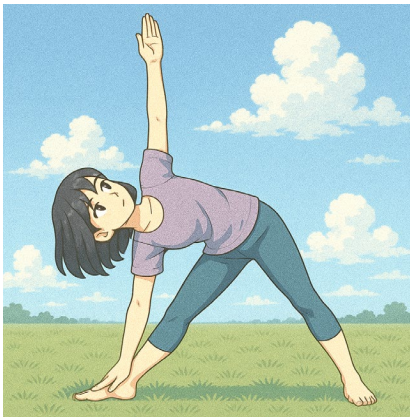
wobei letzterer eher fortgeschritten ist). Diese Haltungen stärken Beine und fördern Mut und Stabilität. Beim **Krieger II** (Sanskrit: *Virabhadrasana II*) stehst Du breitbeinig: Ein Fuß zeigt nach vorn, der andere im 90°-Winkel zur Seite. Das vordere Knie beugst Du, bis es ungefähr über der Ferse ist – es strebt nach vorn, ohne nach innen zu kippen. Dein hinteres Bein bleibt gestreckt und drückt die Fußaußenkante fest in den Boden. Dein Rumpf bleibt aufrecht, Blick über die vordere Hand, die Du (zusammen mit der hinteren Hand) seitlich ausstreckst, etwa schulterhoch. In dieser Pose spürst Du Kraft: Die Beine tragen Dich, die Arme verlängern Dich, der Brustkorb ist offen. Atme hier ruhig ein und aus – ja, es kann anstrengend werden! Du trainierst Durchhaltevermögen. Häufig fühlt man sich im Krieger II **stark und fokussiert**, fast so als würde man innere Stärke sammeln. Achte darauf, die Schultern trotz der kraftvollen Haltung unten zu lassen und das vordere Knie nicht über die Zehenspitzen hinaus schieben zu lassen (Verletzungsgefahr fürs Knie). Ein häufiger Fehler ist, dass das vordere Knie nach innen fällt – versuche es vielmehr leicht nach außen zu

führen, in Richtung kleiner Zeh, um das Knie zu stabilisieren. Nach einigen Atemzügen streckst Du das vordere Bein wieder und wechselst die Seite, damit beide Beine gleichmäßig gekräftigt werden. Kriegerhaltungen haben Varianten: Im **Krieger I** etwa sind die Hüften nach vorn ausgerichtet und beide Arme werden gestreckt über den Kopf gehoben; das trainiert zusätzlich die Balance und öffnet die Hüfte des hinteren Beins stärker. Nimm Dir Zeit, diese Haltungen langsam aufzubauen – notfalls nutze einen Block oder die Wand zum Abstützen, wenn das Gleichgewicht wackelt.



*Abb. 3: Kriegerhaltung 1*

Eine andere wichtige stehende Haltung ist **Trikonasana**, die **Dreieckshaltung**. Sie dehnt die Flanken und Oberschenkelinnenseiten. Du startest wieder im weiten Stand: Füße etwa eine Beinlänge auseinander. Drehe den rechten Fuß nach vorn, den linken leicht nach innen. Strecke beide Arme auf Schulterhöhe zur Seite. Beim Ausatmen schiebst Du den Oberkörper nach rechts und kippst dann das Becken, so dass die rechte Hand Richtung rechtes Schienbein wandert (oder zum Boden, je nach Flexibilität) und die linke Hand zum Himmel zeigt. Dein Blick kann zur oberen Hand gehen, wenn der Nacken okay ist, sonst nach unten.



*Abb. 4: Dreieckshaltung*

Das Dreieck verbessert die seitliche Beweglichkeit der Wirbelsäule. Viele Anfänger merken hier: Oh, die Oberschenkelinnenseite zieht – das ist normal, die wird jetzt gedehnt. Wichtig: Mach keinen Rundrücken, stell Dir eher vor, Du lehnst mit Rücken und Schultern an einer Wand, also beide Körperseiten lang. Lieber weniger tief gehen und dafür den Brustkorb offenlassen. Spüre, wie Deine Bauchmuskeln stabilisieren. Atme ruhig. Um wieder hochzukommen, spanne den Rumpf an und heb Dich mit der Einatmung zurück in den aufrechten Stand, dann zur anderen Seite.



*Abb. 5: Stehen im Baum*

Es gibt natürlich noch mehr Standhaltungen, zum Beispiel **Ausfallschritte**, die sowohl Kraft in den Beinen aufbauen als auch das Gleichgewicht schulen. Oder **Balance-Posen** – einbeinige Stände wie **Vrksasana**, der **Baum**. Den Baum sieht man oft als Symbol für Yoga: Du stehst auf einem Bein, das andere Bein legst Du mit dem Fuß an die Innenseite des Standbeins (Oberschenkel oder Wade), und die Hände führst Du vor der Brust zusammen oder streckst sie wie Äste nach oben. Hier geht es um Balance und innere Konzentration. Fixiere mit den Augen einen Punkt, dann fällt es leichter. Falls Du wackelst oder das Gleichgewicht verlierst, kein Problem – fange Dich neu. Beim Balance-Üben lernst Du auch, geduldig mit Dir zu sein. Ein Tipp: Halte im Baum das Standbein leicht gebeugt und spanne den Po an, dann stehst Du stabiler. Wenn es gar nicht klappt, berühre mit den Zehen des angehobenen Fußes leicht den Boden (Kickstand). Übung macht den Meister – mit der Zeit wirst Du immer standfester.

Standhaltungen haben den Vorteil, dass sie Dich **wärmen und kräftigen**. Sie sind toll am Anfang einer Yogastunde, um den Kreislauf in

Schwung zu bringen und den Atem zu vertiefen. Gleichzeitig erden sie: Du fühlst Dich nach einigen bewussten Standübungen oft ruhiger und präsenter. Achte aber darauf, Dich nicht zu verkrampfen – gerade Schultern und Gesicht dürfen auch in anstrengenden Posen entspannt bleiben. Zwischen stehenden Haltungen kannst Du immer mal die Beine ausschütteln oder in die Vorbeuge hängen (siehe weiter unten) zum Nachspüren. Überfordere Dich nicht: Wenn Dir schwindelig wird, komm vorsichtig runter in den Kniestand oder setz Dich einen Moment. Standhaltungen sind zwar grundsätzlich sicher, aber wie bei allen Asanas gilt: Hör auf Deinen Körper. Wenn z.B. Deine Knie empfindlich sind, sei achtsam mit tiefen Kniebeugen (im Zweifel weniger beugen oder stützen). Mit etwas Praxis wirst Du Standstellungen jedoch lieben – sie geben Dir ein Gefühl von **Kraft und Standfestigkeit**, das weit über die Matte hinaus in Dein Leben strahlt.

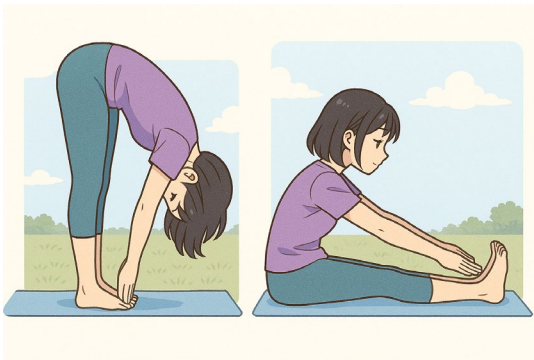
## Vorbeugen (Beugehaltungen nach vorn)

Vorbeugehaltungen zeichnen sich dadurch aus, dass Du Deinen Körper nach vorne „zu-klappt“ – entweder aus dem Stand, Sitz oder Liegen heraus. Typische Vorbeugen sind zum Beispiel die **stehende Vorwärtsbeuge** (Uttanasana), die **sitzende Vorbeuge** (Paschimotanasana) und entspannende Haltungen wie die **Kindhaltung** (Balasana). Das Besondere an Vorbeugen: Sie dehnen vor allem die Körperrückseite – also Rückenstrecker, Gesäß und Beinrückseiten – und haben eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Viele empfinden Vorbeugen als wohltuend, weil sie automatisch den Blick nach innen lenken (Du schaust ja wortwörtlich Richtung Körper und nicht mehr in die Welt hinaus). Sie können aber auch herausfordernd sein, falls Deine Beinrückseiten verkürzt sind. Wichtig ist hier, sanft zu üben und nie ruckartig oder mit Gewalt in die Dehnung zu gehen, da sonst Verletzungsgefahr (z.B. Zerrungen) besteht.

Die **stehende Vorwärtsbeuge (Uttanasana)** beginnt im aufrechten Stand (am besten in

Tadasana, der Bergposition). Mit einer Ausatmung kippst Du langsam aus der Hüfte nach vorn, als wolltest Du Deinen Oberkörper über die Beine legen. Beuge Dich so weit, wie es Dir angenehm möglich ist. Die Knie dürfen gern **leicht gebeugt** bleiben – das ist kein Pfusch, sondern schützt Deinen unteren Rücken und die Beinmuskeln. Lass Kopf und Arme entspannt nach unten hängen. Vielleicht berühren Deine Fingerspitzen den Boden, vielleicht auch nicht – das ist zweitrangig. Es geht nicht darum, zwangsläufig die Zehen zu greifen, sondern eine angenehme Dehnung zu spüren. Du kannst Deine Unterarme auch auf die Oberschenkel legen oder Blöcke unter die Hände nehmen, falls der Boden noch weit weg ist. Wichtig: Der Zug sollte vor allem in der Beinrückseite spürbar sein, nicht als Schmerz im Rücken. Durch das Beugen der Knie kannst Du steuern, wie intensiv die Dehnung in den Hamstrings (hintere Oberschenkel) ist. Achte darauf, dass Du nicht „kopflös“ fällst – verlagere das Gewicht leicht Richtung Fußballen, damit Du nicht nach hinten kippst. Gleichzeitig drück die Füße fest in den Boden, als Gegenbewegung. Atme einige tiefe Atemzüge.

Mit jeder Ausatmung kannst Du versuchen, ein wenig mehr loszulassen und vielleicht millimeterweise tiefer zu sinken. Aber auch hier gilt: Nichts forcieren, lieber den **Atem** als Helfer nutzen. Die Vorbeuge kann unglaublich entspannend wirken, weil der Herzschlag sich beruhigt und der Kopf mal hängen darf. Beim *Wieder-Hochkommen* beugst Du am besten die Knie stark, setzt die Hände auf die Hüften und hebst mit geradem Rücken (bauchfest) den Oberkörper – oder Du rollst Wirbel für Wirbel auf, zuletzt den Kopf. Nimm Dir einen Moment, denn manchmal wird einem kurz schummrig, wenn man aus der Vorbeuge aufsteht (das Blut sackte nach unten). Dies legt sich aber schnell.



*Abb. 6: Stehende und sitzende Vorbeuge*

Eine ähnliche Haltung am Boden ist die **sitzende Vorbeuge (Paschimottanasana)**. Du sitzt mit ausgestreckten Beinen auf der Matte. Falls Deine Kniesehnen sehr straff sind, setz Dich gern auf eine gefaltete Decke, das kippt das Becken etwas nach vorn und erleichtert die Aufrichtung. Mit der Einatmung streckst Du die Arme hoch und richtest die Wirbelsäule lang. Mit der Ausatmung kippst Du aus der Hüfte nach vorn und greifst in Richtung Füße (oder Schienbeine, Knöchel – was Du erreichst). Auch hier sind gebeugte Knie völlig in Ordnung! Viel wichtiger, als dass die Beine flach aufliegen, ist, dass Dein Rücken nicht extrem rund wird. Stell Dir vor, Dein Bauch möchte zuerst die Oberschenkel berühren, nicht Dein Kopf die Knie. Vielleicht kommst Du nur ein kleines Stück vor – das ist okay. Atme in die Dehnung. Du solltest ein Ziehen in der Beinrückseite spüren, eventuell auch im unteren Rücken, aber keinen stechenden Schmerz. Lass Schultern und Gesicht entspannt. Nach einigen Atemzügen versuchst Du mit jeder Ausatmung die Spannung abzugeben – manchmal erlauben die Muskeln dann etwas mehr Dehnung. Wenn nicht, kein

Thema: mit regelmäßigem Üben wirst Du Fortschritte sehen. Die sitzende Vorbeuge fördert Geduld und Hingabe: Du *übergibst Dich* der Schwerkraft ein Stück weit und akzeptierst, wo Deine Grenze ist. Sie hat auch einen leicht *introvertierenden* Effekt – viele Menschen fühlen sich danach angenehm ruhig.



Abb. 7: Die Haltung des Kindes

Eine wunderbare regenerative Vorbeuge ist die **Kindhaltung (Balasana)**. Diese Haltung nutzt man oft als Ruheposition zwischen anstrengenderen Übungen oder am Anfang zur Einstimmung. Dazu kniest Du Dich hin, die

Großzehen berühren sich, und setzt Dich mit dem Gesäß auf die Fersen. Die Knie kannst Du leicht auseinandernehmen. Dann legst Du den Oberkörper nach vorn unten ab, so dass Dein Bauch auf den Oberschenkeln ruht (wenn die Knie auseinander sind, hat der Bauch mehr Platz – angenehm, falls man etwas fülliger ist oder als Schwangere z.B.). Die Stirn bringst Du zum Boden oder auf die Hände. Die Arme kannst Du nach vorn ausstrecken oder nach hinten neben die Beine ablegen – was bequemer ist. In Balasana wirst Du quasi wieder „klein wie ein Kind“, eingeroollt und geborgen. Diese Haltung entspannt den Rücken und die Schultern. Atme auch hier tief – Du spürst dabei richtig, wie sich der Rücken hebt und senkt. Die Kindhaltung kannst Du jederzeit einsetzen, wenn Du während der Yogapraxis eine Pause brauchst oder Dich zwischendrin beruhigen möchtest. Sie senkt den Puls und kann sogar bei leichten Kopfschmerzen helfen. Solltest Du Knieprobleme haben und das Sitzen auf den Fersen unangenehm finden, kannst Du Dir eine Decke zwischen Waden und Oberschenkel legen oder die Haltung abändern (z.B. mit mehr

Abstand zwischen den Knien oder einem Kissen unterm Oberkörper). Spüre, wie der sanfte Druck der Stirn am Boden mental zur Ruhe führt.



*Abb. 8: Schmetterling in Rückenlage*

Eine weitere populäre Variante der Vorbeuge – ebenfalls sehr entspannend – ist die Haltung **Supta Baddha Konasana**, im Deutschen manchmal *Schmetterling in Rückenlage*

genannt. Dabei liegst Du auf dem Rücken, die Fußsohlen aneinander, sodass die Knie nach außen fallen (Schmetterlingsposition der Beine) und dann lässt Du einfach los. Oft nutzt man Kissen unterm Knie zur Unterstützung. Das ist zwar eher eine Hüftöffner-Dehnung, aber auch eine Form des „nach vorn Öffnens“ und ruhevollen Loslassens.

**Wirkungen und Hinweise:** Vorbeugen wirken kühlend und beruhigend auf den Organismus. Sie dehnen die oft verkürzte Körperrückseite, was langfristig hilft, eine aufrechte Haltung beizubehalten und Verletzungen (z.B. durch plötzliche Bewegungen) vorzubeugen. Emotional wird mit Vorbeugen oft Demut und Nachinnen-Kehren verbunden. Wichtig: Menschen mit Bandscheibenproblemen im Lendenwirbelbereich sollten vorsichtig mit tiefen Vorbeugen sein – besser mit leicht gebeugten Knien arbeiten und die Bewegungen kontrolliert ausführen. Wenn Du hohen Blutdruck hast, langsam aus Vorbeugen herauskommen und nicht zu lange mit gesenktem Kopf bleiben. In der Schwangerschaft ab dem zweiten Trimester besser die Beine weiter auseinander nehmen in Vorbeugen, um Platz für

den Bauch zu lassen, und nicht platt auf den Bauch legen (also Balasana dann mit Kissen als Abstand). Generell gilt: In Vorbeugen niemals ruckartig federn, sondern stets mit dem Atem fließend und langsam tiefer gehen. Mit Geduld sind Vorbeugen jedoch wahre Freunde – sie schenken Dir Flexibilität und innere Ruhe.

## Rückbeugen

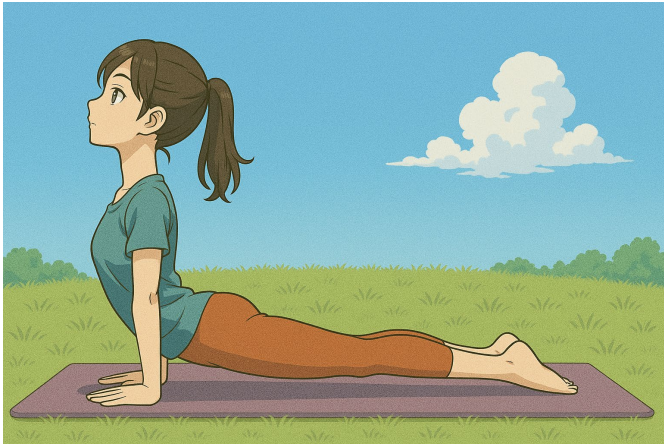
Rückbeugen sind im Grunde das Gegenteil von Vorbeugen: Hier wird die Vorderseite des Körpers geöffnet und die Wirbelsäule wölbt sich nach hinten. Das hebt und weitet den Brustkorb – daher nennt man Rückbeugen auch gerne **Herzöffner**. Beispiele für Rückbeugen sind die **Kobra**, der **heraufschauende Hund**, das **Bridging** oder anspruchsvollere Varianten wie das **Rad** (Volle Brücke) oder das **Kamel**. Für Anfänger:innen konzentrieren wir uns auf die sanfteren Rückbeugen, die aber dennoch äußerst wohltuend sein können, gerade wenn man viel im Alltag sitzt und die Schultern nach vorne fallen.



*Abb. 9: Die Kobra*

Die **Kobra (Bhujangasana)** ist eine klassische Yoga-Rückbeuge aus der Bauchlage. Lege Dich flach auf den Bauch, Beine hüftbreit nach hinten ausgestreckt, Fußrücken am Boden. Platziere die Handflächen unter den Schultern auf dem Boden, die Ellbogen zeigen nach hinten (dicht am Körper). Mit der Einatmung drückst Du sanft die Hände in den Boden und hebst den Kopf und Oberkörper an.

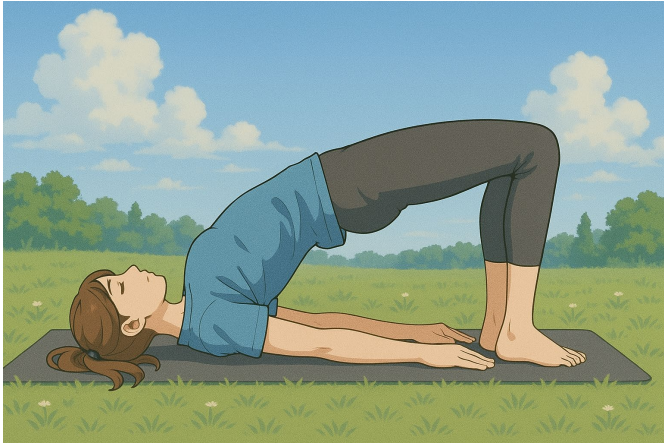
Achte darauf, den **Nacken lang** zu lassen – schaue eher leicht nach vorn unten anstatt die Kehle zuzuknicken. Die Schultern ziehst Du weg von den Ohren. Hebe nur soweit, wie Du es im unteren Rücken als angenehm empfindest. Die erste Arbeit in der Kobra sollte hauptsächlich vom Rücken geleistet werden, nicht von den Armen: Stell Dir vor, die Kraft kommt aus dem unteren Rücken und den Rückenmuskeln entlang der Wirbelsäule. Die Hände helfen nur assistierend. Dein Schambein bleibt möglichst am Boden, das schützt den unteren Rücken. Halte die Pose ein paar tiefe Atemzüge. Du spürst eine Kontraktion im unteren Rücken – das stärkt die Muskulatur dort. Gleichzeitig öffnet sich Deine Brust und die Schultern werden nach hinten gedrückt, was unserer oft gebeugten Haltung im Alltag entgegenwirkt.



*Abb. 10: Der heraufschauende Hund*

Eine Variante, wenn Dir die klassische Kobra (Arme gebeugt) gut gelingt, ist der **heraufschauende Hund (Urdhva Mukha Shvanga)**: Dabei streckst Du die Arme durch und hebst auch die Oberschenkel vom Boden, stützt Dich also nur auf Handflächen und Fußrücken ab. Das ist intensiver und braucht mehr Kraft, daher langsam rantasten. Übrigens: Wenn Du *Bandscheibenprobleme* hast, frag am besten einen *Yogalehrerin* – manchmal sind sanfte Rückbeugen gut, manchmal muss man aufpassen, je nach Fall. Als sanfte Alternative kann man auch die **Sphinx** üben: Statt der Hände setzt Du die Unterarme am

Boden auf (Ellbogen unter den Schultern) und hebst nur den Oberkörper – das entlastet die Lendenwirbelsäule etwas.



*Abb. 11: Die Brücke*

Eine sehr entspannte, aber wirkungsvolle Rückbeuge ist der **Brückenbau**. Lege Dich dazu auf den Rücken. Die Beine werden aufgestellt, Füße hüftbreit, nahe am Gesäß. Mit den Armen kannst Du neben dem Körper liegen, Handflächen nach unten. Nun drückst Du mit den Füßen in den Boden und hebst mit der Einatmung langsam Dein Becken und den unteren Rücken hoch, so dass nur noch Schultern, Kopf und Füße den Boden

berühren – Du formst mit Deinem Körper eine „Brücke“. Dabei versuchst Du, die Knie etwa über den Fersen zu halten (nicht zu weit auseinanderdriften). Diese Haltung heißt auf Sanskrit *Setu Bandha Sarvangasana* und kräftigt den gesamten Rücken, die Oberschenkel und das Gesäß. Gleichzeitig spürst Du eine Öffnung im Brustkorb. Viele Beginner neigen dazu, den Po ganz fest anzuspannen – ein bisschen Spannung ist gut, aber verkrampfe nicht. Atme ruhig weiter. Du kannst Dir vorstellen, die Knie ziehen weg vom Oberkörper, während das Brustbein Richtung Kinn strebt (dadurch rollst Du etwas mehr auf die Schultern). Manche verschränken unter dem Körper die Hände und ziehen die Schultern enger zusammen – das intensiviert die Brustöffnung, ist aber für Anfänger nicht nötig. Halte die Brücke für ein paar Atemzüge. Zum Ablassen rollst Du Dich Wirbel für Wirbel wieder auf den Boden ab mit der Ausatmung. Diese Übung – die *Schulterbrücke* – wird auch physiotherapeutisch oft bei Rückenbeschwerden empfohlen, da sie Rücken- und Gesäßmuskulatur stärkt. Man kann sie dynamisch machen (hoch und runter im Rhythmus des Atems)

oder statisch halten. Wichtig: Falls Du Nackenprobleme hast, schaue nicht zur Seite, wenn Du in der Brücke bist, sondern halte den Kopf gerade, um die Halswirbelsäule nicht zu belasten.



*Abb. 12: Das Kamel*

Eine kniende Rückbeuge ist das **Kamel (Ustrasana)**, bei der Du im hohen Kniestand das Becken nach vorn schiebst und Dich mit

den Händen an den Fersen abstützt, sodass Dein Oberkörper nach hinten hängt und der Brustkorb weit nach oben zeigt. Das Kamel ist aber schon eine intensivere Haltung, die viel Vorsicht erfordert (nicht ins Hohlkreuz fallen, Nacken kontrollieren). Für Einsteiger eignet sich eher eine sanfte Version: Stütze die Hände in den unteren Rücken und lehne Dich nur leicht zurück, ohne die Hände zu den Fersen zu bringen. Stell Dir vor, Du bist eine Ziehharmonika – Dein Brustkorb dehnt nach oben auf, während Du die Hüfte vorne hältst. Diese Übung kann grandios Herz und Kehle öffnen, man fühlt sich danach oft energetisiert. Aber übertreibe es am Anfang nicht, Rückbeugen können auch mal Schwindel auslösen, wenn ungewohnt.

**Fehlerkorrekturen in Rückbeugen:** Hier ist die größte Gefahr, dass man im unteren Rücken zu viel Druck erzeugt. Daher: immer Länge in der Wirbelsäule suchen, bevor Du nach hinten biegest. Eine Vorstellung: Ziehe den Bauchnabel leicht nach innen und oben – das aktiviert die Bauchmuskeln und schützt den unteren Rücken. Außerdem sollten die Gesäßmuskeln nicht komplett locker sein;

moderate Spannung stabilisiert. In Kobra und Co. gilt: Schiebe die Schultern vom Ohr weg und öffne die Brust, anstatt einfach nur den Kopf in den Nacken fallen zu lassen. Der Nacken sollte als Verlängerung der Wirbelsäule mitbeugen, aber ohne starkes Knicken. Wenn Du merkst, dass Du im Hals komprimierst (ein unangenehmes Gefühl), halte den Kopf eher neutral oder schau nach vorn.

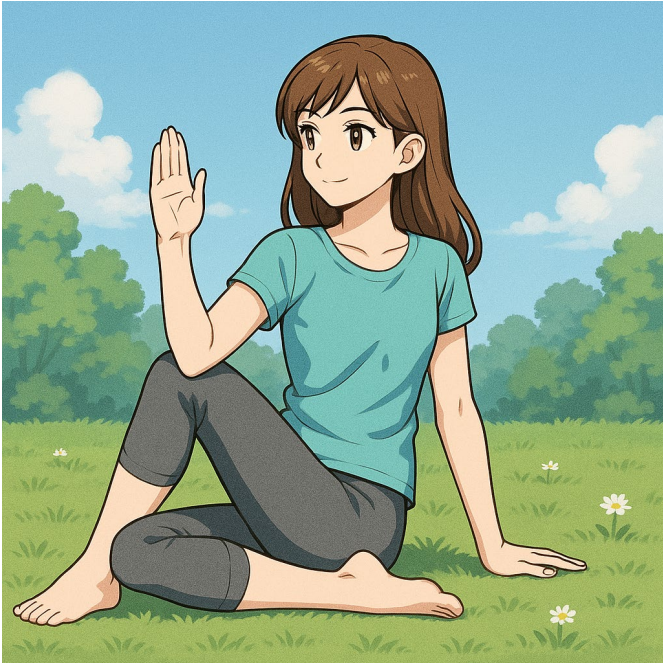
**Wirkung von Rückbeugen:** Sie sind belebend und energetisierend. Viele empfinden sie als Stimmungsaufheller – nicht umsonst sagt man, sie „öffnen das Herz“. Körperlich verbessern sie die Beweglichkeit der Wirbelsäule und weiten den Brustkorb, was die Atmung vertieft. Gerade wer viel am Schreibtisch sitzt, profitiert enorm davon, den Körper ab und zu in die Gegenrichtung zu strecken. Beachte aber: Menschen mit starkem Hohlkreuz oder bestimmten Wirbelsäulenproblemen (z.B. Spondylolisthese) sollten Rückbeugen vorsichtig dosieren. Wenn Dir dabei übel oder schwindlig wird, komm langsam raus, leg Dich einen Moment flach hin und atme ruhig. Meist ist es nur die ungewohnte Durchblutung oder emotionale Wirkung (man sagt, in

Herzöffnern können auch mal Gefühle hochkommen). Nimm das einfach wahr, ohne Dich zu sorgen. Mit der Zeit lernst Du, diese intensiven Haltungen zu genießen – sie geben Dir Mut, Offenheit und eine gute Portion Energie. Nach ein paar Rückbeugen fühlst Du Dich oft wacher. Deshalb setzen viele Yogis anspruchsvollere Rückbeugen eher gegen Mitte oder Ende der Praxis ein, gefolgt von beruhigenden Vorbeugen oder Twists zur Ausgleich.

## Drehhaltungen (Twists)

Drehhaltungen, im Yoga-Jargon oft *Twists* genannt, sind Haltungen, in denen die Wirbelsäule um die eigene Achse gedreht wird. Sie können im Sitzen, Liegen oder Stehen ausgeführt werden. Beispiele: der **Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)**, der **liegende Twist** oder auch stehende Varianten wie gedrehter Ausfallschritt. Twists sind hervorragend, um die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten oder zu verbessern. Sie wirken wie eine innere Massage – oft wird gesagt, Twists „wringen“ die Organe aus und fördern die Verdauung. Vor allem aber tun sie dem Rücken gut, lösen

Verspannungen entlang der Wirbelsäule und können Rückenschmerzen vorbeugen.



*Abb. 13: Der Drehsitz*

Ein klassischer **Drehsitz** geht so: Setz Dich mit ausgestreckten Beinen hin. Winkle dann das rechte Bein an und stelle den rechten Fuß über das linke Knie auf den Boden (außen neben dem linken Oberschenkel). Das linke Bein kannst Du entweder gestreckt lassen oder

anwinkeln, so dass die linke Ferse Richtung rechtes Gesäß kommt (das ist intensiver, daher für Anfänger oft lieber gestreckt lassen). Nun richte erst Deine Wirbelsäule gut auf – stell Dir wieder diesen Faden am Scheitel vor. Als nächstes bringst Du den linken Ellbogen an die Außenseite des rechten Knies und die rechte Hand hinter Dich auf den Boden, dicht am Kreuzbein. Mit der Einatmung mach Dich noch mal lang, mit der Ausatmung drehst Du den Oberkörper nach rechts. Schau über die rechte Schulter (falls das dem Nacken bekommt, sonst schau nach vorn). Der linke Ellbogen drückt sanft gegen das rechte Knie, um die Drehung zu intensivieren. Du solltest die Drehung hauptsächlich in der Brustwirbelsäule spüren; das Becken bleibt relativ stabil am Boden. Halte beide Sitzbeinhöcker geerdet (gerne sitzt Du auf einer Decke erhöht, wenn es kippt). In der Position atmest Du ruhig ein und aus. Mit jeder Einatmung versuchst Du, nochmal Länge zu schaffen – die Wirbelsäule streckt sich; mit jeder Ausatmung drehst Du vielleicht noch ein Quäntchen weiter nach rechts. Achte darauf, dass die Drehung *nicht* abrupt oder ruckartig

erfolgt, sondern mit dem Atem fließt. Nach einigen Atemzügen kommst Du mit einer Ausatmung langsam zurück zur Mitte und wechselst die Seite. Drehsitze wirken sehr lösend. Manche spüren danach ein angenehm befreiendes Gefühl im Rücken, eventuell knackst es auch mal (ähnlich wie man sich den Rücken dehnt). Immer gut aufrichten zuerst, sonst geht die Drehung in den unteren Rücken – und das kann wehtun. Also **Grundregel**: Länge vor Drehung!



*Abb. 14: Der liegende Twist*

Eine einfachere Variante für alle ist der **liegende Twist**. Leg Dich auf den Rücken. Zieh dann z.B. Dein rechtes Knie zur Brust und lass es mit Hilfe Deiner linken Hand langsam nach links rüber sinken, sodass es den Boden (oder ein Kissen) berührt, während Deine rechte Schulter am Boden bleibt. Du drehst also den Rumpf entgegengesetzt: Das Becken rotiert nach links, der Oberkörper bleibt eher rechts – eine sanfte Verdrehung der Wirbelsäule. Strecke den rechten Arm seitlich aus und schau – wenn angenehm – nach rechts zu Deiner Hand. Diese supereinfache Haltung dehnt die Rückenmuskulatur und ist sehr entspannend, gerade abends oder als Ausgleich nach Rückbeugen. Halte sie einige Atemzüge und wechsle vorsichtig die Seite. Wenn das rechte Knie in der Luft hängt, leg Dir ein Kissen darunter, damit Du loslassen kannst. Solche liegenden Twists sollte man ruhig atmen; mit jeder Ausatmung kannst Du Dir vorstellen, wie Verspannungen *ausgewungen* werden. Tatsächlich regen Twists auch die Durchblutung der Bauchorgane an, was verdauungsfördernd sein kann.

Eine stehende Drehhaltung für Fortgeschrittene ist etwa der **gedrehte Dreieck** oder der **gedrehte Ausfallschritt**, aber am Anfang fokussieren wir lieber auf Sitz- und Liegevarianten, die kontrollierter sind.

**Worauf achten bei Twists?** Vermeide ruckartige Bewegungen. Drehungen immer ausatmend vertiefen, nie mit Gewalt am eigenen Arm ziehen. Der Kopf muss nicht maximal mitdrehen – lieber dem Nacken zuliebe nur so weit schauen, wie es bequem ist. Wenn Du Bandscheibenprobleme hast, sei behutsam: Sanfte Twists können gut tun, aber zu starke sind nicht ratsam ohne Expertenrat. In der Schwangerschaft nach erstem Trimester lieber auf starke geschlossene Twists verzichten (also nicht mit Ellbogen über Knie pressen), sondern offene Varianten machen (z.B. zum angewinkelten Bein die selbe Seite drehen statt die entgegengesetzte).

**Wirkung:** Twists hinterlassen oft ein Gefühl von **Frische und Leichtigkeit**. Manche vergleichen es mit dem Gefühl nach einer Rückenmassage. Sie helfen, die Wirbelsäule flexibel zu halten und gleichen andere

Bewegungen aus. Außerdem können sie – in Maßen – entgiftend wirken, weil sie wie oben erwähnt die inneren Organe stimulieren. Emotional sagt man, Twists könnten dabei helfen, „Altes auszuwringen“ und loszulassen. Ob man das so empfindet, ist individuell – schaden tut es sicher nicht. In jedem Fall lohnt es sich, nach intensiven Twists ein paar tiefe Atemzüge in neutraler Haltung zu nehmen, damit sich der Körper wieder sortiert.

## Umkehrhaltungen (Inversionen)

Umkehrhaltungen sind Yoga-Positionen, in denen der Körper seine gewohnte aufrechte Haltung verlässt und **Kopf oder Herz tiefer als das Becken** kommen. Das Spektrum reicht vom einfachen *Herabschauenden Hund* über den *halben Schulterstand* bis zu fortgeschrittenen Haltungen wie Kopfstand oder Handstand. Für Anfänger:innen sind vor allem sanfte Umkehrhaltungen interessant, denn sie bringen viele Vorteile: Sie regen den Kreislauf und Lymphfluss an, entlasten die Beinvenen, fördern die Konzentration und geben oft ein erfrischendes Gefühl. Zugleich sind sie aber die Haltungen, vor denen viele

erstmal Respekt haben – kopfüber zu sein, ist schließlich ungewohnt. Wir stellen hier ein paar Einsteiger-freundliche Umkehrhaltungen vor und geben Hinweise, wie Du sicher üben kannst.



*Abb. 15: Der herabschauende Hund*

Der **Herabschauende Hund (Adho Mukha Svanasana)** ist eine der bekanntesten Yogaposen und zugleich eine milde

Umkehrhaltung, da der Kopf tiefer hängt als das Herz. Du startest auf allen Vieren: Hände schulterbreit, etwas vor den Schultern platziert; Knie hüftbreit unter den Hüften. Spreize die Finger weit und presse alle Fingerkuppen in die Matte – besonders Daumen und Zeigefinger (dadurch lastet das Gewicht nicht nur auf dem Handgelenk). Mit einer Ausatmung hebst Du Deine Knie weg vom Boden und streckst die Beine, während Du das Steißbein nach oben Richtung Decke schiebst. Du bildest mit dem Körper ein umgekehrtes „V“. Hände und Füße sind Deine Eckpunkte. Lass den Kopf zwischen den Armen locker hängen, so dass Dein Nacken entspannt ist. Viele Anfänger stellen fest: Die Wadenrückseite ist zu kurz, um die Fersen auf den Boden zu bringen. Das ist absolut normal! Du kannst die Knie ruhig leicht gebeugt lassen und die Fersen in der Luft – wichtig ist, dass Dein Rücken lang ist. Lieber die Knie mehr beugen, dafür das Rückgrat strecken (denk an ein gerades Linie vom Handgelenk bis Steiß). Mit der Zeit kannst Du versuchen, die Beine nach und nach mehr zu strecken, aber es ist kein Muss, je mit Fersen den Boden zu berühren. Im Hund drückst Du

die Hände fest in den Boden, schiebst den Rücken Richtung Oberschenkel und das Steißbein zum Himmel. Die Schulterblätter ziehst Du etwas zueinander, der Brustkorb strebt sanft Richtung Boden (aber nicht durchhängen lassen). Diese Haltung dehnt vor allem die gesamte Rückseite des Körpers – von den Waden über die Oberschenkel, Rücken bis zu den Schultern – und kräftigt gleichzeitig Arme und Schultern. Am Anfang kann der herabschauende Hund ziemlich anstrengend sein. Es ist völlig okay, zwischendurch die Knie wieder abzusetzen, wenn Du eine Pause brauchst, oder abwechselnd ein Knie zu beugen („auf der Stelle treten“), um die Beinrückseite dynamisch zu dehnen. Mit jedem Atemzug versuch, Länge zu schaffen. Der Hund wird oft als Ruhepose zwischen fließenden Sequenzen genutzt, aber das muss man sich erarbeiten; anfangs pocht vielleicht Dein Herz und die Arme zittern. Keine Sorge, es wird mit jeder Übung leichter.

Eine ganz regenerative Umkehrhaltung – perfekt auch abends – ist **Viparita Karani**, der **gestützte Schulterstand** bzw. einfach „Beine hoch die Wand“. Dafür benötigst Du eine

Wand. Setz Dich seitlich an die Wand und schwing dann die Beine hoch, während Du Dich auf den Rücken legst, so dass Dein Po dicht an der Wand ist und die Beine senkrecht nach oben an der Wand lang liegen. Breite die Arme entspannt aus, die Handflächen zeigen nach oben. Diese Position ist super entspannend für müde Beine und einen erschöpften Geist. Das Blut kann aus den Beinen zurückfließen, Schwellungen gehen zurück. Manchmal schlafen einem die Füße ein bisschen ein – dann bewege sie oder komm raus. Diese Haltung kann man ohne Aufwärmen direkt machen. Bleib ein paar Minuten so liegen und atme. Viele finden darin tiefe Ruhe. Es ist quasi der Schulterstand-Ersatz, ohne das Gewicht auf Nacken/Schultern – sehr zu empfehlen, wenn man den klassischen Schulterstand nicht kann oder möchte.



*Abb. 16: Der Schulterstand*

Der **Schulterstand (Sarvangasana)** selbst ist schon eine etwas fortgeschrittenere Umkehrhaltung: Dabei liegt man auf dem Rücken, rollt die Beine nach hinten und stützt dann den Rücken mit den Händen, so dass die Beine senkrecht nach oben stehen. Das ganze Körpergewicht ruht auf den Schultern/Nacken und Oberarmen. Diese Haltung ist auch als „Kerze“ bekannt. Sie soll viele

Vorteile haben (Stimulierung der Schilddrüse, Beruhigung, etc.), birgt aber Verletzungsrisiken für den Nacken, wenn nicht korrekt ausgeführt. Daher sollten absolute Anfänger Schulterstand nur unter Anleitung eines Lehrers üben, oder erstmal bei der Variante *halber Schulterstand* bleiben (dabei stützt man das Becken mit einem Block und lässt die Beine hoch). In diesem Buch belassen wir es bei dem Hinweis: Wenn Du geübt bist und keine Nackenprobleme hast, kannst Du den Schulterstand mit einem Profi lernen. Bis dahin reichen *Beine hoch an die Wand* als sicherer Ersatz.

**Kopfstand (Sirsasana)** und ähnliche akrobatische Inversionen sind für Beginner alleine zuhause nicht empfehlenswert. Viele möchten es probieren, da der Kopfstand als „König der Asanas“ gilt – er fördert Ausdauer, Umkehr des Blickwinkels und soll Geist und Körper vitalisieren. Aber unsachgemäß geübt kann er zu Nackenverletzungen führen. Warte damit, bis Deine Oberkörpermuskulatur stark genug ist und lass Dir am besten von einem erfahrenen Yogi helfen. Es gibt im Yoga ein Sprichwort: *“Es gibt kein muss für Kopfstand –*

*aber viel kann, wenn Du bereit bist.*“ Also kein Druck hier.

**Wirkungen von Umkehrhaltungen:** Sobald der Kopf tiefer ist, fließt mehr Blut zum Gehirn – das kann erst mal kribbeln oder einen leichten Druck geben, ist aber eine gesunde Durchblutung. Viele berichten nach Umkehrhaltungen von mentaler Klarheit, Frische und sogar Euphorie. Sie sind gut gegen müde Beine und können Spannungen im unteren Körper lösen. Außerdem lernt man Vertrauen, wenn man sich mal wortwörtlich „fallen lässt“ in diese ungewohnten Positionen.

**Sicherheitshinweise bei Umkehrhaltungen:** Menschen mit hohem Blutdruck, grünem Star (Augendruck), schweren Nackenproblemen oder in der Periode sollten vorsichtig sein bzw. teilweise verzichten (insbesondere auf Kopf- und Schulterstand). *Herabschauender Hund* und *Beine hoch* sind meist okay, aber langer Kopfstand zum Beispiel nicht. Bei Unsicherheiten lieber mit dem Arzt Rücksprache halten. Und immer gilt: Fühlt sich eine Umkehrhaltung nicht gut an, komm langsam heraus. Schwindel oder ein Rauschen in den

Ohren bedeutet, Du gehst es lieber sanfter an. Zum Abschluss von Umkehrübungen setz Dich oder leg Dich kurz flach hin, damit sich der Kreislauf normalisiert.

Zusammenfassend: **Asanas** sind ein weites Feld, und wir haben hier nur einige Grundlagen angerissen. Aber diese Basis-Haltungen – Stehen, Beugen, Strecken, Drehen und mal kopfüber sein – geben Dir schon ein komplettes Programm für den Körper. In den Praxis-Sequenzen im nächsten Kapitel wirst Du viele der beschriebenen Asanas in sinnvollen Abfolgen wiederfinden. Dort erhältst Du konkrete Anleitungen, wie Du sie hintereinander ausführen kannst. Denke immer daran: **Yoga ist kein Perfektionismus**. Wenn eine Haltung heute nicht klappen will, lächle und probier es an einem anderen Tag erneut. Es gibt fast immer Hilfsmittel oder leichtere Varianten, die Du nutzen kannst (wir erwähnen einige in den Sequenzen). Wichtig ist, achtsam zu üben – spüre hinein, wo Deine Grenzen sind. Mit jedem Atemzug kannst Du etwas mehr Loslassen oder Stabilität finden, je nachdem, was gebraucht wird. Und vergiss den Spaß nicht: Eine Portion spielerische Neugier hilft, sich

auf neue Haltungen einzulassen. Genieße die erstaunlichen Fähigkeiten Deines Körpers – mal ist er kräftig wie ein Krieger, mal geschmeidig wie eine Kobra, mal still wie ein Berg. All diese Facetten sind schon in Dir angelegt und warten darauf, entdeckt zu werden!

