

# Yoga Übungen für Anfänger

## • Der Krieger

Der Krieger – auch Virabhadrasana -sieht recht simpel aus, erfordert aber einige Körperspannung. Diese Yoga Übung trainiert Beine, Gesäß und Hüfte. Gleichzeitig soll Sie das Durchhaltevermögen verbessern.

Insgesamt werden drei Positionen vom Krieger unterschieden, hier abgebildet ist Krieger 2.

Strecken Sie die Arme auf Höhe Ihrer Schultern zu beiden Seiten aus. Die Position Ihrer Füße sollte jeweils unterhalb der Handgelenke sein. Den Hinteren Fuß drehen Sie quer zum Körper, während der andere Fuß gerade nach vorne zeigt. Versuchen Sie diese Yoga Übung für rund 30 Sekunden zu halten. Für Anfänger reichen zunächst auch 10 bis 15 Sekunden.

Achten Sie darauf, kein Hohlkreuz zu bilden und einen stabilen Stand zu haben.



## • Der Baum

Zu den Grundlagen der Yoga Übungen gehört der Baum – oder auch Vrksasana. Er stärkt das Gleichgewicht und fördert die Konzentration. Dabei werden die Muskeln des gesamten Körpers trainiert, da eine ganzheitliche Anspannung erforderlich ist, um die Balance zu halten.

Stellen Sie sich mit aneinander liegenden Beinen und geradem Rücken hin. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein, heben Sie das andere an. Drehen Sie das Knie des angehobenen Beins nach außen, um Ihre Fußsohle so weit oben wie möglich auf den Oberschenkel des stehenden Beins zu stellen. Die Arme werden leicht angewinkelt über den Kopf geführt, wo die Handflächen sich berühren.

Halten Sie diese Yoga Übung für bis zu einer Minute, abhängig davon, wie lange Sie das Gleichgewicht halten können.



## • Der herabschauende Hund

Wer Yoga Übungen hört, denkt dabei oft zunächst an den herabschauenden Hund (Adho Mukha Svanasana). Diese Position gehört zu den bekanntesten Übungen und ist auch ein wichtiger Teil des sogenannten *Sonnengrußes*, einer Abfolge verschiedener Yoga Positionen.

Mit dieser Yoga Übung stärken Sie Ihre Arme und den Rücken, können so auch Rückenschmerzen lindern und sorgen für Entspannung, erhalten gleichzeitig aber auch neue Energie. Müdigkeit verschwindet, Kraftreserven werden aufgefüllt.

Der herabschauende Hund erinnert an ein umgekehrtes V. Am besten beginnen Sie die Yoga Übung aus dem Vierfüßlerstand, Positionieren Sie Ihre Hände unterhalb der Schultern und die Knie möglichst unterhalb der Hüfte. Von dort drücken Sie sich nach oben, um in die Position zu kommen. Halten Sie diese für bis zu zehn tiefe Atemzüge.



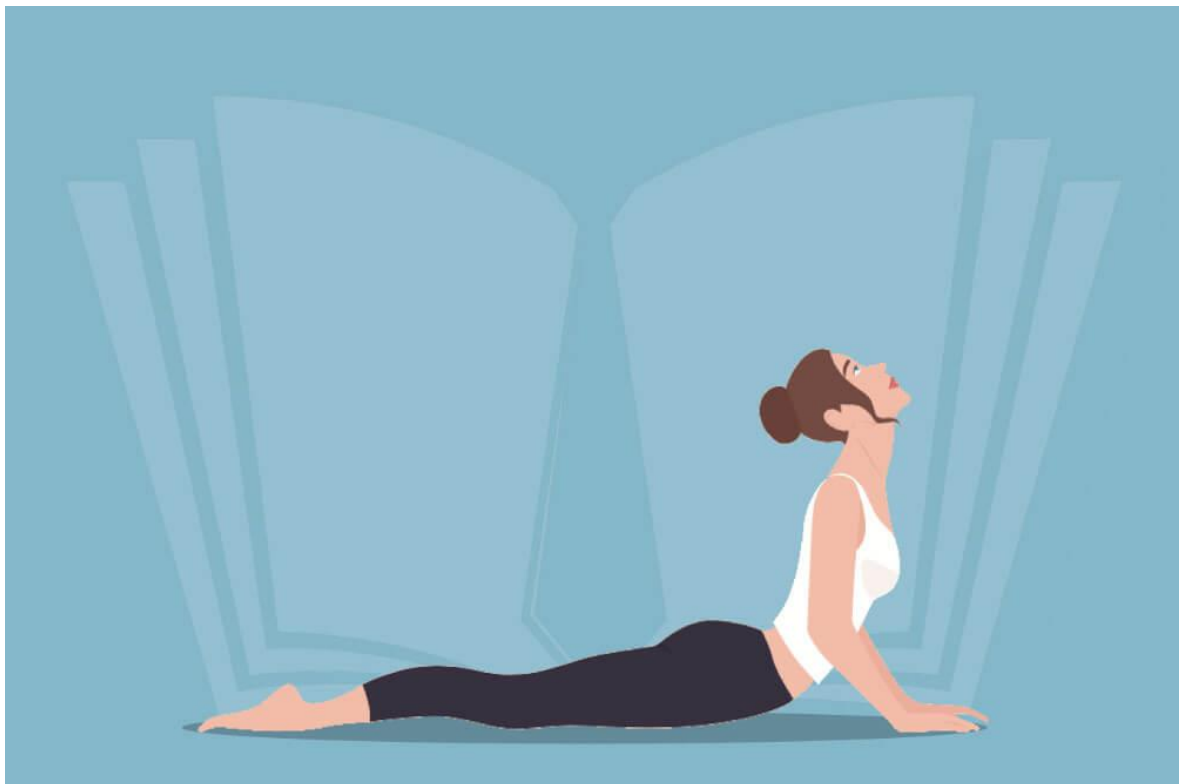
## • Die Kobra

Die Kobra (Bhujangasana) wird oft mit dem herabschauenden Hund verwechselt. Anders als bei der Gegenposition des gerade angesprochenen herabschauenden Hundes lagern bei der Kobra aber auch Beine und Becken auf dem Boden. Das macht die Übung gerade für Einsteiger deutlich leichter.

Legen Sie sich auf den Bauch. Die Hände stützen Sie ungefähr auf Schulterhöhe nah neben sich auf den Boden.

Nun heben Sie den Oberkörper langsam an, Sie drücken sich dabei nicht mit den Händen ab, sondern unterstützen die Bewegung aus dem Oberkörper nur leicht.

Mit dieser Yoga Übung stärken Sie Ihren Rücken und können eine vertiefte Atmung erreichen. Je nach körperlicher Verfassung können Sie bis zu zwei Minuten in der Kobra verweilen.



## • Das Dreieck

Mit dem Dreieck – Trikonasana – stärken Sie Ihre Rumpfmuskulatur, den unteren Rücken und können die Wirbelsäule mobilisieren.

Beginnen Sie diese Yoga Übung in gegrätschter Beinhaltung, wobei Ihre Füße ungefähr einen Meter auseinander stehen. Drehen Sie den linken Fuß nach außen.

Während Sie einatmen, heben Sie den rechten Arm an. Beim folgenden Ausatmen beugen Sie den Oberkörper nach links und legen Ihre Hand auf Ihr Bein oder den Boden. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme eine möglichst gerade Linie bilden. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden, bevor Sie in den Ausgangsstand zurückkehren und die Yoga Übung auf der anderen Seite durchführen.

