

JAHRESZEITEN-YOGA

FIT DURCH HERBST_WINTER_FRÜHLING_SOMMER

Frühling_Top + Hose: Mexx Sport; Sommer_Top + Hose M by Kostas Mirkudis;
Herbst_Top + Hose: Joy-Natural Life; Winter_Jacke: Joy-Natural Life; Hose: Mexx Sport, Schal: American Apparel

>> **Sorgt für Energie**

Übungen, passend zur Saison,
geben Rhythmus und Kraft

>> **Schenkt Harmonie**

Sanfte Bewegungen bringen
in Einklang mit der Natur

>> **Erleichtert Veränderungen**

Rituale geleiten durch
die Übergangszeiten

MIT YOGA DURCHS JAHR

HERBST_WINTER_FRÜHLING_SOMMER

FOTOS__JAN RICKERS PRODUKTION__JOANA CLARO
KONZEPT__LUCIA NIRMALA SCHMIDT



FOLGE DEM TAKT DES JAHRES!

Energie schöpfen, Kraft bewahren und Veränderungen leichter nehmen.

Mit diesem Yoga-Programm kommen Sie fit und entspannt durch die Jahreszeiten

Eigentlich ist alles ganz klar: Auf Sommer folgt Herbst, dann Winter, wie ein ewiges Rad drehen sich die Jahreszeiten. Doch im Leben haben Wiederholungen wenig Platz, alles muss immer weitergehen, und oft fühlt es sich an wie eine kerzengerade Autobahn, auf der man mit überhöhter Geschwindigkeit unterwegs ist. Das hat Folgen: Der Rhythmus des Jahres und das Tempo unseres Lebens passen nicht zueinander, vor allem die Wechsel zwischen den Jahreszeiten machen uns zu schaffen, wir sind müde und schlapp.

Genau da setzt unser Yoga-Programm an: Übungen, die zur Jahreszeit passen, bringen den Rhythmus der Natur zurück ins Leben, geben Energie und Kraft. Jede Jahreszeit hat ihr eigenes Thema, und so wandeln sich auch die Übungen mit dem Lauf der Sonne. Und damit Körper und Geist den Veränderungen nicht hinterherhinken, erleichtern spezielle Rituale den Übergang. Sie lassen Sie leichter von einer Jahreszeit in die nächste gleiten und bereiten das Immunsystem auf den Wechsel vor.

FRÜHJAHR

Der Frühling ist der Inbegriff von Neuanfang, Wachstum und Entfaltung. Diese Übungen fördern das Gefühl des Aufbruchs durch Dehnungen von Flanken und Bein-Innenseite. Schwingende Bewegungen befreien von Anspannung und schaffen Platz für Neues.



Shakti Shaking

So wirkt's: Löst Blockaden, bringt die Energie in Schwung.
So geht's: Aufrecht stehen, Füße parallel zueinander, Arme hängen locker neben dem Oberkörper, die Handflächen zeigen nach hinten. Nun mit schnellen Bewegungen in den Knien wippen und den ganzen Körper sanft schütteln. Die Schultern hüpfen dabei ganz von selbst locker auf und ab. Der Atem fließt. 1–2 Minuten.



Lucia Nirmala Schmidt entwickelte das Yoga-Jahreszeiten-Programm. Mehr Übungen

gibt es in ihrem Buch »Chi Yoga«, Lotos-Verlag, 19,95 Euro. Verschiedene DVDs von Lucia Nirmala Schmidt sind im Shop auf ihrer Website erhältlich: www.body-mind-spirit.ch



Seitwinkel

So wirkt's: Dehnt Flanke und Beininnenseite, kräftigt die Beine.
So geht's: Weite Grätsche, den linken Fuß um 90 Grad nach außen, den rechten Fuß um 45 Grad nach innen drehen. Das linke Bein beugen bis der Unterschenkel senkrecht steht und der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Den Rumpf nach links neigen und die linke Hand neben dem linken Fuß abstützen. Den rechten Arm in Verlängerung des Oberkörpers weit nach oben führen. Für einige tiefe Atemzüge verweilen. Seitenwechsel.

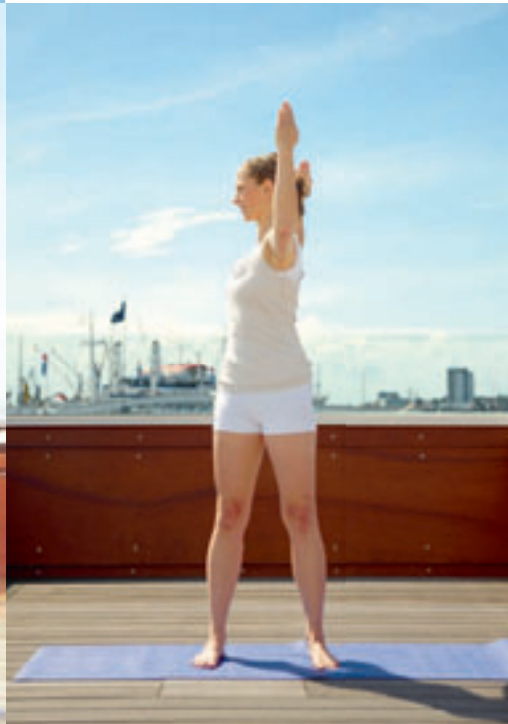
Palme im Wind

So wirkt's: Dehnt die Flanken und fördert die Flankenatmung.
So geht's: Im Stand den linken über den rechten Fuß stellen, Hände falten, nach oben führen und mit gestreckten Armen den Oberkörper in weitem Bogen nach rechts halten. Langsam zurück, Fußposition wechseln und die Bewegung zur anderen Seite ausführen. 3–5 Atemzüge lang.



SOMMER

Im Sommer ist die Natur am Höhepunkt ihrer Entfaltung. Die stehenden Positionen symbolisieren dieses Hochgefühl, ermöglichen eine maximale Ausdehnung des Körpers in alle Richtungen. Sie erweitern die körperlichen Grenzen, dehnen und kräftigen.



Feueratem

So wirkt's: Energetisierend.

So geht's: Aufrecht stehen, Füße mehr als hüftweit geöffnet, Arme auf Schulterhöhe in U-Haltung, Handflächen nach innen. Jetzt aufrecht um die eigene Achse nach rechts und links schwingen. Dabei kraftvoll und schnell durch die Nase ein- und ausatmen. Einatmend nach rechts, ausatmend nach links drehen. Mit 1–3 Minuten beginnen, nach Belieben steigern.

➔ Mehr Fitnessprogramme finden Sie unter www.brigitte.de/fitfolder

Der Krieger

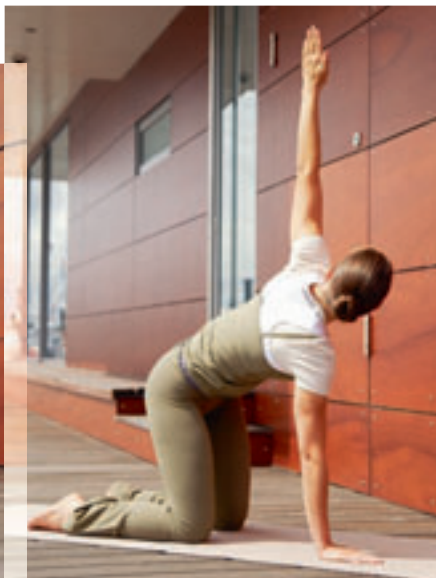
So wirkt's: Dehnt und kräftigt Beine, Bauch und Brustkorb, energetisiert den ganzen Körper.

So geht's: Große Schrittstellung mit weitem Abstand zwischen den Füßen, den hinteren Fuß etwa um 45 Grad nach innen gedreht. Das hintere Bein ist gestreckt, das vordere gebeugt – der Unterschenkel steht senkrecht, die Hüfte zeigt nach vorne. Jetzt beide Arme nach oben führen und die Handflächen aneinanderlegen. Je nach Beweglichkeit, den Oberkörper weiter nach hinten neigen. Für einige Atemzüge in der Position verweilen. Seitenwechsel.



HERBST

Das Thema im Herbst ist Loslassen. Die Blätter fallen, die Tage werden kürzer, und auch wir ziehen uns mehr zurück. Die Herbst-Übungen unterstützen das mit leichter Bewegung, sie dehnen besonders den Brustkorb und stärken damit das Ausatmen, das Loslassen.



Cat Twist

So wirkt's: Mobilisiert den Brustkorb und fördert die Flankenatmung.

So geht's: Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften. Den linken Arm unter dem rechten Arm durchschieben und die linke Schulter ablegen, dabei den Oberkörper mitdrehen. Der rechte Unterarm steht etwa senkrecht, das Gewicht bleibt gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt. Anschließend die rechte Hand in den Boden drücken und den linken Arm nach links und weit nach oben in die Senkrechte führen, dabei den Kopf mitdrehen. 5-mal, dann Seitenwechsel.

Krokodil

So wirkt's: Dehnt die Brustmuskeln, entspannt den unteren Rücken.

So geht's: Auf die linke Seite legen, Beine gebeugt, Knie übereinander. Arme zur Seite öffnen. Einatmen, Kopf nach rechts drehen, dabei rechte Hand zur lockeren Faust schließen. In einer Atempause Kopf nach links drehen und ausatmend die linke Hand öffnen. Einatmend die linke Hand zur lockeren Faust schließen. In einer Atempause Kopf nach rechts drehen und ausatmend die rechte Hand öffnen. 5-mal im Wechsel, dann Knie auf die andere Seite.



WINTER

Im Winter steht die Konzentration auf das Wesentliche im Zentrum. Es geht darum, Energie zu bewahren, sich nicht zu erschöpfen. Die Yoga-Übungen unterstützen dies durch ruhige, sanfte Bewegungen. Sie entspannen und vermitteln ein Gefühl von tiefer Ruhe und Wärme.



Füße massieren

So wirkt's: Entspannt und belebt.

So geht's: Bequem und möglichst aufrecht im Schneidersitz sitzen. Einen Fuß in die Hand nehmen und mit den Daumen unter sanftem Druck die Fußsohle von den Zehen bis zur Ferse massieren. Ca. 1 Minute. Seitenwechsel.

Füße aneinanderreiben

So wirkt's: Erwärmt und aktiviert.

So geht's: Am Boden sitzend, auf den Unterarmen abstützen. Oberkörper aufrichten und bei gebeugten Beinen die Fußsohlen aneinanderreiben, bis eine angenehme Wärme entsteht – dabei weiteratmen. Ca. 1 Minute.



Vorbeuge

So wirkt's: Dehnt die Beinrückseite, regt durch tiefe Bauchatmung die Verdauung an.

So geht's: Im Langsitz möglichst mit langer Wirbelsäule den Oberkörper weit nach vorne beugen und entspannt auf die Oberschenkel sinken lassen. Die Hände neben den Beinen so weit nach vorne bringen wie möglich. In der Haltung für einige tiefe Atemzüge verweilen.



DIE ÜBERGÄNGE

Die Zeit zwischen den Jahreszeiten ist die Phase des Wechsels und des Übergangs. Die Veränderung vom heißen Sommer zum kühleren, regnerischen Herbst (von Yang zu Yin) und vom kalten Winter zu den ersten wärmeren Sonnenstrahlen im

Frühling (von Yin zu Yang) sind heikle Momente, die uns leicht aus unserer Mitte bringen. Wichtig in dieser Phase ist es, das Gleichgewicht zu finden. Diese Übungen helfen dabei: Sie zentrieren, stabilisieren und stärken die Körpermitte.



Der Tänzer

So wirkt's: Fördert das Gleichgewicht, stärkt die Rumpfmuskulatur und vitalisiert.

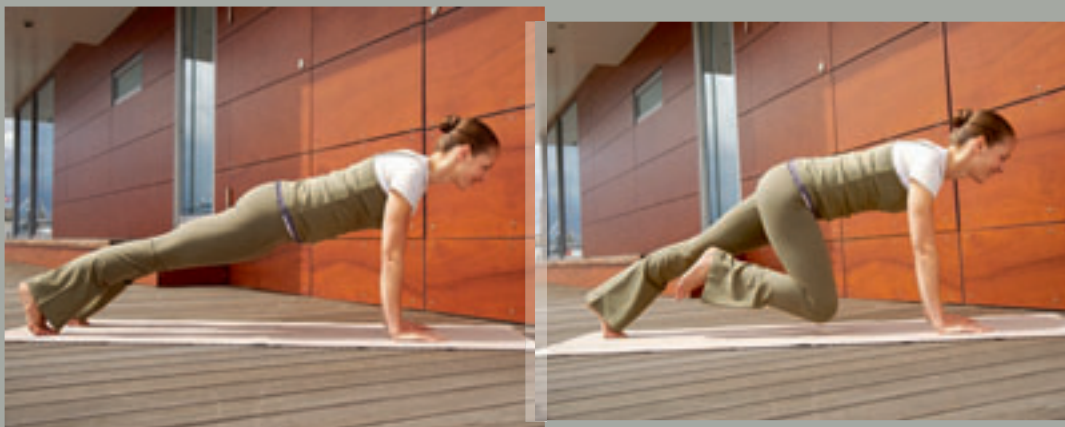
So geht's: Aufrecht stehen, Blick an einem ruhigen Punkt fixieren. Beckenboden und Bauchmuskeln anspannen, Gewicht auf das linke Bein verlagern, den rechten Fuß mit der rechten Hand umfassen und sanft nach hinten oben führen. Nun den linken Arm nach oben in die Senkrechte führen. Dabei den Oberkörper nach oben hinten oder nach vorne neigen. Ein paar ruhige Atemzüge in der Position verweilen. Seitenwechsel.



Zentrieren

So wirkt's: Zentriert und verhilft zu mehr Stabilität und Standfestigkeit.

So geht's: Aufrecht stehen, Füße mehr als hüftweit geöffnet. Die Fußsohlen aktiv in den Boden drücken und sich über diesen Druck nach oben über den Scheitelpunkt des Kopfes aufrichten. Die Hände liegen eine Handbreit unterhalb des Bauchnabels übereinander, links über rechts. Wenn möglich, Augen schließen und die Aufmerksamkeit nach innen lenken. So lange, wie es angenehm ist, in der Position verweilen.



Brett mit Kniekreisen

So wirkt's: Regt Atmung und Kreislauf an, verbindet Ober- und Unterkörper, stabilisiert und festigt die Körpermitte.

So geht's: Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften. Bauch-, Gesäß- und Beckenbodenmuskeln anspannen, nacheinander die Beine nach hinten strecken und die Zehen aufstellen. Oberkörper, Becken und Beine bilden dabei eine schiefe Ebene. Jetzt ein Bein beugen und mit dem Knie unter dem Hüftgelenk kleine Kreise beschreiben. 5-mal in jede Richtung, Seitenwechsel.