

Wind & Wetter Yoga

Mieses Wetter kann uns nichts anhaben: starke Übungen für einen gesunden Winter

Wie weggeblasen



Wind ist ein Element, das Yogis sehr fasziniert. Sie nennen es **VAYU** - und meinen damit alle Aspekte der **Lebensenergie PRANA**, die in unserem Körper aktiv ist. In der Vorstellung der Yogis ist es dieser Wind, der zum Beispiel unser "Verdauungsfeuer" anfacht und auch alle anderen Stoffwechsel-Prozesse in Gang hält. Der Wind regt uns innerlich an, aber auch geistig. Denn er bläst alles umher, auch das, was schon lange in uns erstarrt ist. Damit bringt er auch Prozesse wieder in Schwung, die ins Stocken geraten sind. Wind bewegt, wirbelt auf und hält uns auf Trab - wunderbar. Aber der Wind kann uns auch zappelig und

nervös machen, wenn unser Leben ohnehin schon unruhig und bewegt ist. Wenn es in solchen Phasen - vor der Tür oder im eigenen Inneren - stürmt und windet, dann brauchen wir **Stabilität und Standfestigkeit**, damit der Wind uns nicht wegbläst.

Unsere Übungen passen sich beiden Gesichtern des Windes an: Sie können entweder mit dem Wind gehen, seine Kraft nutzen und das, was Sie belastet, mit einem starken Atem wegpusten. Oder Sie können seinem Druck standhalten lernen und sich wie ein Leuchtturm im tosenden Meer fühlen.

1. Wie ein Albatros segeln



Kommen Sie in eine stabile Standhaltung: Stellen Sie Ihre Füße in etwa schulterbreit, und drehen Sie sie ein kleines bisschen nach außen. Erspüren Sie die innere Achse, die sich wie ein Lot vom Scheitel durch den Körper zieht. Breiten Sie Ihre Arme seitlich in Schulterhöhe aus. Dehnen Sie sie weit über die Fingerspitzen in den Raum, wie ein Albatros, der seine Flügel ausbreitet. Drehen Sie sich um die senkrechte Achse: Atmen Sie in der Drehung aus und, wenn Sie über die imaginäre Mittellinie kommen, wieder ein. *Fühlen Sie die Luft unter Ihren Armen, und segeln Sie wie ein Albatros auf dem Wind ...* Fahren Sie damit 1-3 -Minuten lang fort. Lassen Sie dann die Arme sinken, rücken Sie die Füße etwas dichter zusammen, und spüren sie nach.

2. Abwerfen, was beschwert



Stellen Sie die Füße becken-breit auf, und achten Sie da-rauf, etwas Platz um sich herum zu haben. Heben Sie beide Arme gedehnt nach rechts oben. Schauen Sie hoch zu Ihren Händen, und atmen Sie tief ein. Lassen Sie Ihre Arme schwungvoll nach links oben fliegen und schauen Sie den Händen hinterher. Atmen Sie dabei durch den Mund mit dem Laut "Ha!" aus. Schwingen Sie mit den Armen hin und her, und atmen Sie dabei jeweils durch die Nase tief ein. Geben Sie dieser Bewegung so viel Energie, als wollten Sie alles, was Sie belastet und beschwert, weit hinter sich oder zur Seite schleudern. Fahren Sie 1-2 Minuten lang mit dieser Bewegung fort, und lassen Sie sie dabei schwungvoller und energischer werden. Spüren sie anschließend noch einen Moment im Stand nach, und beobachten Sie, wie diese Bewegung Sie erwärmt und durchblutet hat.

3. Wie ein Leuchtturm in der Brandung stehen



Stellen Sie die Füße etwas weniger als beckenbreit und parallel.

Schmiegen Sie die Außenkanten der Fersen und die Großzehenballen ganz fest an den Boden. Lassen Sie mit dem nächsten Einatmen das Becken weit nach unten und hinten sinken, und heben Sie die Arme. Strecken Sie mit dem Ausatmen die Beine wieder, und lassen Sie die Arme sinken. Fahren Sie damit 1-2 Minuten lang fort im Rhythmus Ihres Atems. Atmen Sie so langsam, tief und ruhig wie nur möglich. Verweilen Sie dann einige Atemzüge lang in der kraftvollen Hockhaltung: *Das Becken ganz weit nach hinten und unten absenken, die*

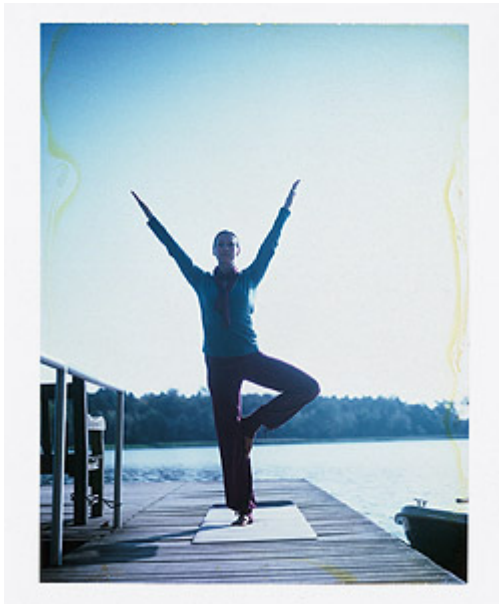
Außenkanten der Fersen fest an oder im Boden verankern, Oberkörper und Arme in die Höhe heben wie ein Leuchtturm in der Brandung. Atmen Sie ruhig und tief weiter. Um die Haltung zu verlassen, strecken Sie die Beine, und lassen Sie langsam die Arme wieder sinken. Spüren Sie im Stand nach, und werden Sie sich Ihrer verbesserten Standfestigkeit und inneren Kraft bewusst.

4. Die Sturmschwalbe



Die Beine sind etwas weniger als beckenbreit geöffnet, die Füße parallel. Achten Sie darauf, dass Sie auf einem ebenen Untergrund stehen. Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein. Heben Sie einatmend beide Arme. Ausatmend heben Sie das linke Bein nach hinten und lassen den Oberkörper und die Arme, wenn möglich, parallel nach vorn zum Boden sinken. Strecken Sie sich einen Atemzug in Länge und Breite. Kehren Sie einatmend zurück in den Stand, und lassen Sie ausatmend die Arme sinken. Wiederholen Sie diesen Ablauf nun mit dem linken Bein als Standbein, anschließend jeweils noch einmal. Dann verweilen Sie in der Haltung; erst auf dem rechten, dann auf dem linken Bein stehend. *Legen Sie im Geist die Arme Flügel gleich auf die Luft, stellen Sie sich vor, durch die Lüfte zu schnellen wie eine Schwalbe. Werden Sie sich bewusst, wie der Wind um Sie herumstreicht, wie er dem Körper Auftrieb gibt, ihn trägt.* Verweilen Sie ... Spüren sie anschließend im Stand der Bewegung nach.

Der Baum im Wind



Stellen Sie sich auf eine ebene Unterlage. Verlagern Sie das Gewicht auf das Bein, das normalerweise Ihr Standbein ist. Schmiegen Sie den Großzehenballen an den Boden, und drücken Sie die Außenkante der Ferse in den Boden, so dass die Hüfte des Standbeins sich wieder zur Mittelachse hin verlagert und das Becken sich in der Mitte aufrichtet. Verwurzeln Sie sich über den Fuß Ihres Standbeins in die Tiefe und Breite. Heben Sie den Fuß des Spielbeins, und setzen Sie ihn an die Innenseite des Knies oder Oberschenkels. Üben Sie Druck mit der Fußsohle aus, und drücken Sie mit dem Bereich des Standbeins, an

dem Ihr Fuß anliegt, kraftvoll zurück. So verhindern Sie, dass der Fuß abrutscht. Heben Sie die Arme seitlich nach oben - wie die Äste eines Baumes. Verweilen Sie so ruhig atmend. Das Standbein bleibt ganz aktiv im Kontakt mit dem Boden und der Fußsohle.

Richten Sie sich während der Übung an der senkrechten Achse des Körpers aus. Um das Gleichgewicht besser halten zu können, fixieren Sie einen Punkt am Boden oder am Horizont. Verweilen Sie so, und *spüren Sie, wie der Wind Sie umtost und an Ihnen rüttelt, während Sie beständig und ruhig wie ein alter Baum standhalten und sich leicht mit dem Wind wiegen ...* Spüren Sie nach Abschluss der Übung im Stand nach. Behalten Sie dabei noch weiter die Verwurzelung und die innere Ausrichtung an der senkrechten Achse bei.

Der Berg in der Sonne



Bleiben Sie im Stand. Drehen Sie Ihre Handflächen nach vorn, und spreizen Sie die Finger. Denken Sie sich jede Hand als eine kleine Sonne. Jeder Finger ist ein Sonnenstrahl, und die Sonne in jeder Handfläche strahlt weit in den Raum um sie herum. Verweilen Sie so. *Atmen Sie ruhig weiter ein und aus, und spüren Sie, wie Wind und Wetter Sie aktivieren und beleben, ohne dass Sie Ihre innere Ruhe und Standkraft dabei aufzugeben brauchen.*

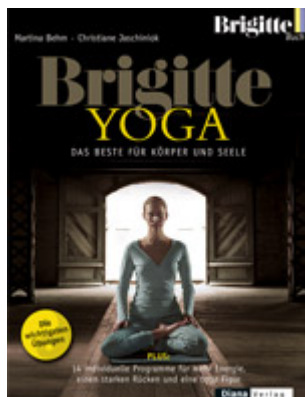
Nie wieder Schnupfen!

Es klingt fast zu simpel: Ein paar Minuten lang ruhige Bewegungen machen, dabei tief atmen und den Geist zur Ruhe bringen - und schon verlieren Schnupfen und Schniefnase ihren Schrecken. Aber es funktioniert tatsächlich. Denn meditatives Training wie Yoga entspannt bis in die Fußspitzen - und das mögen Erkältungsviren gar nicht: "Es gibt erwiesene Zusammenhänge zwischen dem Abbau von Stress und einem positiven Effekt auf das Immunsystem", erklärt Professor Wilhelm Bloch, Leiter der Abteilung Molekulare und Zelluläre Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln. Denn wenn der Kopf gestresst ist, schüttet der Körper Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus - und die fahren das Immunsystem herunter. Yoga aber bremst den Stress aus, und unser Immunsystem hat Kraft, die herbstlichen Viren zu bekämpfen. Studien belegen, dass solche meditativen Übungen tatsächlich für deutlich mehr Abwehrkräfte sorgen - und das schon innerhalb kurzer Zeit.

Im Park, am See oder auf dem Balkon bringen die Yoga-Übungen sogar noch ein bisschen mehr. Denn die moderate Bewegung an der frischen Luft stimuliert das Immunsystem besonders intensiv. Weil die kühle Herbstluft die heizungsgeplagten Schleimhäute befeuchtet, werden unerwünschte Eindringlinge wie Viren und Bakterien gleich wieder herausgespült. Und die Lungen werden mit einer Extraportion Sauerstoff geflutet - gerade jetzt, wo wir viel drinnen sind, eine Wohltat für Körper- und Gehirnzellen. Dazu einfach ganz tief einatmen - schon die Vorstellung entspannt. Die meditativen Yoga-Übungen intensivieren und verlangsamen zudem noch die Atmung. Das hilft nachweislich bei Atemwegserkrankungen wie Asthma oder Bronchitis.

Und auch bei zahlreichen anderen gesundheitlichen Problemen verspricht Yoga Linderung: ob Kopf- oder Rückenschmerzen, Magenprobleme oder Verdauungsstörungen, zu hoher Blutdruck oder Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Kombination aus sanften Bewegungen und bewusstem Atmen reguliert nach und nach fast alle Körperprozesse, die mehr oder weniger direkt mit Stress zusammenhängen: Schlafstörungen, Energielosigkeit, Ängste oder Depressionen. Scheint beinahe so, als sei Yoga nicht im warmen Indien, sondern im trüb-grauen deutschen November erfunden worden: Um uns den Winter-Blues zu ersparen, uns gesund und gelassen durch Weihnachtsstress, Job-Jahresendspurt und Januar-Tief zu bringen. Und das Beste daran: Es macht richtig Spaß.

Zum Weiterlesen:



-Martina Behm, Christiane Jaschiniok: BRIGITTE YOGA
Das Beste für Körper und Seele, 162 Seiten, 16,95
Euro - Diana Verlag