



Yoga Praxis-Kit

für zuhause und unterwegs.



01 | Wie wirkt Hatha Yoga?

Hatha Yoga ist eine Körperarbeit für innere Ruhe, Kraft und neue Energie.

Hatha Yoga ist der Yoga der Körperübung. Im Hatha Yoga sagt man, dass Geisteszustand, Prana (Lebensenergie) und Körper miteinander verbunden sind. Das Denken und Fühlen manifestiert sich im Körper – als Entspannung/Anspannung, als Körperhaltung, als Form des Atmens etc. Über Veränderungen im Körper kannst du dein Prana, die Lebensenergie, beeinflussen und damit auch deine Stimmung und dein Denken. Ist dein Denken aufgewühlt, ist auch dein Prana unruhig, der Atem flach, der Körper verspannt, die Körperhaltung eingesunken. Vertiefst du den Atem, lockerst den Körper und richtest ihn auf, fließt wieder neue Energie und der Geist kommt zur Ruhe.

Deine drei Säulen im Hatha Yoga:

Asanas = Körperübungen

Pranayama = Atemübungen

Shavasana = Tiefenentspannung oder Yoga Nidra

Probier's doch gleich mal aus! Auf der nächsten Seite warten die ersten Yoga-Einheiten auf Dich.

Loslassen und Entspannen durch Asanas, Yoga Stellungen

Durch Asanas, Yoga Stellungen, lernt der Körper auch loszulassen, Verspannungen lösen sich ganz von selbst, Schmerzen verschwinden und du schläfst wieder wie ein Baby.

Manche Asanas (Yoga-Stellungen) entwickeln das besonders.

Mit der

- **Stellung des Kindes (Garbhasana)** oder der
- **Vorwärtsbeuge (Paschimottanasana)**

kommst du in Kontakt mit deinem Urvertrauen und der Körper entspannt.



03 Lebensfreude spüren mit Yoga

Rückbeugen geben neue Kraft, beleben und öffnen das Herz.

Mit

Kobra (Bhujangasana),

Halbmond (Anjaneyasana) oder

Fisch (Matsyasana),

öffnest du dein Herz.

Liebe, Freude und Lebendigkeit
kommen in einen natürlichen Fluß.



04 | Im Gleichgewicht mit Yoga

Balance-Stellungen geben dir Stabilität und eine starke innere Mitte.

Mit Stellungen wie

Baum (Vrikshasana),

Krähne (Kakasana),

Kopfstand (Shirshasana)

bekommst du Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten – und in deine Fähigkeit, auch in den Stürmen des Lebens, dein Gleichgewicht zu halten.



05 Einfach auf's Bild klicken und los geht's



Atemübungen - Pranayama für mehr Sauerstoff, Vitalität und innere Gelassenheit.

Atem und Stimmung hängen eng zusammen. Wenn Ängste, Enttäuschungen oder der Alltagsraser auf die Stimmung schlagen, dann wird auch der Atem beeinflusst.

Ängste machen den Atem unruhig, verkrampfen den Bauch.

Ärger macht den Atem unruhig und gepresst - wir atmen nur noch mit dem Brustkorb und nicht mehr „in den Bauch“. Frustrierte Menschen atmen oft flach und verkrampft.

Mit Atemübungen kannst du deine Stimmung ändern und neue Energie aufnehmen.

Wenn du mehr Energie hast, kommt auch die innere Ruhe zurück - die Kraft, etwas ändern zu können, das Vertrauen, dass alles gut ausgeht oder, dass auch wenn es schief geht, du damit umgehen kannst.

Mit mehr Energie geht alles leichter.



Pranayama sorgt dafür, dass du voller Kraft und Lebensfreude durch dein Leben gehst. Hier ist deine erste Übung:

1. Kapalabhati und Ice-Wo/Man-Atmung (mit Klick aufs Bild kommst Du zum Video)



Hier kommt die Übung mit der du die gegensätzlichen Energien deines Körpers ausgleichst und immer wieder zurück in deine Mitte kommst.

2. Anuloma Viloma - die Wechselatmung (mit Klick aufs Bild kommst Du zum Video)



Wechselatmung

Teil 2 - angeleitete Praxis

mit Shakti

Dein Körper braucht Ruhephasen

- und dein Geist auch.

Ohne Tiefenentspannung geht es nicht.

Alltagsstress, Konflikte und intensive Erlebnisse können sich als Spannungen in Körper und Geist niederlassen, die bleiben, auch wenn das Ereignis schon lange vorbei ist. Denken und Fühlen interpretieren das Vorhandensein von Spannungen, dass etwas nicht stimmt. So entsteht aus Verspannung ein Gefühl des Misstrauens und des Abgeschnitten seins vom Leben.

Innere Anspannung macht Schmerzen, lässt uns schlecht schlafen, raubt uns die Energie.

Es ist für lebenswichtig, Spannungen im Körper immer wieder zu lösen.

Nur dann kann Regeneration stattfinden und Immunsystem und Selbstheilungskräfte werden aktiv.

So finden wir immer wieder in unser natürliches Wohlbefinden zurück.



10 | Yoga Nidra - der Schlaf des Yogi

Es gibt die verschiedensten Entspannungstechniken und viele werden dir in einer Yogastunde begegnen: die progressive Muskelentspannung, der Bodyscan, die Autosuggestion und auch Traumreisen.

Yoga Nidra ist eine besonders tiefgreifende Technik um Körper, Psyche und Emotionen gründlich zu entspannen.

Wenn du zuhause bist, leg dich doch einfach auf einen Teppich oder auf dein Bett, Sorge dafür, dass du es gemütlich hast, **klick auf das Bild** und wir entführen dich in das Reich der Tiefenentspannung - das Reich in dem du voll und ganz bei dir bist.



Gemeinsam entspannt.

**Yoga Nidra
mit Maheshwara**

Jetzt bist du bereit.

Mit deinem ganzen Sein – mit Denken und Fühlen, mit Kopf und Herz – begegnest Du dem, was jetzt gerade ist. Gehe ganz in das Wesen deiner Präsenz. Lasse dich ganz davon erfüllen. Du bist diese Präsenz. Ein großer weiter Raum in dem alles andere kommt und geht.

Sitze so für ein paar Minuten, beobachte einfach deinen Atem und alles, was da noch kommt und geht - Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle. Alles darf sein, alles kommt ohne dein Zutun und darf gehen - es lässt dich einfach los.

Das gibt dir im wahrsten Sinne des Wortes „Space“. Vielleicht jetzt nur ein klein bisschen - aber du wirst sehen - auch im Alltag immer mehr!

Du reagierst weniger, bist besonnener, unbeschwerter und siehst mehr von dem was in dir und anderen in Ordnung ist.



12 | Im Fluss des Lebens

Hier kannst Du es gleich ausprobieren.

Setz dich irgendwo bequem hin, wenn möglich ohne dich anzulehnen, aber so, dass du dich wohl und entspannt fühlst. Klick aufs Bild und dann schließe deine Augen....



Vedanta - die Wissenschaft des Glücklichseins

Hier gewinnst du Gewissheit darüber, wer du wirklich bist.

Mehr als eine Philosophie, ist es gedacht als ein logisch schlüssiger Übungsweg, damit auch der letzte Fitzel des Verstandes überzeugt ist - „Ich bin das unerschütterliche, unveränderliche, zeitlose, ursprüngliche Bewusstsein, frei von Kummer Sorgen oder dem Gefühl der Unzulänglichkeit - die Essenz allen Seins. Meine Natur ist Frieden, Freiheit und bedingungsloses Glück.“

Vielleicht gewinnst du eine ganz neue Sichtweise der Welt und deiner Selbst.

Klingt spannend?

Im **Vedanta-Podcast mit Maheshwara** Illgen hörst du alle 14 Tage neue Impulse für Glück, Zufriedenheit und Erfüllung jenseits von ständigem Mehr und Besser.



Wir wünschen Dir

eine bereichernde

Yoga Zeit

Schön, dass Du da bist -

Dein Team von



yoga is you