



every day Asanas

Morgens, abends, zwischendurch – wann ist die beste Zeit, um Yoga zu üben?

Du kannst im Grunde genommen jede Tages- oder Nachtzeit (die dir dafür geeignet erscheint) zu deiner Übungszeit ernennen. Das Wichtigste ist, dass dieser Zeitpunkt es dir leicht macht, deinen Vorsatz Yoga zu üben in die Tat umzusetzen und du mit Freude dabei bist.

YOGA AM MORGEN: BEREIT FÜR DEN TAG

Die morgendliche Yogapraxis wird den ganzen Tag ein wohliges Gefühl im Körper hinterlassen.

YOGA IN DER MITTAGSPAUSE: ENERGIEKICK STATT TAGESTIEF

Für dein Energielevel ist allemal besser dich zu dehnen, zu aktivieren und danach nur etwas Leichtes zu essen, als dich einer ausgiebigen Mahlzeit hinzugeben und danach zum Schreibtisch zurückzukehren.

YOGA AM ABEND: ENTSPANNT DEN TAG AUSKLINGEN LASSEN

Das abendliche Üben schließt den Alltag ab und gibt deinem Feierabend eine andere Qualität. Mit einer abendlichen Yogapraxis kannst du entspannen, die alltäglichen Probleme loslassen und dich bestmöglich auf einen erholsamen Schlaf vorbereiten.

UND WIE OFT SOLLTE ICH YOGA ÜBEN?

Am Besten natürlich täglich. Das tägliche Üben (derselben) Bewegungen und Haltungen hat den deutlichsten Effekt auf Körper und Geist. Übe also täglich 15 Minuten als nur einmal die Woche für zwei Stunden. 15 Minuten Yoga gehen immer & reichen völlig aus. Viele sind der Meinung, dass sie am Tag keine Zeit mehr dafür hätten, Yoga zu üben. (denn es wäre ja unmöglich 60-90 Minuten Yoga noch in den vollgepackten Alltag zu quetschen) – Nur das braucht es ja gar nicht.

YOGA WÄHREND DER FEIERTAGE

Auch während der Feiertage musst du nicht auf Yoga verzichten. Ganz im Gegenteil, nimm dir noch mehr Zeit um bewusst in deinen Körper hinein zu spüren und ihm genau das zu geben, was er gerade braucht. Außerdem fühlt es sich einfach gut und richtig an, den Körper zu bewegen, wenn man vielleicht schon ungewohnt viel Süßes nascht und eher deftig isst.

Damit auch du dich während der Feiertage – und überhaupt das ganze nächste Monat – gut fühlen kannst, hab ich folgend eine kleine „Every Day Asana“ Reihe zusammengestellt. Nimm dir die Zeit für dich selbst und tu deinem Körper etwas Gutes. Übe täglich nur eine der Asanas, mehrere oder alle (wie es dir persönlich passt).

In dem Sinne – ganz viel Spaß beim Yogieren – ich hoffe, der eine oder andere von euch findet so seinen persönlichen Ausgleich.
Und bis wir uns im Jänner dann wieder sehen bleibst du so im Flow. :)

j'oga

every day asanas



1.) KREUZBEINSITZ / LOTUSSITZ



6.) KRIEGER 1 / KRIEGER 2



2.) KATZE / KUH



7.) DER BAUM / SEITLICHE DEHNUNG



3.) SCHIEFE EBENE / HERABSCHAUENDER HUND



8.) SITZENDE / LIEGENDE VORBEUGEN



4.) KOBRA / HERAUFSCHAUENDER HUND



9.) KNIE ZU BRUST / STRECKEN - DEHNEN



5.) TIEFER AUSFALLSCHRITT



10.) STELLUNG DES KINDES