

# YOGA

der schönste Weg sich zu bewegen



## Merkblatt Hinweise für das Üben

- Asanas sollten am besten mit leerem Magen ausgeführt werden, bzw. mindestens 1 Stunde nach einer leichten Mahlzeit.
- Vor dem Beginn der Asana-Übungen sollten Blase und Darm entleert werden.
- Die beste Zeit für die Übungen ist entweder früh am Morgen oder spät am Abend. Morgens ist allerdings der Körper etwas steif, die Gedanken dagegen sind noch frisch. Abends bewegt sich der Körper freier als am Morgen, und die Asanas werden mit größerer Leichtigkeit ausgeführt. Morgendliches Üben verbessert die Leistungen im Beruf. Am Abend nimmt es die Müdigkeit und Anspannung des Tages fort und gibt Frische und Ruhe.
- Man darf keine übermäßige Anstrengung in den Gesichtsmuskeln, Ohren oder beim Atmen empfinden.
- Halte die Augen beim aktiven Üben stets offen.
- Atme stets durch den Mund ein und aus.
- Halte den Atem nicht an, wenn Du die Asanas übst oder in ihnen verweilst.
- Während der Menstruation sollten keine Umkehrhaltungen ausgeübt werden.
- Während einer Schwangerschaft sollte man einige Übungen unbedingt vermeiden. Deshalb eine Schwangerschaft bitte sofort dem Yogalehrer mitteilen.
- Während des ersten Monats nach der Entbindung dürfen keine Asanas ausgeführt werden, danach kann man mit leichten Übungen beginnen. Drei Monate nach der Entbindung können alle Asanas geübt werden.
- Die rechte Art der Ausführung der Asanas gibt dem Körper ebenso wie den Gedanken ein Gefühl von Leichtigkeit. Man empfindet die Einheit von Körper, Geist und Seele.

*Sämtliche Hinweise aus „Licht auf Yoga“ von B.K.S.Iyengar*

