Mit Yoga die Lebensgeister wecken

Fühlst Du Dich nach dem Winter auch so schlapp und energielos?
Diese Yoga-Übungen, Meditationen und Pranayama helfen bei Frühjahrsmüdigkeit!

*Von **Merle Wirellis***

Der Winter ist traditionell eine Zeit des Rückzugs. Wir verbringen viel Zeit zu Hause mit unseren Lieben und gönnen uns gemütliche Stunden. Wenn die Tage wieder länger werden und die Sonne an Kraft gewinnt, wachen auch wir langsam aus unserem Winterschlaf auf. Neue Projekte und Themen stehen an. Vielleicht wollen wir unsere guten Vorsätze für das neue Jahr endlich umsetzen. Dafür brauchen wir Energie! Und genau hier steht uns leider häufig die berühmte Frühjahrsmüdigkeit im Weg. Schuld daran sind die häufigen Wetterumschwünge und unser Hormonhaushalt, der sich erst an die neue Jahreszeit gewöhnen muss.

Wir können aber einiges tun, um Körper und Geist dabei zu unterstützen, unsere Lebensgeister zu wecken. Yoga, Meditation und Atemübungen zum Beispiel. Eine regelmäßige Yoga-Praxis versorgt den Körper nicht nur durch die Bewegung mit neuer Energie. Bestimmte Asanas wirken zusätzlich reinigend und aktivierend – und eignen sich so perfekt, um Deinen Energiehaushalt anzukurbeln. Dieser Effekt lässt sich mit Pranayama, also yogischen Atemübungen, noch verstärken. Darüber hinaus kannst Du Deinen Geist mit Meditation schulen, um Ruhe und Stabilität zu schaffen.

Bring Dein Prana zum Fließen!

Yogis bezeichnen die Lebensenergie oder Lebenskraft mit dem Sanskrit-Begriff Prana. Alles Lebendige um Dich herum ist diese universelle Kraft – Menschen, Tiere, die Natur und auch alles andere, das sich nicht greifen lässt. Prana ist das Fundament allen Lebens. So wie es in unserem physischen Körper Nervenbahnen oder Blutadern gibt, fließt das Prana im Energiekörper durch die sogenannten Nadis. Das Wort stammt ebenfalls aus dem Sanskrit und bedeutet „Stängel“ oder auch „Flöte“.

Unser gesamter Körper wird vom Scheitel bis zur Fußsohle von Tausenden Nadis durchzogen. An sieben Knotenpunkten münden >

besonders viele dieser Kanäle ineinander: in den Chakren. Das Wort Chakra kommt auch aus dem Sanskrit und bedeutet „Rad“ oder „Kreis“. Gibt es Blockaden an den Chakren, ist der Energiefluss in unseren Nadis unterbrochen. Je nach Chakra und Art der Blockade können die Folgen ganz unterschiedlich sein, Müdigkeit und Erschöpfung gehören aber häufig dazu. Regelmäßiges Üben mit aktivierenden Asanas bringt unser Prana wieder in den Fluss. Außerdem setzt die Bewegung Glückshormone frei. Beste Voraussetzungen also, um voller Energie in den Frühling zu starten!

Mit Detox-Übungen Ballast loswerden

Deine anregende Yoga-Praxis sollte idealerweise aus mehreren Teilen bestehen: Elemente des Detox Yoga, also entgiftende Übungen, helfen dem Organismus, Giftstoffe abzutragen und Ballast loszuwerden. Und zwar sowohl körperlichen als auch seelischen. Eine wichtige Basis, um Platz für Neues zu schaffen! Zu diesen Detox-Übungen gehören der Drehsitz, Vorbeugen oder die Schulterbrücke. Sie massieren und dehnen die Bauchorgane. Im Anschluss wirken etwa die Kriegerhaltungen anregend und verleihen Dir Kraft. Sie mobilisieren die Energie und Willenskraft. Dynamische Bewegungsfolgen aktivieren das Herz-Kreislauf-System und versorgen die müden Zellen mit neuem Sauerstoff. Umkehrhaltungen wie der Schulterstand oder der Pflug wirken beruhigend und eignen sich daher sehr gut, um eine mobilisierende Yoga-Sequenz abzuschließen.

Neue Kraft für Körper und Geist

Aber nicht nur die reinen Körperübungen in der Yoga-Praxis verhelfen zu mehr Energie und wecken so die Lebensgeister. Atemübungen – auch Pranayama genannt – können deren Wirkungen noch verstärken. So etwa Kapalabhati, was auf Deutsch „leuchtender Schädel“ bedeutet: Diese Übung mit verstärkter Ausatmung reinigt und energetisiert den Organismus – perfekt für den Start Deiner Yoga-Einheit. Dein Kopf fühlt sich nach dem Üben klar und frisch an. Eine genaue Anleitung zu Kapalabhati findest Du in der Yoga-Sequenz auf der nächsten Seite.
Auch regelmäßiges Meditieren kann dabei helfen, die Lebensenergie zu aktivieren. Schon zehn bis 15 Minuten täglich beruhigen den Geist. Du kannst Dich leichter konzentrieren und lernst, negativen Gedanken nicht so viel Raum zu geben. Das schafft Freude und neue Energie!
Generell gilt: Höre gut auf Deinen Körper. Wenn Du müde und erschöpft bist, gönne Dir eine Pause. Achte darauf, dass Du genug schläfst, Dich ausgewogen ernährst und viel Wasser trinkst. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee sorgen zwar für einen kurzfristigen Energieschub, gesünder und nachhaltiger fit wirst Du aber mit natürlichen Wachmachern wie Ingwer oder grünem Tee. Letzterer enthält zwar auch Koffein, aber in viel geringeren Dosen als Kaffee, und die enthaltenen Antioxidantien pushen zusätzlich das Immunsystem. Frische Luft wirkt zudem Wunder. Und jetzt, wo die Tage länger werden und die Sonnenstrahlen uns sanft wärmen, gibt es doch nichts Schöneres, als Zeit draußen zu verbringen. Die Natur hält eben die besten Energiespender für uns bereit! ☯

Merle Wirellis übt seit vielen Jahren Yoga und meditiert. Sie ist Redakteurin bei YogaEasy.

Kerstin Linnartz

„Yoga hat für jedes Bedürfnis das richtige Werkzeug!“

Kerstin Linnartz ist Yogalehrerin, Buchautorin, Moderatorin und Keynote-Sprecherin. Sie praktiziert seit mehr als 20 Jahren Yoga.

Was bedeutet Yoga für Dich?
Yoga ist ein wichtiger Teil meines Lebens, der mir Kraft, Entspannung oder Erdung gibt. In den über 20 Jahren meiner Praxis half mir Yoga, Ziele zu erreichen, Körper und Geist gesund zu halten, mich zu entstressen oder Schmerzhaftes schneller zu verarbeiten. Außerdem ist Yoga inzwischen wie ein Radar, der den Instinkt für Menschen und Situationen wunderbar geschärft hat. Yoga bedeutet für mich auch, weich mit sich und anderen zu sein. Ich bin immer wieder erstaunt, wie viel Konkurrenz auch in der „Yoga-Szene“ und bei angeblich spirituellen Menschen herrscht.

Wie bist Du zum Yoga gekommen?
Gott sei Dank sehr jung! Zunächst aus körperlichen Aspekten als Ausgleich zum Leistungssport. Damals gab es kaum Yogastudios. Ich habe mit einem alten Buch aus den 70ern angefangen, denn auch Lektüre zum Thema war noch rar. Ich begann autodidaktisch, und kam erst später in das damals einzige Kölner Yogastudio. Bei „Sivananda Yoga“ lernte ich auch die mentalen und spirituellen Aspekte kennen. Ich bin bald in einen Ashram gegangen, ich war fasziniert von der Lehre. Das gab meinem Leben eine neue Richtung.

Wie nutzt Du Yoga zur Aktivierung?
Ich merke genau, was mein Körper und Geist brauchen. Muss die Energie hoch oder runter, muss ich mich bündeln, weil ich einen Vortrag halten muss, oder loslassen, weil mein Tag so voll war? Das ist das Schöne beim Yoga: Es gibt einen Werkzeugkasten, der für jedes Bedürfnis ein Werkzeug hat. Auch meine Schüler sind immer fasziniert, dass sie ganz genau das bekommen, was sie gerade brauchen.

Ocean Yoga zur Aktivierung

mit **Kerstin Linnartz**

Diese mobilisierenden und energetisierenden Yoga-Übungen bringen Deinen Körper und Geist in Schwung und machen Dich so richtig schön fit und munter für den Frühling!

1. Kapalabhati zu Beginn dieser Sequenz dient der Reinigung. Setze Dich bequem hin, atme tief ein und dann aus, bis die Lunge komplett entleert ist. Atme durch die Nase ein und halte die Luft kurz an.

2. Kapalabhati 2: Spanne die Bauchmuskulatur stoßweise an und presse dabei die Luft aus der Lunge heraus, sodass sich die Bauchdecke hebt. Das Einatmen erfolgt passiv. Übe drei Durchgänge von ca. 30 Sekunden.

3. Tadasana: Starte den Sonnengruß im Berg. Stelle Dich hin, Bauch und Beine sind aktiv. Die Knie sind minimal gebeugt, Deine Schultern wandern nach hinten unten. Führe die Handflächen vor der Brust zusammen.

4. Bergstellung mit Händen nach oben: Führe nun die Handflächen mit der Einatmung über die Seite nach oben zusammen. Die Schultern sind entspannt und weit weg von den Ohren.

5. Stehende Vorbeuge: Beuge den Oberkörper mit der Ausatmung nach vorn, während Du die Hände über die Seite nach unten führst. Beuge die Knie leicht und lasse die Arme entspannt herunterbaumeln.

6. Low Lunge: Mache mit dem rechten Fuß einen großen Ausfallschritt nach hinten und lege das Knie ab. Strecke den Oberkörper nach oben. Achte darauf, dass Dein linkes Knie im 90-Grad-Winkel steht.

7. Planke: Setze nun auch den linken Fuß nach hinten und komme in den Liegestütz. Dein gesamter Körper bildet eine gerade Linie und Deine Arme sind gestreckt.

8. Knie, Brust und Kinn nun vorsichtig gleichzeitig am Boden ablegen. Das Gesäß bleibt nach oben gestreckt.

9. Kobra: Den gesamten Körper ablegen und Kopf und Brust anheben. Die gesamte Körperrückseite ist aktiv, Schultern weg von den Ohren. Kein Gewicht auf den Händen ablegen – die Kraft kommt aus dem Rücken.

10. Herabschauender Hund: Hebe nun Deine Sitzbeinhöcker hoch und schiebe Dich nach hinten in den Herabschauenden Hund. Deine Fersen ziehen sanft in Richtung Boden.

11. Low Lunge: Komm nun mit dem rechten Bein wieder nach vorne zwischen Deine Hände und lege das linke Knie vorsichtig ab.

12. Stehende Vorbeuge und Aufrichten: Komm auch mit dem linken Bein nach vorn in die stehende Vorbeuge. Richte Dich langsam mit geradem Rücken auf. Übe dann den Sonnengruß auf der anderen Seite.

13. Krieger 1: Mache mit rechts einen Ausfallschritt nach hinten und drehe den linken Fuß nach vorn. Das linke Knie ist im rechten Winkel, der rechte Fuß 45 Grad ausgedreht. Arme nach oben. Wiederhole auf der anderen Seite.

14. Bauchmuskelübung: Lege Dich nun auf den Rücken und strecke beide Beine gerade aus. Hebe die Beine langsam gerade nach oben und senke sie ebenso langsam wieder ab. Wiederhole mehrmals.

15. Schulterstand: Strecke aus der Rückenlage die Beine gerade nach oben, hebe auch Dein Becken hoch. Stütze den Rücken mit den Händen. Verweile einige Atemzüge. Roll Dich kontrolliert wieder in die Rückenlage.

16. Schulterbrücke: Wieder auf dem Rücken, stelle Deine Füße kurz vor dem Gesäß auf. Hebe nun langsam das Becken an, schiebe die Arme unter den Rücken und verschränke die Finger.

17. Shavasana: Lege Dich zum Schluss auf den Rücken. Öffne die Beine hüftbreit und lass die Füße locker auseinanderfallen. Entspanne Deinen gesamten Körper und Geist für ein paar Minuten.

Exklusiv für HAPPY-WAY-Leserinnen: das Video zu dieser Übungsreihe!

Lust bekommen, mit Kerstin Linnartz noch mehr Ocean-Yoga zu üben? YogaEasy, Dein persönliches Online-Yogastudio macht es möglich. Wähle aus über 600 unterschiedlichsten Yogavideos Dein Lieblingsvideo und übe ganz bequem, wann und wo Du willst. Ob auf dem Laptop, dem Tablet oder per App – mit YogaEasy wird Dein Zuhause zum Yogastudio! Teste als HAPPY-WAY-Leserin oder -Leser YogaEasy 1 Monat gratis und unverbindlich unter: www.yogaeasy.de/happyway18y

Viel Spaß wünschen HAPPY WAY und yogaeasy – Online von den Besten lernen

FOTO YOGAEASY (22), FOTOLIA, ISTOCK (2) KERSTIN LINNARTZ/PRIVAT, 123 RF, GETTY IMAGES

Impressum

Jahrgang 6, Nummer 2 – 2018, ISSN 2568-2644

HAPPY WAY erscheint in der Klambt-Verlag GmbH & Co. KG.
Rotweg 8, 76530 Baden-Baden , www.happy-way.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Kai Rose, Nicole Schumacher

CHEFREDAKTEURIN
Beatrix Kruse (V.I.S.d.P.)

REDAKTION
Stellv. Chefredakteurin: Bettina Kaever
Art Director: Michael von Hartz
Grafik: Rebecca Kube (Ltg.), Jasmin Wassatsch, Repro: Felizita Bologna
Ltg. Bildredaktion: Rachel Kaltenecker
Redaktionsanschrift: Colonnaden 18, 20354 Hamburg
redaktion@happy-way.de, www.happy-way.de

MITARBEITER DIESER AUSGABE
Edda Costantini, Nele Langosch, Fiona Lüske, Dr. Christoph Quarch, Ina Rudolph, Deborah Weinbuch, Merle Wirellis

ANZEIGEN
Geschäftsführer Media Sales: Kai Rose
Brand Director Media Sales: Carmen Kleinfeldt, Jan Magatzki
Anzeigendisposition: Annette Becker (Ltg., verantwortlich für den Anzeigenteil),Julia Kilber, Tanja Noë, anzeigen@klambt.de
Anzeigenpreisliste 2018, gültig ab 1.1.2018

ABO-SERVICE
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG., Postfach 2840, 49018 Osnabrück
Telefon: 0541 / 80009 247, Fax: 0541 / 80009 250,
abo@happy-way.de

VERTRIEB
Leitung: Markus Klei
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG., dispo@klambt.de

DRUCK
Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf

EINZELHEFTE NACHBESTELLEN
E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de
Bestell-Hotline Mo–Fr, 8–20 Uhr: +49 (0) 18 06 / 01 29 06 (0,20 €/ für Anruf a. d. dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 € pro Anruf. Abweichende Preise aus dem Ausland möglich.)

© 2018 für den gesamten Inhalt, soweit nicht anders angegeben: Klambt-Verlag GmbH & Co. KG. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit vorheriger Genehmigung. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.