

Dr. Alina Hübecker

Ayurveda YOGA



riva

Bringe dich ins Gleichgewicht mit
den besten Übungen für dein Dosha

© des Titels »Ayurveda Yoga« von Dr. Alina Hübecker (ISBN Print: 978-3-7423-1191-7)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Vorwort

Wie ist es, gesund zu sein? Fit und vital durchs Leben zu spazieren und sich allen Dingen gewappnet zu fühlen?

Wir leben in einer Welt, in der wir jederzeit medizinischen Rat bekommen. Wir bemerken ein Kratzen im Hals und können noch am selben Tag den Arzt unseres Vertrauens aufsuchen. Oder, noch besser, wir gehen einfach in die Apotheke und bekommen dort, ganz ohne ärztliche Begutachtung, das passende Gegengift zu unseren Beschwerden.

So kann man es nennen: Gegen-GIFT. Zu fast jedem Symptom gibt es eine geeignete Pille. Oft vergessen wir jedoch, dass Medikamente Nebenwirkungen haben. Die bei uns so beliebten Kopfschmerztabletten können beispielsweise nicht nur zu Magenschmerzen, sondern auch zu Nierenversagen führen. Natürlich passiert das nicht jedem. Aber dieses Beispiel zeigt, dass wir oft leichtsinnig Medikamente nehmen. Vor allem, wenn wir uns selbst therapieren, ohne einen Arzt aufzusuchen, kann das dramatische Folgen haben.

Schon früh im Medizinstudium habe ich mich gefragt, wieso wir eigentlich alle Symptome mit Tabletten behandeln. Ich habe in dieser Zeit mehr über Pharmakotherapie als über Prävention gelernt. Das hat mich traurig gemacht. Ich sah Patienten, die fast wöchentlich wieder ins Krankenhaus kamen, und fragte mich, warum unsere Therapien nicht anschlugen. Mittlerweile weiß ich, dass das Problem darin lag, dass wir Symptome reduzierten statt Ursachen zu behandeln. Viele Patienten hatten sich damit abgefunden, ein Leben »frei von Krankheit« zu führen. »Frei von Krankheit« ist schon einmal nicht schlecht, aber noch lange nicht sehr gut. Ich habe mich also gefragt: Wie wäre ein Leben in voller Gesundheit und Vitalität? Wie wäre ein Leben, in dem du jeden Tag voller Energie bist? Ein Leben, in dem du dein volles Potenzial ausleben kannst und sowohl körperlich als auch mental immer weiter über dich hinauswächst?



Ich fand die Idee, nicht nur den verschiedenen Krankheiten hinterherzurennen, ziemlich verlockend. Das Auftreten einer Krankheit zu verhindern, erschien mir nicht nur logisch, sondern auch unfassbar relevant für die Qualität des Lebens. Das bedeutet auch, dass man sich selbst als Schöpfer seines Lebens sieht und nicht nur als Opfer der Gegebenheiten.

Während meines Studiums habe ich begonnen, mich nach Alternativen umzuschauen. Die klassische Naturheilkunde mit ihren Verfahren wie beispielsweise dem Schröpfen hatte mein Interesse geweckt. Ich wollte für meine Patienten nicht nur eine Ansprechpartnerin zur Behandlung von Krankheiten sein, sondern auch eine Begleiterin, die ihnen hilft, ihre Gesundheit zu erhalten. Zur selben Zeit etwa erfuhr ich die Vorteile von Yoga und Achtsamkeitstraining am eigenen Leib. Ich praktizierte regelmäßig Yoga und entschied mich, nach dem Studium eine Yogalehrerausbildung zu machen. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, wie sehr sich mein Leben und auch die Art, wie ich meine Patienten sehe, verändern sollten.

Yoga und Ayurveda sind sehr eng miteinander verknüpft und kommen nicht ohneeinander aus. In Indien traf ich einen indischen Arzt, der mit uns Konstitutionsanalysen durchführte. Ich fand es unglaublich spannend, mehr über mich und meinen Körper zu erfahren, und war Feuer und Flamme. Mir gefiel die Art und Weise, die Patienten individuell zu betrachten und so auch ein und dieselbe Erkrankung immer wieder individuell zu behandeln.

Wir sind alle unterschiedlich. Jeder Mensch hat die gleichen Organe, ähnliche Körperformen, und doch sind wir alle individuell. Jeder Mensch hat seinen eigenen Fingerabdruck! Wir ähneln uns und sind doch vollkommen einzigartig. Und genauso unterschiedlich sind die Ursachen unserer Krankheiten. Sollten nicht dann auch unsere Therapiekonzepte ganz individuell gestaltet sein?

Die Kombination von Ayurveda mit unserer westlichen Medizin ist eine unschlagbare Mischung, die für ein langes, glückliches und gesundes Leben sorgt. Nicht umsonst wird Ayurveda die Lehre vom langen und gesunden Leben genannt. Wir sollten nicht das eine oder das andere praktizieren, sondern die Vorteile von beiden Konzepten



anwenden. Ayurveda ist für mich eine Lebensweise, die hilft, individuelle Stärken zu nutzen und gleichzeitig Schwächen zu akzeptieren.

Neben der Integration von Ayurveda in den Alltag ist auch die tägliche Yogapraxis in Kombination mit Achtsamkeitstraining ein wertvoller Bestandteil von Krankheitsprävention. Die Reduktion von Stress und die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit sind nur zwei der vielen Vorteile von Yoga und Achtsamkeit. Dank neuerer wissenschaftlicher Studien wissen wir, dass Yoga und Meditation auch das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren und das Immunsystem stärken können.

Es wird immer wieder Zeiten geben, in denen dein Körper oder dein Geist im Ungleichgewicht sind. Es wird immer wieder Zeiten geben, in denen du dich krank oder schlapp fühlst. Natürlich spielt in puncto Gesundheit auch die Genetik eine Rolle. Aber es gibt auch die Epigenetik: Wir wissen mittlerweile, dass wir durch unsere Ernährungsweise, durch Lebensgewohnheiten und körperliche Fitness spezielle Gene ein- oder ausschalten und damit die Wahrscheinlichkeit des Ausbruchs von Krankheiten beeinflussen können.

Du selbst hast die Kraft, über deine Gesundheit zu bestimmen, sie, das wichtigste Gut in deinem Leben, zu schützen. Niemand von uns möchte eine der bekannten Volkskrankheiten erleiden. Doch am Ende sitzen viele mit Bluthochdruck, Übergewicht oder Diabetes öfter beim Arzt als bei Freunden. An dieser Stelle habe ich eine gute Nachricht für dich: Es ist nie zu spät für eine Veränderung.

Dein Leben ist Veränderung. Du hast es in der Hand, dein Leben in Fülle und Gesundheit zu leben.





Ayurveda und Yoga

Die perfekte Kombination für ein gesundes Leben

Was wäre, wenn du ein Leben voller Gesundheit leben würdest? Wenn du aktiv an deiner Gesundheit mitarbeiten könntest? Und wenn du Yoga so nutzen würdest, dass es dich zu jeder Tages- und Jahreszeit gesundheitlich unterstützt? Ich habe da eine gute Nachricht für dich: Es ist möglich! Auf den nächsten Seiten erkläre ich dir, wie du mit Yoga und Ayurveda wieder Verantwortung für deine Gesundheit übernehmen und dadurch Krankheiten vorbeugen kannst.



Was ist Ayurveda?

Um zu verstehen, warum ein Leben nach den Erkenntnissen des Ayurveda und Yoga das Potenzial besitzt, dir zu einer neuen Art von Gesundheit zu verhelfen, musst du wissen, was Ayurveda bedeutet. Auf den nächsten Seiten erfährst du, was Ayurveda ist, wie du nach den Lehren des Ayurveda lebst und was diese mit Yoga und deiner Gesundheit zu tun haben. Du lernst, wie dein Körper funktioniert und wie du die Stärken und Schwächen deines Körpers erkennst. Du wirst verstehen, wie Krankheiten entstehen und welchen Einfluss Tages- und Jahreszeiten auf deinen Körper und deinen Geist haben können.

Wenn ich über Ayurveda spreche, höre ich oft die Antwort: »Ayurveda? Das kenn ich, das ist doch diese Pflanze!« Es tut mir dann fast leid, die euphorischen Gesichter enttäuschen zu müssen, um klarzustellen, dass Ayurveda nicht gleich Aloe vera ist. Und doch lauschen die meisten Personen ganz interessiert meinen Erklärungen über die indische Gesundheitslehre. Es fasziniert sie, ihre individuelle Körperkonstitution zu erkennen und dadurch mehr über sich selbst zu erfahren.

Ayurveda ist keine neue alternative Heilmethode, sondern eine jahrtausendlang angewendete Wissenschaft, die sich in den vergangenen Jahren dank großer Therapieerfolge und dem Wunsch nach einem ganzheitlichen Behandlungskonzept in große Teile der Welt ausgeweitet hat. Ayurveda umfasst das Wissen vom langen und gesunden Leben und wurde vor etwa 5000 Jahren erstmals verschriftlicht. Mittlerweile gibt es unzählige wissenschaftliche Studien, die die Wirkung der ältesten Heilkunde der Welt belegen.

Ayurveda setzt unseren Körper mit den Elementen der Natur in Beziehung und erschafft so ein ganzheitliches Konzept, das darauf abzielt, nicht nur Krankheit zu heilen, sondern auch Gesundheit zu erhalten. Im Ayurveda geht es darum, dass wir alle ein Teil des Makrokosmos sind und aus den fünf Grundelementen bestehen: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther (Raum). Unser eigener kleiner Mikrokosmos, also zum Beispiel unsere Organe, sind durch diese Elemente geprägt und besitzen dadurch spezielle Eigenschaften. Ayurveda fasst diese Elemente zu Funktionseinheiten zusammen, zu den Doshas Vata, Pitta und Kapha.



Jede Zelle unseres Körpers besteht aus allen drei Doshas. Das individuelle Gleichgewicht der Funktionstypen macht uns zu einzigartigen Lebewesen. Jeder von uns hat seine ganz eigene DNA-Zusammensetzung und so auch seine eigene Dosha-Zusammensetzung. Wenn die Doshas in deinem Körper im Gleichgewicht sind, hast du das größte Potenzial zu vollkommener Gesundheit. Unsere Lebensweise (zum Beispiel Essgewohnheiten) kann dieses natürliche Gleichgewicht stören, sodass Krankheiten entstehen.

Ayurveda lehrt uns, dass wir selbst die Verantwortung für unsere Gesundheit tragen. Wir haben die Macht, unser Leben so zu gestalten, dass wir in Gesundheit und Glück leben. Ein Symptom ist ein Ausdruck des Körpers, dass etwas schief läuft. Durch Ayurveda lernst du, diese Signale zu erkennen und anzuerkennen, dass es Zeit für eine Veränderung ist. Du kannst durch bewusste Entscheidungen in den Bereichen Ernährung, Lebensgestaltung, Sport, Ruhe und Entspannung deine Gesundheit beeinflussen. Ayurveda hilft dir dabei mit individuellen Empfehlungen zu Themen wie Yoga und Achtsamkeitsübungen (Meditation, Pranayama), Heilkräutern, Reinigungs- und Verjüngungsmaßnahmen und manueller Therapie. Wichtig bleibst aber bei all diesen Empfehlungen du. Du hast alles bereits in dir und kannst durch dieses ganzheitliche Gesundheitskonzept lernen, dir selbst und deiner Intuition wieder zu vertrauen und in deine volle Kraft zu kommen.

Alle Elemente vereint: Die Konstitutionstypen

Jedes Wesen dieser Welt besteht aus den Elementen unseres Kosmos: Erde, Feuer, Wasser, Luft und Äther. Im Ayurveda werden die Elemente zu drei Funktionsprinzipien zusammengefasst. Erde und Wasser bilden das Kapha-Dosha, Feuer und Wasser das Pitta-Dosha und Luft und Äther beschreiben das Vata-Dosha. Das hört sich für dich zu esoterisch an? Ich beweise dir, dass es das nicht ist!

Das Prinzip von Ayurveda lässt sich am Beispiel des Kniegelenks erklären. Kapha wird als Strukturprinzip bezeichnet. Erde ist das Element, das es in unserer Welt überhaupt möglich macht, Dinge zu formen. Hast du als kleines Kind einmal aus Tonerde



und Wasser etwas gebastelt? Dann hast du etwas erschaffen, die Erde durch Wasser in eine Struktur gebracht. Kapha sorgt im Fall unseres Kniegelenks also mit den Elementen Erde und Wasser für die Stabilität und den Aufbau unseres Gelenks. Es zeigt sich in der Struktur des Knochens oder auch im Aufbau des Bandapparates.

Pitta steht für das Stoffwechselprinzip. Feuer und Wasser verkörpern die Verwertung von Nährstoffen. Ohne die Elemente von Pitta wäre die Versorgung des Gelenks nicht möglich. Das Feuer in uns kann mit Stoffwechsel oder Umsatz gleichgesetzt werden. Das Wasser der Gelenkflüssigkeit sorgt also nicht nur für die Federung und Dämpfung (Kapha), sondern auch für die Ernährung des Gelenkknorpels (Pitta).

Vata ist durch Luft und Äther (Raum) gekennzeichnet. Ohne den Antrieb der Luft und den Raum hast du keine Chance, dich zu bewegen; ohne die beiden Elemente wärst du nur ein starres Objekt. Deswegen teilt man Vata das Bewegungsprinzip zu. Hast du schon einmal einen aufgeschnittenen Knochen gesehen? Der Knochen gilt als eines der stärksten Gewebe unseres Körpers. Dennoch ist er innen nicht komplett ausgefüllt. Er besteht aus einem Netzwerk kleinster Knochenzellen, die durch Knochenkanälchen verbunden sind. Im Knochen selbst gibt es also Luft und Raum, um Bewegung und Informationsaustausch stattfinden zu lassen. Und was wäre erst dein Gelenkspalt ohne einen Spalt? Du würdest schneller an Arthrose (Gelenkabnutzung) erkranken, als dir lieb wäre.

Wir bestehen nicht nur aus diesen Elementen, wir bestehen nur wegen dieser Elemente. Erst aufgrund ihres Zusammenspiels kann unser Körper so funktionieren, wie er es Tag für Tag tut.

Elemente und Doshas

Dein Körper besteht also aus den fünf Elementen und ist durch die Funktionsprinzipien, die Doshas, in deinem Körper zu verschiedensten Vorgängen und Abläufen fähig. Jetzt wird es erst richtig spannend. Denn genauso, wie du einen ganz individuellen Fingerabdruck hast, so hast du auch eine ganz individuelle Zusammensetzung der Doshas. Du besitzt immer alle drei Doshas, aber wie viel Vata, Pitta oder Kapha wirk-



Alle Elemente vereint: Die Konstitutionstypen

	Vata	Pitta	Kapha
Elemente	Luft und Raum	Feuer und Wasser	Erde und Wasser
Prinzip	Bewegungsprinzip	Stoffwechselprinzip	Stabilitätsprinzip
Funktion	Katabol – abbauend	Metabol – umwandelnd	Anabol – aufbauend
Eigenschaften	Kalt, leicht, trocken, rau, beweglich, subtil, schnell	Heiß, scharf, feucht, flüssig, sauer, ausdehnend, durchdringend	Schwer, feucht, glatt, ölig, weich, langsam, stabil, grob

lich in dir steckt, ist einzigartig. Laut Ayurveda wird deine Grundkonstitution, deine Prakriti, schon bei der Zeugung festgelegt. Du bekommst Anteile von deiner Mutter und deinem Vater vererbt.

Was ich als Ärztin so besonders daran finde, ist, dass die gleiche Erkrankung bei zwei Menschen nicht unbedingt die gleiche Ursache haben muss. Dementsprechend kann und muss die Behandlung nicht in jedem Fall gleich sein. Wenn wir auf unsere Patienten einen ayurvedischen Blick werfen, können wir vielleicht auch jenen helfen, die auf die herkömmliche Therapie nicht ansprechen.

An dieser Stelle wieder ein kleines Beispiel, das Thema Übergewicht: Vata-Typen können genauso an Übergewicht erkranken wie Pitta- oder Kapha-Naturen, die Ursache ist aber eine andere. Patienten mit einem hohen Kapha-Anteil neigen von Natur aus zu Übergewicht. Hier liegt die Ursache oft in mangelnder Bewegung oder in falschen Essgewohnheiten. Bei einer Person mit einem sehr hohen Vata-Anteil kann das Übergewicht natürlich ebenfalls an der falschen Ernährung liegen. Oft sind aber noch andere Faktoren maßgebend, zum Beispiel Stress. Vata-Naturen haben oft Probleme, mit Stress umzugehen. Sie versuchen dann, das Vata in ihrem Körper durch das



Essen süßer Speisen zu reduzieren. Ganz unbewusst. Es kann aber ebenso sein, dass Erschöpfung zu mangelnder Bewegung geführt hat – gleiche Erkrankungen, unterschiedliche Ursachen und daher eben auch unterschiedliche Therapieansätze.

Durch das ayurvedische Wissen können wir nicht nur Therapien individualisieren. Du kannst dein Leben tatsächlich zu deinem ganz eigenen Leben machen. Höre auf, nach rechts und links zu schauen, denn das nützt dir absolut gar nichts! Niemand außer dir steckt in deinem Körper! Du musst selbst in dich hineinhorchen und entscheiden, was du heute brauchst, was dir heute guttut. Neben deinen täglichen Routinen und deiner Ernährung kannst du auch deine Yogapraxis ganz einzigartig gestalten.

- Du entscheidest, was du brauchst.
- Du entscheidest, ob dir gerade nach einer erdenden Yin-Stunde oder nach einer aktivierenden Vinyasa-Stunde ist.
- Du entscheidest, wie intensiv du welche Positionen ausführst.

Um das zu lernen, ist es wichtig, dich selbst gut kennenzulernen. Bevor ich dir erkläre, welche Eigenschaften die einzelnen Dosha-Typen haben, habe ich dir einen kleinen Testbogen vorbereitet, mit dem du in der Lage bist, deine Konstitution selbst herauszufinden.

Dosha-Testbogen

Mit diesem kurzen Fragebogen erfährst du, wie die verschiedenen Doshas in deinem Körper wirken. Du vereinst in deinem Körper immer alle drei Doshas, besitzt aber ein ganz individuelles Gleichgewicht. Fülle den Bogen aus und erfahre, wo die einzelnen Doshas in deinem Körper sitzen und welche Vor- und Nachteile sich hierdurch ergeben. Um deine komplette Konstitution und eine potenzielle Disbalance zu ermitteln, ist eine tiefer gehende Analyse notwendig. Wir konzentrieren uns jetzt vorwiegend auf deine körperlichen Merkmale, um im späteren Verlauf die verschiedenen Eigenschaften für deine ganz eigene Yogapraxis zu nutzen.



Schulterdehnung



Durch das sitzende Arbeiten am Schreibtisch oder den ständigen Blick aufs Smartphone haben wir oft starke Verspannungen zwischen den Schulterblättern. In dieser Übung dehnt du genau diesen Bereich auf und bewegst auch deine Wirbelsäule durch.

1. Du beginnst im Vierfüßlerstand: deine Hüfte über den Knien, deine Schultern über den Handgelenken. Deine Zehen sind aufgestellt.
2. Hebe mit der Einatmung den linken Arm nach oben und drehe deinen Oberkörper zur linken Seite. Dein Gewicht bleibt gleichmäßig zwischen deiner rechten Hand und deinen Knien verteilt. Die Hüfte bleibt stabil über den Knien.
3. Führe ausatmend den linken Arm unter dir durch und lege die Schulter und die linke Schläfe auf der Matte ab. Den rechten Arm kannst du über deinem Kopf ausgestreckt mit der Handfläche nach unten auf der Matte ausstrecken. Die Wirbelsäule bleibt in dieser Position ganz lang. Verweile hier für ein paar Atemzüge und spüre die Dehnung zwischen deinen Schulterblättern. Wechsle dann die Seite.

Vata: Du neigst zu Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Diese Übung ist eine Wohltat für deinen Körper.

Pitta: Dein Kopf hat in dieser Stellung Kontakt zur Erde. Versuche, alle Gedanken gehen zu lassen und dich nur auf deine Atmung zu konzentrieren.

Kapha: Verweile nicht zu lange in der Schulterdehnung. Die leichte Umkehrhaltung könnte zu Schleimansammlungen im Bereich der Nasennebenhöhlen führen. Wähle eine fließende Variante, bei der du rasch die Seiten wechselst.







Starke Katze



Die starke Katze ist eine Intensivierung von Katze-Kuh. Hier wird nicht nur deine Wirbelsäule mobilisiert, sondern auch deine Körpermitte aktiviert.

1. Beginne im Vierfüßlerstand mit aufgestellten Zehen.
2. Atme ein und strecke einen Arm nach vorn und das gegenüberliegende Bein nach hinten aus. Deine Ferse zieht nach hinten und deine Zehen ziehen zu dir. Strecke dich ganz lang und balanciere auf einer Hand und dem gegenüberliegenden Bein.
3. Ziehe mit der Ausatmung deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und bringe Knie und Ellenbogen unter dir zusammen. Werde ganz klein und runde deine Wirbelsäule so gut du kannst.
4. Wiederhole die Übung mindestens dreimal auf jeder Seite, um deine Wirbelsäule gut zu mobilisieren und Kraft in deiner Körpermitte aufzubauen.

Vata: Achte auf deine Handgelenke. Entlaste sie, indem du mehr Druck in deine Finger und Fingerballen bringst.

Pitta: Diese Übung bezieht den gesamten Körper mit ein und erfordert Kraft. Wenn dir sowieso schon warm ist, verzichte lieber auf die starke Katze.

Kapha: Du aktivierst deine Körpermitte und regulierst durch die tiefe Bauchatmung deine Verdauung.





Gestreckte Welpen-Haltung



Fehlhaltungen betreffen häufig nicht nur den oberen Rücken, sondern auch den Brustkorb. Wir gehen und sitzen nicht aufrecht, sondern fallen mit unseren Schultern immer wieder nach vorn. Mit dieser Übung kannst du deine verengte Brust wunderbar aufdehnen. Sie eignet sich besonders gut als Vorbereitung für Rückbeugen. Durch die aufgestellten Zehen und die angespannten Oberschenkel wird viel Druck von den Kniegelenken genommen. Sollte das nicht ausreichen, kannst du dir eine Decke unter die Knie legen.

1. Starte im Vierfüßlerstand mit aufgestellten Zehen.
2. Öffne deine Knie etwas weiter als hüftbreit und wandere langsam mit den Händen nach vorn.
3. Lege das Kinn auf die Matte und senke deine Brust Richtung Matte. Wenn du Probleme in der Halswirbelsäule hast, lege lieber deine Stirn auf die Matte. Atme ein paarmal tief ein und aus. Mit jeder Ausatmung sinkst du mit der Brust tiefer Richtung Matte.



Vata: Lass dir Zeit, deinen Brustkorb Richtung Erde zu bringen. Anfangs kann es sich einfach zu eng anfühlen.

Pitta: Versuche, in dieser Position entspannt weiterzuatmen, und verkrampfe nicht im Schulter-/Nacken-Bereich.

Kapha: Die Öffnung deines Brustkorbs verbessert deine Atmung. Die Aktivität deines Körpers in dieser Position wirkt belebend und vitalisierend.





Schultermobilisation



Unsere Schulter ist das beweglichste Gelenk unseres Körpers. Und dennoch ist bei vielen Menschen genau dieses Gelenk versteift. Wir bewegen uns im Alltag viel zu wenig, gerade unsere Schultern. Deswegen ist diese Übung perfekt, um Flexibilität und Bewegungsumfang zu steigern.

1. Finde eine aufrecht sitzende Position, nimm dein Yogaband und spanne es waagrecht knapp über deinem Schoß. Deine Arme sind schräg nach unten ausgestreckt und bilden mit deinem Band ein Dreieck.
2. Atme ein und hebe deine Arme gestreckt nach oben über den Kopf. Das Band sollte immer unter Zug sein. Dein Oberkörper bleibt stabil und aufrecht.
3. Führe die Arme mit der Ausatmung nach hinten und senke sie wieder ab. Bringe einatmend die Arme erneut nach oben und ausatmend nach unten vor deinen Körper. Lass deine Arme dabei die ganze Zeit gestreckt und führe die Übung ganz langsam in deinem Atemrhythmus aus. Du kannst die Augen schließen, um komplett ins Spüren zu kommen. Wenn du ein paar Runden durchgeführt hast, kannst du das Band enger nehmen.

Vata: Deine flexiblen Gelenke erlauben es dir, das Band schon zu Beginn etwas enger zu nehmen.

Pitta: Lass deinen Ehrgeiz vor der Tür. Durch achtsame und langsame Bewegungen schützt du dich selbst vor Verletzungen.

Kapha: Diese Übung hilft dir, mehr Flexibilität in deinem stabilen Schultergürtel aufzubauen.





Warm-up: Der perfekte Start in deinen Flow

