

Katharina Herdener

# 30 WORKOUTS IN DER BOX YOGA

Trainingskarten für einen starken, beweglichen  
Körper und innere Ruhe

**riva**

© des Titels »30 Workouts in der Box – Yoga« von Katharina Herdener (ISBN Print: 978-3-7423-2293-7)  
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Yoga – Wohltat für Körper und Geist



# Warum Yoga so guttut

Was die körperliche und seelische Gesundheit angeht, bietet Yoga einen geeigneten Weg, um mit einer regelmäßigen Übungspraxis zu mehr Kraft, Beweglichkeit sowie gleichzeitig innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Diese vielfältige Wirkung von Yoga ist Grund genug, dass es aus dem Alltag vieler Menschen nicht mehr wegzudenken ist. Yoga ist eine uralte Lebens- und Bewegungsphilosophie, die sich immer weiterentwickelt hat. Ihre traditionellen Ursprünge und Grundsätze sind inzwischen in die moderne westliche Welt gut integriert. Das Beste am Yoga ist: Es ist für nahezu jeden geeignet, denn die Mischung aus kraftvollen Elementen und einer großen Portion Beweglichkeitstraining tut unserem von einem modernen Lebensstil geprägten Körper ganz besonders gut. Atemübungen, die Konzentration und Rückbesinnung auf sich selbst sind eine Wohltat für den Geist und lassen den unaufhörlichen Gedankenstrom zur Ruhe kommen.

## Eine uralte Tradition neu entdeckt

Yoga wird auf unterschiedlichste Art und Weise auf der ganzen Welt praktiziert. Was ursprünglich als philosophische Weisheitslehre in Indien entstanden ist, hat sich bei uns in der westlichen Welt in den letzten Jahrhunderten zu einer eher körperlichen Übungsform entwickelt. Die Kombination aus Körperübungen, Atemtechniken und Konzentrationselementen trifft genau den Zahn der Zeit, da Stress und Bewegungsmangel leider häufige Begleiter im Alltag sind.

## Körperübungen für mehr Wohlbefinden

In den Yogasequenzen und Flows auf den Karten sind eine Vielzahl an Yogaübungen enthalten: Vorbeugen, Rückbeugen, Rotationen, Umkehrhaltungen, Balancehaltungen. Die komplexen Haltungen fördern die Beweglichkeit von Kopf bis Fuß und auf allen Bewegungsebenen. Die motorischen Fähigkeiten werden ebenfalls auf allen Ebenen trainiert und nicht selten stellen die körperlichen Übungen auch kleine Herausforderungen dar. Nicht zuletzt ein Sonnengruß erfordert viel Stützarbeit aus den Händen, den Schultern und dem Rumpf, doch auch die Beweglichkeit wird gefördert und mit fortschreitender Übung spürbar verbessert. Am Ende jeder Übungseinheit stehen ein paar Minuten tiefer Entspannung. Die positive Wirkung der Übungen kann sich entfalten, das Nachspüren leitet eine tiefgehende Regenerationsphase ein. So kostet Yoga keine Energie, sondern spendet immer wieder neue.

## Die Atmung als Schlüssel zum Erfolg

Der Mensch atmet zwischen 17 000- und 20 000-mal am Tag, und das an 365 Tagen im Jahr. Das sind im Jahr zwischen sechs und sieben Millionen Atemzüge – ein Leben lang. Unser Leben startet mit einem kräftigen Atemzug und endet mit dem letzten Atemzug. Unsere Atmung ist der wohl treueste Begleiter in unserem Leben und die Brücke zwischen körperlichen und geistigen Prozessen. Doch wie viele Atemzüge nimmt man wirklich bewusst wahr? Die Atmung ist meist eine nicht beachtete Selbstverständlichkeit für uns und viele Menschen entwickeln im Lauf der Zeit immer mehr Haltungsmuster, die die Atmung einschränken. Stress und Verspannungen tragen ihren Teil dazu bei, dass die Atmung immer flacher und somit weniger effektiv wird.

### Wie die Atmung auf unser Nervensystem und damit auf die Psyche wirkt

Das Gute an der Atmung ist, dass sie bewusst gesteuert und trainiert werden kann, was sie zu einem wertvollen Werkzeug im Yoga, aber auch im Alltag macht. Tiefes, langsames Atmen wirkt auf alle Menschen gleich: Es beruhigt. Das Ausatmen aktiviert den Parasympathikus, den Ruhenerve des vegetativen Nervensystems. Ein bewusstes, ruhiges Atmen suggeriert dem Nervensystem, wir wären gerade rundum entspannt.

## Auf die Matte, fertig, los!

Die wichtigsten Werkzeuge, um mit den Yogaübungen zu starten, hast du bereits bei dir: deinen Körper, deine volle Aufmerksamkeit und diese Trainingskarten. Wenn du noch ein ruhiges Plätzchen findest und eine Yogamatte hast, kann es direkt losgehen.

### Immer und überall einsetzbar

Mit diesen Trainingskarten hältst du dein eigenes, kleines Yogastudio in den Händen, das überall einsatzbereit ist. Die Schwerpunkte der einzelnen Yogasequenzen sind unterschiedlich gesetzt – mal kraftvoll, mal entspannend, mal mit einem speziellen körperlichen Schwerpunkt oder für eine besondere Situation im Alltag. Natürlich kannst du Yoga täglich praktizieren. Durch die verschiedenen Schwerpunkte bleibt das Training für dich abwechslungsreich. Zugegebenermaßen ist ein tägliches Training häufig nicht realistisch, verlangt uns der Alltag doch so viel mehr Termine ab und stellt Anforderungen an uns. Empfehlenswert sind zwei bis drei Einheiten pro Woche mit einem Tag Pause dazwischen.

# Die Übungen



# Übungen im Stehen

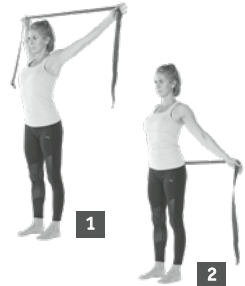
## Baum

Im aufrechten Stand beginnen und das Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Die linke Fußspitze aufstellen und das Knie nach außen drehen, sodass sich die Hüfte öffnet. Die Fußspitze langsam vom Boden lösen und den Fuß mit der Fußsohle an die rechte Oberschenkelseite anlegen. Fuß und Oberschenkel drücken gegeneinander, um Stabilität aufzubauen. Die Arme über die Seite nach oben führen und die Handflächen über dem Kopf aneinanderlegen. Die Position halten.



## Schulterzirkel mit Yogagurt

1. Im aufrechten Stand die Füße hüftbreit öffnen. Einen Yogagurt oder Ähnliches mindestens schulterbreit fassen, sodass der Gurt gespannt ist. Mit dem Einatmen die Arme über den Kopf anheben.
2. Beim Ausatmen die Arme fließend nach hinten und unten absenken. Mit dem nächsten Einatmen die Arme auf gleichem Weg wieder nach oben und mit dem Ausatmen nach vorn führen. Die Übung wiederholen.



## Stehender Halbmond

Im aufrechten Stand den linken Fuß vor dem rechten überkreuzen. Beide Arme über die Seiten nach oben führen und die Hände ineinander verschränken. Oberkörper und Arme zur rechten Seite neigen, sodass die gesamte linke Körperaußenseite in die Länge gezogen wird. Die Position halten und anschließend auf die andere Seite wechseln.



## Adler

In einem hüftbreiten, aufrechten Stand beginnen. Das rechte Bein anheben und das linke Bein leicht anwinkeln. Das rechte Bein um das linke Bein herumschlingen, sodass der rechte Oberschenkel über dem linken kreuzt. Den rechten Arm über den linken Arm legen und die Unterarme verschränken. Die Handflächen berühren sich. Die Ellenbogen befinden sich dabei auf Höhe der Schultern und die Hände auf Gesichtshöhe. Die Position halten und anschließend auf die andere Seite wechseln.





### Stehender Herzöffner

Im aufrechten, hüftbreiten Stand die Hände hinter dem Rücken greifen. Die Finger ineinander verschränken. Die Schulterblätter aktiv nach hinten unten und zusammenziehen. Die Arme nach hinten strecken und nach oben anheben. Das Brustbein dabei nach vorn oben anheben. Die Schultern ziehen weiterhin nach hinten und zueinander. Das Gesäß leicht anspannen, um das Becken in einer stabilen Position zu halten. Die Dehnung über den Brustmuskel und die Arminnenseiten spüren.



### Krieger 1

In einem aufrechten, hüftbreiten Stand beginnen. Mit dem linken Fuß einen großen Schritt nach hinten steigen und den linken Fuß dabei um 45 Grad nach links ausgedreht platzieren. Die gesamte Fußsohle behält den Kontakt zur Matte. Die Fußstellung bleibt hüftbreit. Das rechte Knie um 90 Grad beugen, sodass das vordere Knie über dem Sprunggelenk steht. Beide Hüftknochen zeigen nach vorn. Mit dem Einatmen die Arme über die Seite nach oben führen und die Handflächen aneinanderlegen. Das Brustbein bewusst anheben und die Schultern von den Ohren wegbewegen. Die Position halten und anschließend in den aufrechten Stand zurückkehren.



### Krieger 2

In einem aufrechten, hüftbreiten Stand beginnen. Mit dem linken Fuß einen großen Schritt nach hinten steigen und den linken Fuß dabei um 90 Grad nach links ausgedreht platzieren. Die gesamte Fußsohle behält den Kontakt zur Matte. Das rechte Knie beugen und bis über das Sprunggelenk nach vorn in Richtung Fuß schieben. Bei diesem großen Ausfallschritt darf der Oberschenkel parallel zum Boden ausgerichtet sein. Die Fußstellung bleibt hüftbreit. Den Oberkörper zur offenen linken Seite drehen, beide Hüftknochen zeigen zur Seite, sodass sich die Hüfte öffnet. Die Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, sodass der rechte Arm über den vorderen Oberschenkel hinauszieht, den Blick ebenfalls in diese Richtung wenden. Die Wirbelsäule aufrichten.

## Gestreckter seitlicher Winkel

In einem aufrechten, hüftbreiten Stand beginnen. Mit dem linken Fuß einen großen Schritt nach hinten steigen und den linken Fuß dabei um 90 Grad nach links ausgedreht platzieren. Die gesamte Fußsohle behält den Kontakt zur Matte. Das rechte Knie beugen und bis über das Sprunggelenk nach vorn in Richtung Fuß schieben. Den Oberkörper zum rechten Bein absenken und die rechte Hand an der Außenseite des rechten Fußes platzieren. Mit dem Einatmen den linken Arm am Körper entlang nach vorn und oben führen, bis sich der Arm neben dem linken Ohr befindet. Den Oberkörper dabei zur Seite aufdrehen. Den Blick nach oben richten. Die Position halten. Über die Position Krieger 2 (siehe vorherige Übung) den Oberkörper aufrichten und wieder in den aufrechten Stand zurückkommen. Die Übung zur anderen Seite wiederholen.



## Dreieck

In einem aufrechten, hüftbreiten Stand beginnen. Mit dem linken Fuß einen Schritt nach hinten steigen und den linken Fuß dabei um 90 Grad nach links ausgedreht platzieren. Die gesamte Fußsohle behält den Kontakt zur Matte. Die Hüfte dreht sich zur Seite mit. Beide Beine bleiben gestreckt und die Oberschenkelmuskulatur aktiv. Mit dem Einatmen die Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken und den Oberkörper bewusst aufrichten. Mit dem Ausatmen den Oberkörper zur rechten Seite neigen, bis die rechte Hand auf dem Schienbein, dem Sprunggelenk oder dem Boden ankommt. Beide Beine bleiben gestreckt. Die Arme bilden eine gerade Linie. Den Oberkörper nach oben aufdrehen und den Blick nach oben richten.



**Tipp:** Stütze die untere Hand auf einen Yogablock, wenn du das Gefühl hast, die Position nicht entspannt halten zu können.

## Stehende Vorbeuge

Im aufrechten, hüftbreiten Stand das Gewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilen. Die Wirbelsäule strecken. Das Kinn zum Brustbein ziehen und den Oberkörper Wirbel für Wirbel langsam nach unten abrollen, bis die Fingerspitzen oder die Hände an den Fußspitzen ankommen. Die Beine bleiben, wenn möglich, gestreckt, um eine intensive Dehnung auf der gesamten Körperrückseite zu spüren. Den Nacken entspannen.







### Grätsche mit Vorbeuge

Die Füße mindestens doppelt schulterbreit öffnen und dabei parallel zum vorderen und hinteren Mattenrand ausrichten. Mit dem Einatmen die Wirbelsäule aufrichten und die Hände kurz an die Hüften legen. Mit dem Ausatmen den Oberkörper aus den Hüften nach vorn absenken. Die Hände zwischen den Füßen platzieren. Oberkörper und Nacken bleiben entspannt. Die Position halten und mit langer Wirbelsäule wieder aufrichten.



### Gedrehter seitlicher Winkel

In einem aufrechten, hüftbreiten Stand beginnen. Mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach hinten steigen und den rechten Fuß dabei um 45 Grad nach rechts ausgedreht platzieren. Die gesamte Fußsohle behält den Kontakt zur Matte. Das linke Knie beugen, bis es um 90 Grad angewinkelt ist, und den Oberkörper zum vorderen linken Bein absenken. Dabei gern das hintere Knie kurz absetzen, um das Gleichgewicht besser halten zu können. Den rechten Oberarm über den linken Oberschenkel legen und die Handflächen vor dem Herz aneinanderlegen. Der Oberkörper dreht dabei zur linken Seite auf. Den Blick nach oben richten. Die Position halten. Anschließend die Hände lösen und neben dem vorderen Fuß abstellen, dann den Oberkörper kontrolliert aufrichten.



### Gedrehtes Dreieck

In einem aufrechten, hüftbreiten Stand beginnen. Mit dem rechten Fuß einen Schritt nach hinten steigen und den rechten Fuß dabei um 45 Grad nach rechts ausgedreht platzieren. Die gesamte Fußsohle behält den Kontakt zur Matte. Beide Hüftknochen zeigen nach vorn. Mit dem Einatmen die Wirbelsäule aufrichten und die Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben. Mit dem Ausatmen den Oberkörper nach vorn absenken und nach links drehen. Die rechte Hand an der Außenseite des linken Fußes platzieren oder alternativ auf dem Sprunggelenk, Schienbein oder einem Yogablock aufstützen. Den linken Arm nach oben strecken und den Oberkörper nach links aufdrehen. Kopf und Blick zur linken Hand richten. Die Position halten und mit langer Wirbelsäule wieder aufrichten.