



YOGA IM HERBST

Der Wechsel von warm zu kalt und von hell zu dunkel – der Herbst ist da! Yoga kann uns dabei unterstützen, diese Übergangszeit gut zu meistern.

Der Jahreszeitenwechsel stellt uns vor eine kleine Herausforderung. Die Muskeln und das Bindegewebe werden durch die kühleren Temperaturen etwas steif. Die zunehmende Dunkelheit schlägt aufs Gemüt. Der Bauch fühlt sich voll an, weil in diesen Tagen das „Verdauungsfeuer“ ein wenig fehlt.

Regelmäßigkeit, Stabilität und Ruhe sind gut für deine Verdauung und dein mentales Gleichgewicht.

Als erstes bringen wir Wärme zurück in unsere Körper. Am besten regelmäßig, sodass du dir für den Herbst eine kleine Routine zurechtlegst, eine mini Challenge. Das unterstützt dich auch dabei, nicht in einen Herbstblues zu verfallen. Die Wärme löst Verspannungen, heizt ein. Das Festhalten an deiner gewählten Routine macht dich mental stark und fröhlich. Trotz des Wärmebedürfnisses praktizieren wir im Herbst eher langsam und kraftvoll. Ruhe und Stabilität sind angesagt. Wie in der Natur ziehen wir uns ein bisschen zurück, werden etwas stiller und hoffentlich gelassener. Die Bäume lassen die Blätter fallen und stellen auf Reserve um. Auch wir können uns jetzt ein wenig sortieren und ausrangieren, was wir nicht benötigen. Dabei wollen wir uns aber nicht verlieren. Es geht nicht ums Umkrempeln, sondern ums Besinnen. Zurück zu den Wurzeln.



Hierbei helfen stärkende und erdende Yogasequenzen. Wenn du dich fest verwurzelt und stabil fühlst, kann dich der Herbststurm nicht erschüttern. ;-)

Außerdem spüren wir förmlich, dass unser Bauch Unterstützung benötigt. Yoga kann deine Verdauung stimulieren. Mit Twists und Vorbeugen, die nachher im Winter sowieso vermehrt auf uns zukommen, erreichst du deine Verdauungsorgane ganz unmittelbar. Im Herbst beginnen wir damit, im Moment vor allem wegen der Verdauung. Du spürst wahrscheinlich bereits beim Lesen, wie deine Bauchorgane berührt werden, wenn du stehend oder sitzend in eine Vorbeuge gehst. Natürlich vertiefen wir die Vorbeuge von Woche zu Woche, um unserem Bedürfnis nach Ruhe nachzukommen.

Bevor wir jedoch zu ehrgeizig werden, sollten wir daran denken, dass wir mit sanften Dehnungen beginnen, da das Bindegewebe,





wie oben erwähnt, eher kühl und fest ist und erst geschmeidig gemacht werden muss. So solltest du nun jede Yogastunde beginnen.

Übe dich in der Wahrnehmung und Konzentration auf der Matte.

Atemübungen schon während des sanften Aufwärmens zu Beginn deiner Yogastunde unterstützen deinen Kreislauf, deinen Energiehaushalt und sogar dein Immunsystem. Atemübungen reduzieren Stress und über den positiveren Hormonhaushalt werden Entzündungen im Körper reduziert, die Organe und Zellen besser durchblutet und somit besser mit Sauerstoff versorgt. Mit einer tiefen Bauchatmung (was nicht in jeder Yogaposition möglich ist) werden außerdem die Lymphgefäße angeregt. So wird der Abtransport von Krankheitserregern



unterstützt. Ausserdem fördert bereits eine kleine Atemübung die Konzentration und den Fokus auszurichten - auf Yoga, auf Ruhe, auf einzelne Yogaübungen.

Yogaübungen im Herbst

Welche Übungen sind denn nun geeignet, damit du die oben erwähnten positiven Effekte mit deinem Yoga erzielst? Übe dich in einer bewussten, kraftvollen Yogapraxis und baue Pausen-Positionen ein sowie sanfte Drehungen und Vorbeugen. Ansonsten ist natürlich alles erlaubt, nur der Schwerpunkt verändert sich im Herbst. Heize auch mal ordentlich ein, damit du die Socken ausziehen kannst, deinen Körper stark spürst und die Endorphine in dir weckst.



Yogapositionen im Herbst:

- tiefes, langsames, ggf. Ujjayi-Atmen
- sanfte Katze / Kuh
- Fundament in der Stehposition (Tadasana) mit Fokus auf Füße, Beine und Rumpf
- Vierfüßler mit Fokus Knie, Becken, Handgelenke
- Baumhaltung (Vrksasana)
- Vorwärtsbeuge im Sitzen (Paschimottanasana) oder stehende Variante (Uttanasana) – sanft
- Drehung im Sitzen (Ardha Matsyendrasana)
- Sanfte Rückbeugen (Bhujangasana oder auch mal ;-)
Sarpasana)
- Kindshaltung (Balasana) mit Armen vorne oder am Körper entlang

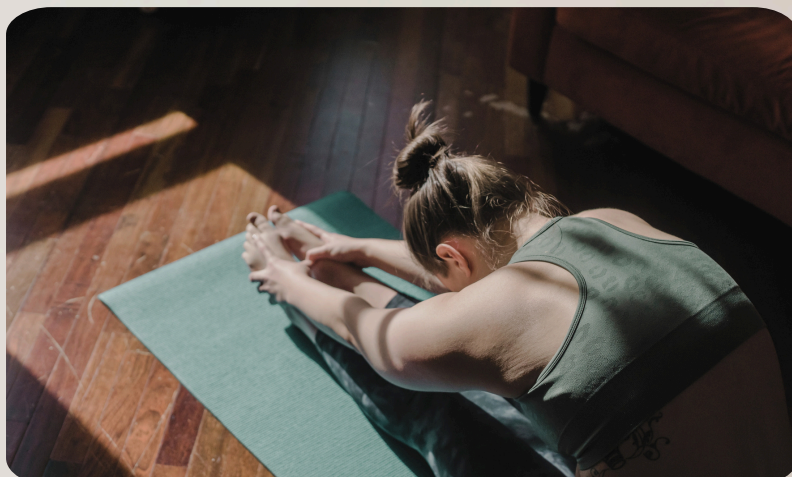


Praktische Tipps für Yoga im Herbst

Im Herbst ist der Zwiebellook gefragt. Vor und nach der wärmenden Praxis solltest du ein paar zusätzliche Kleidungsstücke griffbereit haben. Warme Getränke unterstützen dich ebenfalls.

Vielleicht hast du die Gelegenheit, öfter Yoga zu üben. Lieber kürzer und öfter als zwei Stunden am Stück. Na klar, regelmäßiges, gemäßigtes Heizen ist besser als ein großes Feuer einmal pro Woche. Aber ich weiß, einmal ist besser als kein Mal! Finde heraus, welcher Turnus in der Yogapraxis dich – und deinen Energiefluss – am besten unterstützt.

MYOGA. recreate natural flow
& Katja Rinno





MYOGA. recreate natural flow

www.MYOGA.de

mail@myoga.de

katja.rinno@myoga.de

FOLLOW

