



## Der Effekt von Kurzübungsreihen

Ich verwende in meiner persönlichen Praxis seit nunmehr 12 Monaten jeden Morgen eine Kurzübungsreihe von 10 bis 16 Minuten Länge und möchte hierzu über die damit verbundenen Erfahrungen berichten. Weiterhin habe ich mittlerweile mehrere solcher Reihen für Teilnehmer meiner Yogastunden zusammengestellt und auch hier liegen mir mittlerweile Erfahrungswerte vor.

Ich bin etwas überrascht angesichts der überaus positiven Erfahrungen, Rückmeldungen und Auswirkungen, die mit dieser kurzen Übungsweise verbunden sind. Meine eigene Praxis hat sich in vielfache Weise positiv verändert. Die erste Reihe dieser Art, die ich mehrere Monate aufgrund einer Schulterverspannung jeden Morgen geübt habe, hat die Schulter dauerhaft vom Schmerz befreit und verhinderte auch das Wiederauftreten desselben, nachdem ich die Übungsreihe abgesetzt hatte. Die heutige Übungsreihe, die sich mit der Fähigkeit, lang und ausdauernd kreuzbeinig sitzen zu können, also Übungen zur Öffnung und Dehnung der entsprechenden Regionen vorsieht, hat sich großartig bewährt. Ich sitze zurzeit wie ein Stein auf meinem Kissen, es gibt kein Einschlafen der Füße mehr und ich kann nach 50 Minuten sitzen ohne Schwierigkeiten und unvermittelt den Tag beginnen.

Es gibt weiterhin aus meiner Teilnehmerschar schon nach vier Wochen positive Rückmeldungen, die von einer Veränderung im täglichen Befinden berichten. Schmerzen treten seltener auf, sind wenig stark ausgeprägt oder nahezu ganz verschwunden. Es können Übungen gemacht werden, die vor der Übungsaufnahme nicht so gut gingen und auch in den Übungsstunden kann ich die positiven Wirkungen bei manchem schon im Sonnengebet registrieren. Viele Bewegungen sind rund geworden, sind gängig und bieten dem Zuschauer ein leichtes und müheloses Bild.

Einige meiner Teilnehmer haben sich selbst eine Reihe zusammengestellt und nutzen diese zur regelmäßigen täglichen Praxis. Daher möchte ich jetzt noch einige Ratschläge dazu loswerden, wie eine solche Reihe aussehen kann. Im Mittelpunkt einer Kurzübungsreihe steht die Übung, die an meiner Problemstellung am sinnvollsten zu einer Lösung beitragen kann. Das kann bei Schulterverspannungen zB das Kuhgesicht sein oder das Dreieck. Umrahmt wird diese Schlüsselübung von Übungen, die zusammen eine vollständige Reihe abgeben. Diese ist bestimmt von je

einer Übung aus den Gruppen Vorwärtsbeugen, Rückbeugen, Drehhaltungen und Umkehrhaltungen. Dazwischen können Übungen eingebaut sein, in einen lockeren Übergang ermöglichen. Das ist zB der Hund, Stock (Dandasana) oder Asanas mit ähnlicher Intensität, die mit anderen Worten leicht und locker gehalten werden und als Ausgleich oder als Übergang dienen können. Auch Lagerungen wie die angelehnte stehende Vorwärtsbeuge oder eine Rückbeuge über einen Aufbau sind möglich und empfehlenswert, sofern das mit der Schlüsselhaltung vereinbar ist. Als Abschluss dient immer eine ruhig und leichte Übung. Zusammengefasst sollte die Reihe dann zwischen 8 und 12 Minuten lang sein, wobei jede Übung etwa eine Minute gehalten wird.

Die Übungsreihe in dieser Länge belastet weder den Körper noch den Geist, und auch der Stundenplan am Morgen wird nicht übermäßig aufgebläht. Somit sollte für jeden Übenden eine solche Reihe einmal pro Tag möglich sein. Soweit ich hören konnte gibt es auch Kinder, die mit Begeisterung ihrer Mutter entweder beim Üben zuschauen oder sich sogar selbst versuchen. Zehn Minuten am Tag sind immer möglich!

Viel Spaß also beim Üben. Wenn Sie eine Reihe brauchen und sich selbst nicht trauen, etwas zusammenzustellen, sprechen Sie mich an. Ich helfe Ihnen gerne mit Rat und Tat. Allerdings sollten Sie dazu schon mal eine meiner Stunden besuchen oder sich in einer Einzelstunde persönlich beraten lassen. Sie können zur Kontaktaufnahme die Kommentarfunktion des Blogs benutzen, da Kommentare vor Veröffentlichung von mir freigegeben werden müssen. Sollten Sie den Kommentar auf dem Blog nicht lesen wollen, bitte einfach dazu schreiben: „Bitte nicht veröffentlichen“. Ich lösche dann sofort nach dem Lesen und Antworten. Ich freue mich auf Ihre Nachricht! Auf meiner Homepage ([sperzelhp.de](http://sperzelhp.de) unter Texte) sind eine Reihe von Übungsanleitungen aufgeführt, die auch von dort direkt ausgedruckt oder als PDF gespeichert werden können. Reinschauen kostet nichts!