



Die Verwendung von Yoga-Kurzübungsreihen

Die Zeit des Morgens ist für arbeitende Menschen sehr begrenzt, zumal wenn man in einem Familienbund mit Kindern lebt. Eine weitere Begrenzung der morgendlichen Zeit kann wie in meinem Fall eine Meditationspraxis sein, die 50 Minuten lang ist. Dann noch etwas Yoga in das Morgenprogramm einzubauen gelingt nur unter ganz fest geregelten Bedingungen. Hierfür habe ich Kurzabfolgen entwickelt und getestet, die schnell und zielgenau auf den Tag vorzubereiten vermögen.

Die Übungen und ihre Ausführungsdetails sollte in jedem Fall vorab mit einem Yogalehrer besprochen und ausgearbeitet werden. Nur eine korrekte Ausführung ermöglicht auch die gewünschte Wirkung! Des Weiteren ist es notwendig, nur einen oder maximal zwei Schwerpunkte zu setzen. In der Regel verfolgt jeder Übende unter anderem auch ein eingegrenztes körperliches Ziel, sei es morgens richtig munter zu werden, eine ganz bestimmte Asana besser ausführen zu können oder ein ganz bestimmtes körperliches Handicap durch regelmäßige Intervention zu schwächen (z.B. eine verspannte Schulter-, Rückenpartie). Die dazu ausgesuchten Übungen sollten den zentralen Teil der Kurzreihe stellen. Weitere Übungen sollen Energie freisetzen und/oder aktivieren. Im Grunde ist das so gedacht, dass durch tägliches Üben über eine längere Zeit ein einziges Problem beseitigt (z.B. eine Verspannung) oder ausreichend kompensiert werden (z.B. eine Lordose) kann. Gibt es gerade keine prägnante Problemstellung, wäre eine Standardübungsreihe (s.u., Sonnengebet, Kriegerreihe) zu empfehlen.

Die sich nach Tagen einstellende Routine wird die Übungen immer leichter werden lassen. Durch zahlreiche Wiederholungen bekommt der Körper genug Impulse, um sich zu einer Änderung seiner Gewohnheit aufzuraffen. Wenn sich dieses gut eingeschliffen hat, kann die Übungsreihe angepasst oder umgestellt werden und man geht sozusagen das nächste Problem an. In einigen Monaten wird sich so Problem für Problem lösen und zu einer Verbesserung der Gesamtkonstitution beitragen. Nicht alle Problemstellungen lassen sich allerdings in einem Zuge lösen. Es kann notwendig werden, eine erreichte Veränderung erst einmal ins Gesamtsystem zu integrieren, bevor man an der eigentlichen Problemstellung weiterarbeitet. Diese Planungen sollten auf jeden Fall mit einem Yogalehrer besprochen werden. Hilfreich ist es weiterhin, diesem regelmäßig seinen Arbeitsfortschritt zu zeigen und ggf.

Die unten abgebildete Reihe wurde für Einsteiger zusammengestellt und dient der Eingewöhnung in das energetische Wahrnehmen. Sie ist gut geeignet, mit den Körper frisch und locker in den Tag einzusteigen.

Jede dieser Haltungen mit Ausnahme der als „kurz“ bezeichneten werden jeweils eine Minute gehalten. Es empfiehlt sich, beim Handstand erst einmal mit 20 Sekunden anzufangen und langsam auf eine Minute zu erweitern.

The image displays a sequence of 18 photographs arranged in three rows, illustrating a series of yoga or stretching exercises performed by a person on a blue mat. The exercises are as follows:

- Row 1 (8 photos):**
 - 1. Standing upright.
 - 2. Forward bend (Uttanasana).
 - 3. Forward bend with one leg lifted.
 - 4. Forward bend with one leg lifted and arm extended upwards.
 - 5. Forward bend.
 - 6. Forward bend.
 - 7. Forward bend with one leg lifted.
 - 8. Forward bend with one leg lifted and arm extended upwards.
- Row 2 (6 photos):**
 - 9. Forward bend.
 - 10. Forward bend with one leg lifted.
 - 11. Forward bend with one leg lifted and arm extended upwards.
 - 12. Forward bend.
 - 13. Forward bend.
 - 14. Forward bend with one leg lifted.
- Row 3 (4 photos):**
 - 15. Forward bend.
 - 16. Forward bend with one leg lifted.
 - 17. Forward bend with one leg lifted and arm extended upwards.
 - 18. Standing upright.

The word "kurz" (short) is used to label some of the poses, indicating a shortened or modified version of the full pose. The labels are placed above the corresponding photos:

- Label "kurz" is placed above the 11th photo (Forward bend with one leg lifted).
- Label "kurz" is placed above the 12th photo (Forward bend).
- Label "kurz" is placed above the 15th photo (Forward bend).
- Label "kurz" is placed above the 16th photo (Forward bend with one leg lifted).

Um die Zeitabfolge nicht der Willkür zu überlassen verwende ich eine Meditationsuhr (für Android Smartphone: "ZazenMeditationstimer"; kostenfrei), die nach jeweils 1 Minute und 10 Sekunden (10 Sekunden zum Wechsel der Haltung) einen Gong abgibt. Nach 11 Minuten ist meine Reihe abgeschlossen und der Tag -oder Abend je nach Übungszeitpunkt- kann beginnen. Empfehlen würde ich eine morgendliche Praxis. Ich selbst übe jeden Morgen eine solche Reihe nach der Meditation. Diese dient zurzeit einerseits dazu, das lange Sitzen zu kompensieren und andererseits mein kreuzbeiniges Sitzen weiter zu vervollkommen. Eine schmerzhaft verspannte Schulter konnte ich im letzten Jahr durch 10 wöchiges Üben einer speziell dafür zusammengestellten Reihe von 10 Minuten dauerhaft verbannen. Mittlerweile ist diese kurze Yogaarbeit für mich zu einer Gewohnheit geworden und gehört wie die Meditation, das Zähneputzen und die Tasse Tee zu den Selbstverständlichkeiten des morgendlichen Tagesbeginns.

Auf meiner Website (sperzelhp.de) werde ich in naher Zukunft mehrere Übungsreihen vorstellen, die einen Einstieg in eine tägliche Praxis mit geringem Zeiteinsatz ermöglichen können. Sie sind allgemein gehalten, kurz in ihrer Wirkung beschrieben und in der Regel für jede gesunde Konstitution geeignet. Weiterhin werden nach und nach Übungsbeschreibungen dazukommen, die jede Übung innerhalb der vorgeschlagenen Reihen näher beleuchten wird. Diese Beschreibungen sind als Nachschlagewerke gedacht, sollen erinnern und motivieren. Sie ersetzen wie schon gesagt nicht die Arbeit mit einem Lehrer.

Probieren Sie es einmal. Innerhalb von 14 Tagen werden sie bereits merken, dass sich etwas verändert hat. Die dazu notwendigen 10 bis 12 Minuten kann jeder freimachen. Das ist von der Dauer her nur eine heiße Tasse Tee oder Kaffee oder noch mal schnell ins Whatsapp schauen.

Weitere 14 Tage später wird sich ihr Wohlbefinden deutlich verbessert haben. Weiter 14 Tage später werden die ersten Freunde und Bekannte Sie verwundert ansprechen, denn ihre allgemeine Ausstrahlung wird sich verbessert haben (Man wird fragen: verliebt, im Lotto gewonnen, neuer Job?). Nur wer es ausprobiert, kann es auch erfahren!

Details und weitere Infos zum Thema finden Sie auf meiner [Yoga-Site](#) unter den Menüpunkten /Texte/Übungsanleitungen, ganz besonders auf dem Post /[Einführung in...](#) Sollten Fragen oder Wünsche auftreten oder ihnen Anmerkung dazu wichtig sein, über das Kontaktformular (Yogaunterricht/Kontakt) dort bin ich via E-Mail erreichbar. Sie können aber auch gerne die nachfolgende Kommentarfunktion verwenden.