

# Yoga für Anfänger

---

**Stress, Hektik und die Schnelllebigkeit unserer Zeit führen oftmals zu Anspannungen, körperlichen Beschwerden und einem inneren Ungleichgewicht. Yoga kann ein gutes Mittel gegen diese Krankheitssymptome der modernen Gesellschaft sein. Und davon sind mittlerweile rund fünf Millionen Menschen in Deutschland überzeugt. Denn in etwa so viele betreiben Yoga, um ihre körperliche und geistige Fitness zu verbessern.**

**Selbst viele der gesetzlichen Krankenkassen erkennen Yoga als präventive Maßnahmen an, um Stress abzubauen. Aus diesem Grund fördern sie Kurse mit einer Bezuschussung.**

**Yoga hat Einzug in unsere Kultur gehalten. Seine positiven Auswirkungen auf unseren Körper und den Geist haben auch den westlichen Kulturkreis erobert.**

## Was ist Yoga?

---

Du siehst also, dass Yoga in aller Munde ist. Wirst Dir aber vielleicht die Frage stellen, was Yoga ist. Keine Sorge, Deine Frage ist berechtigt. Denn viele Menschen verstehen darunter verrenkte Körper in eigentlich ungesunder Stellung. Setzen wir einmal voraus, dass diese Meinung nicht korrekt ist, bleibt dennoch die Frage, was Yoga ist. Bisher wissen wir ja nur, was es nicht ist.

Also gut, machen wir es nicht so spannend.

Yoga ist eine Lebenseinstellung. Manche bezeichnen es auch als ihre Philosophie. Dabei ist es keine Religion und wird von allen Angehörigen aller Konfessionen als auch von Atheisten betrieben.

Yoga ist ein System aus Übungen, das ganzheitlich wirkt. Es hat seinen Ursprung in Indien und hilft dort seit vielen Jahrhunderten den Menschen, Körper und Geist in Einklang, also ins Gleichgewicht zu bringen. Daher auch das Adjektiv „ganzheitlich“. Yoga ist auch ein Weg, zu Dir selbst zu finden. In Dein Inneres zu schauen und gleichzeitig auf den Körper zu achten.

Wie eingangs erwähnt, versuchen sich rund fünf Millionen Menschen, weltweit sind es sogar über dreihundert Millionen, im Praktizieren von Stellungen. Ganz gleich, ob Fitness oder Wohlbefinden im Vordergrund stehen. Yoga ist für alle Altersklassen geeignet. In der Schule leidet bereits fast jedes zweite Kind an Schlafstörungen und Schulangst. Da kann es genauso hilfreich sein, wie bei Senioren, bei denen es das Ziel ist, deren geistige und körperliche Fähigkeiten zu erhalten.

Es gibt unterschiedliche Stile, die auf unterschiedliche Wirkungen abzielen. Daher ist es wichtig, dass Du Deine Ziele kennst, damit Du die richtige Yogastil-Wahl treffen kannst. Hier nun die wichtigsten Yoga-Stile und deren Eigenschaften:

- Ashtanga – ist ein anspruchsvoller und dynamischer Stil, der sechs Asana (Stellungen) verbindet.
- Bikram – um die Muskeln geschmeidig zu machen, werden die Übungen in einem auf vierzig Grad aufgewärmten Raum durchgeführt. Die Luftfeuchtigkeit beträgt vierzig Prozent. In 90 Minuten werden 26 Asanas ausgeführt.
- Hatha – ist ideal für Anfänger, da innerhalb einer Stunde nur wenige Asanas geübt werden, die eine relativ lange Zeit gehalten werden müssen. Daneben konzentriert man sich auf Atemübungen.
- Iyengar – ist ebenfalls für Anfänger gut geeignet, weil in diesem Stil Gurte oder Tücher Verwendung finden. Der Yoga-Neuling kann seine Asanas dank der Hilfsmittel stilsicher üben.
- Restorative – ist ähnlich Hatha und wird gerne auch in abgedunkelten Räumen praktiziert. Sanfte Musik ergänzt den Stil, um Stress abzubauen.

- Vinyasa – die Verbesserung Deiner Kondition ist das Ziel dieses Stils. Auch hier spielt die Musik eine wichtige Rolle, was die Asanas oft als Tanz wirken lässt.
- Viniyoga – wird häufig von Personen ausgeübt, die krank oder verletzt sind und sich in der Regenerationsphase befinden. Es eignet sich besonders dafür, weil sich die Asanas an die Kondition bzw. den „Zustand“ des betreffenden Menschen anpassen.

Dies sind einige wichtige Stile, aus denen Du Dir den für Dich passenden aussuchen solltest. Daneben gibt es noch weitere Stile, die aktuell voll im Trend liegen. Sie heißen Surf Yoga, Acro Yoga oder Budokon, um nur einige zu nennen.

Und falls Du schwanger sein solltest, so ist das auch kein Problem. Achte nur darauf, dass Du Dich nicht überanstrengst und gib Deinem Bauch besonderes Augenmerk. Was sich aber mit fortschreitender Schwangerschaft automatisch ergeben dürfte.

## Darum ist Yoga so gesund

---

Yoga ist also gesund. Doch warum ist das so? Nun, Körper und Geist sind nicht voneinander zu trennen. Yoga ist dabei das Hilfsmittel, das in der Lage ist, diese miteinander zu verbinden. Mittlerweile gibt eine Menge von Studien, über 3.000, um Zahlen zu nennen, die die Wirksamkeit von Yoga auf unsere Gesundheit erforscht und vielfach bestätigt haben. Nicht ohne Grund übernehmen die meisten Krankenkassen die Kosten zumindest für die vorbeugenden Wirkungen von Yoga. Als erwiesen gilt, dass die Bewegungs-/Meditationslehre Yoga

- bei Rückenschmerzen und Haltungproblemen hilft. In den Asanas lernst Du die richtige Körperhaltung. Du bewegst Dich bewusster und eleganter. Deine Muskeln, Sehnen und Gelenke werden gedehnt und flexibler. Dein Körpergefühl verbessert sich deutlich. Du bewegst Dich gesunder und verringerst die Beschwerden, die durch Fehlhaltungen und zu wenig Bewegung verursacht werden.
- bei Stress-Symptomen einen Entspannungsimpuls anstößt. Dieser Impuls hilft Dir zu entspannen und das wiederum baut den Stress ab, dem Du ausgesetzt bist. Ist Dir schon einmal aufgefallen, dass Menschen, die Yoga betreiben, wenn sie in Stresssituationen gelangen, fast automatisch ruhiger werden und tiefer atmen? Das ist die Folge von Yoga.
- auf den Hormonhaushalt wirkt. Oder besser die Asanas. Die Stellungen regt die Produktion von bestimmten Hormonen in beispielsweise der Schilddrüse an, die bewirken, dass Du besser schlafen kannst und ruhiger wirst.
- das Herz stärkt. Durch die bewusst langsamen und geschmeidigen Bewegungen wird die Blutzirkulation verbessert. Das Herz wird in der Kombination aus 1. Streckung, 2. Entspannung und 3. Atmung gestärkt. So wird mehr Blut durch Deinen Körper gepumpt, was zu einer besseren Durchblutung und Versorgung mit Sauerstoff führt.
- in den Wechseljahren hilft. Die Teilnehmerinnen einer indischen Studie hatte deutlich weniger an Hitzewallungen und Schlafstörungen.

Dies nur einige Beispiele über die Wirkungen von Yoga. Und die Medizin weiß mittlerweile, dass die Übungen das vegetative Nervensystem reguliert. Parasympathikus, der Nerv für Erholung und Ruhe, und Sympathikus, der Leistungsnerv, können besser auf Einflüsse von außen reagieren. Yogis haben eine andere Atemtechnik. Sie atmen weitaus seltener als andere Menschen, was sehr gesund ist.

Jedoch sind die meisten Geheimnisse noch nicht entschlüsselt. Die dreitausend Jahre Tradition hat unsere moderne Medizin bisher noch lange nicht verstanden. Yoga ist bleibt noch geheimnisvoll. Viel zu viele Details haben wir noch nicht erkannt. Erwiesen ist nur, dass Yoga deutliche Verbesserungen von Krankheitsbildern bewirken und auch zur Prophylaxe eingesetzt werden kann.

# So erlernst Du Yoga am besten

---

Du hast hier bereits einiges über Yoga gelesen und wirst Dir sicherlich die Frage stellen „Wie und wo kann ich am besten mit Yoga beginnen?“ Diese Frage kann man nicht pauschal beantworten. Aber im Folgenden ein paar Hinweise, nach welchen Kriterien Du Dich auf den Weg in Dein neues Leben machen solltest.

Grundsätzlich gibt es sechs Möglichkeiten, Yoga zu erlernen.

## 1. Im Fitness-Studio

Viele Studios bieten auch Yoga-Kurse an. Bist Du Mitglied in einem Fitness-Studio kannst Du sehr einfach in eine Yoga-Kurs reinschnuppern. Allerdings hast Du dann oftmals nur einen Lehrer zur Verfügung. Das kann ein Nachteil sein, falls es zwischen Euch nicht stimmen sollte.

## 2. Im Yoga-Studio

Yoga-Studio gibt es immer mehr. Auch in kleineren Städten und auf dem Land sind welche zu finden. Viele dieser auf Yoga spezialisierten Studios bieten auch Probesitzungen an. So kannst Du Dir leichter ein Bild über die Lehrer, die Methoden und Atmosphäre machen.

## 3. Volkshochschulen

Zweimal im Jahr beginnen Volkshochschulkurse. Die meisten Volkshochschulen bieten heutzutage Yogakurse an. Auch hier gibt es aber das Problem, dass Du Dir in aller Regel nicht den Lehrer aussuchen kannst. Passt es nicht, musst Du dennoch oftmals die Teilnahmegebühr für das ganze Semester bezahlen.

## 4. Sportvereine

Auch die Mehrheit der örtlichen Sportvereine bietet einen Yogakurs an. Du wirst wahrscheinlich auch dort eine Schnupperteilnahme vereinbaren können. Nachteil hierbei ist aber ebenfalls, die Tatsache, dass Du Dir Deinen Trainer nicht „aussuchen“ kannst.

## 5. Online

Wenn Du das Haus nicht für einen Yogakurs verlassen möchtest, besteht die Möglichkeit, Yoga online zu praktizieren. Im Internet findest Du Webseiten, die Dir einen Kurs Deiner Wahl gegen Gebühr bereitstellen. Auch auf YouTube gibt es unzählige Videos dazu.

## 6. DVD/Buch

Du kannst auch den „old-fashioned“-Weg gehen, indem Du Dir ein Buch nebst passender DVD besorgst und in Deinem Kämmerlein zuhause mit Yoga beginnst.

Für das Internet und die Offline-Variante per Buch und DVD gilt jedoch, dass Du Dir die Frage stellen musst, ob es, speziell für Anfänger die richtige Lösung ist, ohne erfahrenen Lehrer zu trainieren. Denn die vielen positiven Auswirkungen, die Yoga auf Deinen Körper hat, können durch falsche Übungen nicht nur zunichte gemacht, sondern sogar schädlich werden.

Es wurde bereits mehrfach darauf hingewiesen, dass man sich den Lehrer aussuchen können sollte. Denn das Wichtigste für den Anfänger ist der Lehrer und jeder Lehrer bringt sich selbst in den Unterricht ein. Du musst mit seiner Persönlichkeit übereinstimmen. Stimmt die Chemie zwischen Euch nicht, macht alles keinen Sinn. Es ist dann besser, wenn Du Dich erneut auf die Suche machst. Gefällt Dir die Art und Weise des Lehrers und stimmt die Atmosphäre, dann hast Du Deine „Schule“ gefunden. Vielfach werden auch Probekurse angeboten, die Dir die Entscheidung, ob es passt oder nicht, erleichtern können.

Fast genauso wichtig wie der Lehrer ist der Yoga-Stil. Er muss zu Dir und Deinen speziellen Anforderungen passen. Bist Du blutiger Anfänger? Hattest Du vor vielen Jahren schon einmal einen Kurs? Hast Du Beschwerden? Oder willst Du fitter werden? Diese und noch viel mehr Fragen beeinflussen die Wahl des Stils. Hatha und Vinyasa sind hierbei für Anfänger besonders geeignet. Am besten ist es, wenn Du einen Einsteigerkurs besuchst, um die Grundlagen zu erlernen. Im Anschluss daran, kannst Du Dir ja einen Stil aussuchen, der am besten zu Dir passt.

# Was bringt Yoga mir?

---

Ein Grundsatz bei Yoga lautet: „In der Ruhe liegt die Kraft.“ Durch kontrollierte Atmung und Halten bestimmter Positionen (Asanas) wird die Stabilität unterschiedlicher Muskelpartien gestärkt. Wenn Du Dich auf Deine Atmung konzentrierst, steigerst Du Deine eigene, innere Harmonie. Du wirst ausgeglichener und entspannter, denn Yoga wirkt beruhigend. Dadurch bekommst Du eine andere Sichtweise auf Dich selbst. Du handelst und denkst bewusster. Ganz besonders auch im Umgang mit anderen Personen wirst du gelassener und entspannter.

Durch Yoga wirst Du gelassener. Du wirst entspannter und hast mehr Energie. Schon nach kurzer Zeit wirst Du die positiven Veränderungen an Dir bemerken. Wie Du immer mehr gelassener auf die Einflüsse der sich immer hektischer werdenden Gesellschaft reagierst. Aber auch, dass Du fitter wirst. Sich Dein Körper geschmeidiger und lockerer anfühlt.

Da Yoga aber nicht nur als präventiv Maßnahme anerkannt ist, sondern auch therapiebegleitend in Anspruch genommen wird, kannst Du Beschwerden wie Schmerzen in Kopf und Rücken, Bluthochdruck oder Magenprobleme durch „körperbetonte“ Stile lindern. Denn Deine Muskeln und Sehnen dehnen sich, Deine Wirbelsäule wird gestreckt und Dein Stoffwechsel wird angeregt.

Die Übungen der eher „mentalenen“ Stile unterstützen Dich im Kampf gegen Depressionen, Ängste, Schlafstörungen oder Unruhe.

Mittlerweile verordnen immer mehr Ärzte bei bestimmten Erkrankungen Yoga.

Bei

- psychische Erkrankungen
- Rückenbeschwerden
- hohem Blutdruck
- Asthma
- Diabetes

gibt es nachgewiesen signifikante Verbesserung durch praktiziertes Yoga.

Fast nebenbei bekommst Du einen gut trainierten und wohl proportionierten Körper, der fit und ausdauernd ist.

Yoga wirkt sich also gleich mehrfach positiv auf Dich und Deinen Körper aus. Zum einen beugt es den Zivilisationskrankheiten vor, zum anderen kann es dazu beitragen, Beschwerden und Krankheitsbilder zu beseitigen oder zumindest zu lindern. Hinzu kommt noch die mentale Entwicklung, die Du nehmen wirst, wenn Du Dich mit Asanas befasst. Denn Stressabbau, mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit helfen Dir sicherlich bei der Bewältigung des Alltags mit seinen kleinen und großen Problemen.

Mit Yoga betreibst Du kein Allheilmittel gegen alle möglichen Erkrankungen und Beschwerden, sondern eine Lebenseinstellung mit den vielen oben beschriebenen Vorteilen.

# Kann ich mit Yoga abnehmen?

---

In unserer modernen Gesellschaft leiden viele Menschen an Übergewicht. Das hat viele Gründe, wie beispielsweise ungesunde und zu viel Ernährung, zu wenig Bewegung und natürlich auch Krankheiten. Bei krankheitsbedingtem Übergewicht muss selbstverständlich immer ein Arzt zu Rate gezogen werden. Isst Du allerdings zu viel und bewegst Dich zu wenig, dann kann Yoga Dir sicherlich helfen, Dein Gewicht zu reduzieren. Denn was ist verlockender, als Körper und Geist in Einklang zu bringen und gleichzeitig auch noch abzunehmen? So genau weiß man heute nicht mehr, wer Yoga entwickelt hat und vor allem, warum man es tat. Man kann aber ohne ein Prophet zu sein, davon ausgehen, dass die Gewichtsabnahme nicht vordergründiges Thema war. Im Laufe der Jahrhunderte haben sich allerdings viele Stilrichtungen, von denen einige der Unterstützung beim Abnehmen dienen können, entwickelt.

So weit so gut. Ganz einfach ist aber doch nicht. An ein paar Grundsätzen musst Du Dich schon orientieren. Dabei ist der wichtigste Punkt die Ernährung an sich! Der Mensch muss, um abnehmen zu können, grundsätzlich weniger Kalorien aufnehmen als er verbrennt. Das bedeutet für Dich, dass Du herausfinden musst, wieviel Du tagtäglich isst. Das geht am besten, wenn auch manchmal ein wenig nervig, indem Du ein Ernährungstagebuch führst. So ermittelst Du die Kalorienaufnahme. Wenn nun Dein Grundumsatz, den Du im Internet in vielen Tools berechnen kannst, genauso hoch ist wie die Aufnahme, hast Du die Voraussetzung geschaffen, abnehmen zu können, sofern Du Deinen Kalorienumsatz durch Bewegung erhöhst. Und dies kannst Du mittels Yoga sehr gut erreichen. Bedenke aber, dass die unterschiedlichen Yoga-Stile unterschiedliche Längen und Intensitäten haben. Was sich wiederum auf den durchschnittlichen Kalorienverbrauch auswirkt. Bikram Yoga ist wohl einer der besten Stile, um Energie zu verbrennen. Die Ursache für die hohe Kalorienverbrennung sind die Umgebungsvariablen. Die für Bikram benötigten vierzig Grad Raumtemperatur und die vierzig Prozent Luftfeuchtigkeit helfen Dir, bei intensiven Einheiten in 1,5 Stunden locker eintausend Kalorien zu verbrennen. Allerdings wirst Du bei Dir zuhause dieses Klima nicht einrichten können. Weshalb diese Methode nur in einem Yoga-Studio realisierbar ist.

Andere Stile, die besonders für Anfänger geeignet sind, verbrennen deutlich weniger Kalorien. Dennoch gilt auch hierbei: Bewegung unterstützt Deine Abnehm-Bemühungen. Dabei ist es weiterhin wichtig, seine Yoga-Übungen konsequent, auch über längere Zeit, durchzuführen. Denn nur, wer langfristig abnehmen möchte, nimmt auch effektiv ab. Was dann aber bedeutet, regelmäßige Yoga-Übungen zu absolvieren. Bedenke aber auch, dass Du Dir die richtigen Ziele steckst. Solche, die Du erreichen kannst und die keine unerreichbaren Ergebnisse von Dir erwarten. Aber das hast Du ja bereits an anderer Stelle gelesen.

Und für den Fall, dass Du ein Beginner bist und mit Hilfe von Yoga abnehmen möchtest ist es vorrangig wichtig, dass Du zunächst einmal die Grundlagen von Yoga verstehst und auch die Asanas richtig beherrscht. Denn nur dann kann Dir diese tolle Lebenseinstellung, Yoga genannt, beim Abnehmen eine Hilfe sein.

Zu Beginn dieses Kapitels hast Du einiges über Ernährung und Kalorienaufnahme erfahren. In diesem Zusammenhang ist die Qualität Deiner Lebensmittel noch von großer Bedeutung. Iss möglichst viel Proteine. Diese helfen Dir dabei, Dein Gewebe zu straffen und Dein Fettstoffwechsel benötigt Eiweiß als Brennstoff. So verbrennst Du die unliebsamen Fette schon fast durch die Nahrungsaufnahme.

Du siehst also, dass Yoga ein wichtiger Bestandteil eines Abnehm-Planes sein kann. Fast genauso wichtig sind aber auch der ausgewählte Yoga-Stil und die richtige Ernährung. Denn selbst wenn Du Sport treibst und dabei immer noch mehr Kalorien zuführst, als Du verbrauchst, wirst Du Dein Körpergewicht nicht reduzieren können. Wenn mehr reinkommt, als rausgeht.....

## Fehler, die es zu vermeiden gilt

---

Wer denkt, dass man irgendwann ausgebildeter Yoga-Meister ist, der irrt. Yoga ist ein Lernprozess, der nicht endet. Er dauert lebenslang. Es ist also nicht schlimm, wenn Du nach der ersten oder den ersten Stunden immer noch Fehler machst. Auch Dein Lehrer, der Dich auf Unkorrektheiten hinweist, macht Fehler. Immer und immer wieder.

Der vermutlich größte Fehler, ist der, dass man Yoga machen will. Aber Yoga ist nicht gleich Yoga und unterscheidet sich in seinen Stilen voneinander. Teste also aus, was Dir am besten gefällt. Probiere die unterschiedlichen Stile und entscheide Dich für den, bei und nach dem Du Dich am besten fühlst. Übe diesen Stil aus. Dabei kann es ohne weiteres geschehen, dass Du später unzufrieden mit einem Stil bist oder Du Dich nicht mehr wohlfühlst. Aber das ist kein Problem. Du kannst Deinen Stil jederzeit wechseln.

Achte also immer darauf, dass Dir der Stil gut tut, Du gerne an den Sitzungen teilnimmst und Du Dich auch weiterentwickelst. Falls nicht – wechsele den Stil.

Auf die Dosierung kommt es an. Übertreiben ist Fehler Nummer zwei. Es macht keinen Sinn, wenn Du während Deiner ersten Stunde direkt in ein Power-Programm einsteigst. Du tust Dir und Deinem Körper keinen Gefallen, sondern wirst an den nächsten Tagen nur einen tierischen Muskelkater haben. Bei Yoga gilt, wie fast überall, die Devise „mach langsam“. Positiv dabei ist aber auch, dass Du selbst als purer Anfänger bereits nach der ersten Stunde schon deutliche Veränderungen spüren wirst. Das sollte Dich allerdings nur motivieren, weiterzumachen. Aber nicht, an Intensität und Dauer etwas zu ändern. „Mach langsam“ und höre auf Deinen Körper. Er wird Dir sagen, wenn es genug ist. Selbstverständlich darfst Du aber auch nicht zu wenig machen. Denn wenn Du untertreibst, wirst Du nicht die positiven Effekte erzielen. Was dazu führen wird, dass Du das Interesse an Yoga verlierst.

Es ist einfach wichtig, dass Du die Übungen in der richtigen Belastung ausführst. Weder zu wenig noch zu viel haben eine positive Wirkung. Finde das richtige Maß.

Yoga ist kein Wettbewerb und auch keine Mannschaftssportart. Fehler Nummer drei ist der Vergleich mit anderen. Mache Dein Ding und konzentriere Dich auf Deinen Körper. Auf Dein Ich. Es gibt immer andere, die vermeintlich besser sind als Du. Ja und? Lass sie besser sein. Du bist Du. Und Du bist Dein Mittelpunkt. Nur Du kennst Deinen Körper und Deine Bedürfnisse.

Konzentriere Dich auf Dich und vermeide es, Dich mit anderen zu messen.

Der Muskelkater ist einfach zu stark. Dann hast Du Fehler

Du setzt Dir falsche Ziele und kannst Dich, ähnlich wie bei falscher Dosierung, in den Tagen nach einer Yoga-Stunde kaum noch schmerzfrei bewegen? Dann hast Du Fehler Nummer vier begangen und hast Dir ein unrealistisches Ziel gesetzt. Im Grunde hast Du Fehler Nummer zwei begangen, weil Du Dich selbst überschätzt hast und Dir daher falsche Ziele gesetzt hast.

Wenn Du Dich verbessern willst, dann tue das in den richtigen Schritten. Überlaste Dich nicht, sondern dosiere Deine Übungen so, dass Yoga Dir Spaß macht.

Wichtig zu bedenken ist, Du Deinem Körper mit Yoga auch Schaden zufügen kannst. Falsch dosiert oder schlecht ausgeführt, können so manche Asanas massive Auswirkungen auf Deine Gesundheit haben. Lass Dich daher, besonders zu Beginn Deiner Yoga-Karriere, von einem erfahrenen Yoga-Lehrer anleiten. Er wird Dir Deine Fehler aufzeigen und auch dabei helfen, diese zu korrigieren. Er wird Dich aber auch loben, wenn Du etwas gut gemacht hast. Und das ist es doch auch, was uns Menschen guttut.

## Schlusswort

---

Yoga ist also eine Lebenseinstellung, die eine ganzheitliche Wirkung auf Körper und Geist hat. Und besonders am Anfang sind die Unbekannten dieser Bewegungstherapie viel größer als das, was mein weiß oder gerade eben gelernt hat. Wir wissen aber auch, dass selbst die moderne Medizin noch nicht in der Lage ist, die Hintergründe und Prozesse, die beim Yoga angestoßen werden, detailliert zu erkennen und dann auch zu verstehen. Yoga ist und bleibt auf absehbare Zeit etwas mit einer großen Unbekannten. Was uns aber nicht davon abhalten sollte, es einmal zu versuchen. Entscheidend ist doch, dass es uns gut tut. Dass wir eine Menge der Zivilisationskrankheiten, die uns beeinflussen, mit Yoga lindern oder gar ganz beseitigen können. Und ist es nicht genauso wichtig, mental zur Ruhe zu kommen und die Reserven einmal auffüllen zu können? Auch da kann Yoga Dir eine große Hilfe sein. Aber das hast Du in den vorherigen Kapiteln ja auch bereits gelesen. Warum tust Du es dann nicht? In vielen Yoga- und Fitnessstudios ist die erste Stunde kostenlos. Du gehst also gar kein Risiko ein. Du brauchst noch nicht einmal eine Yogamatte. Die Studios stellen Dir diese anfangs zur Verfügung. So brauchst Du Dir erst eine Matte kaufen, wenn Du dabei bleiben willst. An Kleidung benötigst Du auch keine Besonderheiten. Bequem und luftig sollte sie sein. Socken oder gar Schuhe sind unproduktiv. Da bedarf es also auch keiner Anschaffung. Du musst Dich also nur dem Yoga öffnen. Sei bereit, es zu versuchen. Teste Dich auf der Matte aus und Du wirst ein neues Lebensgefühl entdecken. Du wirst Dich wohl und entspannt, aber gleichermaßen auch aufgeputzt und sehr flexibel fühlen. Spüre den Geist, der Dich umhüllt und Du wirst spüren, dass Yoga mehr ist als nur Bewegung und bestimmte Atemübungen auf einer Matte, bei denen man die Gliedmaßen verrenkt. Yoga ist in der Tat die

eingangs beschriebene Lebenseinstellung. Probiere es doch aus. Suche Deinen Meister, damit auch Du zu einem überzeugten Yogi werden kannst. Denn das hast Du ja bereits gelesen: Yoga macht Dich zu einem gesunderen und zufriedeneren Menschen. Und zufriedene Menschen sind glücklicher und erfolgreicher. Also, worauf wartest Du noch?

Wer sich durch diesen Aufruf und dieses eBook nicht zu einem Test auf der Yogamatte ermutigen lässt, dem entgehen all die vielen tollen Yogis und Yoginis. Die Yogastudios, die von tollen Lehrern geführt werden. Aber auch die vielen Videos auf Youtube und die unzähligen Blogs sowie Webseiten, die sich dem Yoga verschrieben haben. All diese haben die Informationen für diese eBook geliefert. Ihnen sei auf diesem Wege herzlich dafür gedankt.

Copyright © by Volker Lauterbach 2017 <https://vollau.de>