

Tipps für eine erfolgreiche Praxis

1. Essen & Trinken

Die letzte größere Mahlzeit sollte zwei Stunden zurück liegen. Ähnliches gilt für anregende Getränke: Vermeide vor der Yogastunde Kaffee oder Tee – auch wenn du noch so müde bist. Aufputschenden Inhaltsstoffe überdecken die positiven Effekte der Übungen.

2. Atem im Fluss

Während der Yogastunde sollte der Atem frei fließen können. Stockt er, strengst du dich körperlich oder geistig zu sehr an. Schalte in dem Fall ein Gang zurück und lass deine Gedanken los.

Warum das wichtig ist? Eine fließende Atmung versorgt unsere Zellen beim Üben mit ausreichend Sauerstoff. Gleichzeitig werden Stoffwechsel-Endprodukte aus den Zellen – vor allem Säuren – mit der Atmung ausgeschieden. Und vor allem erreichen wir mit einem entspannten Atemfluss ein Hauptanliegen des Yoga: einen ruhigen und stabilen Geist.

3. Alles perfekt! -> sich in Gelassenheit üben und genießen

Sei besonders achtsam, wenn Perfektionismus ein bekanntes Muster ist. Übe dann mit extra großer Gelassenheit. Übertriebene Genauigkeit macht unzufrieden, denn egal was du erreichst: Es wird nie gut genug sein. Mach, was du tun kannst, aber für deine Sinne und mit Hingabe. Wer sich in Positionen zwingt, für die das Körpergewebe noch nicht bereit ist, kann sich ernsthaft verletzen. Verstehe Situationen, in denen Du an Deine Grenzen kommst, als Übung in Gelassenheit und Loslassen.

Yoga ist eine Kür – keine Pflicht.

4. Geduld, Nachsicht - bleibe bei dir!

Ungeschicktheit, körperliche Widrigkeiten oder gar „Peinlichkeiten“ sind keine Gründe, um sich oder andere klein zu machen. Das erzeugt Stress und Niedergeschlagenheit. Eine große yogische Qualität ist „Fehlerfreundlichkeit“. Sie lehrt Nachsicht und gibt den Raum, um sich zu entwickeln. Sollte es doch vorkommen oder du dich dabei erwischen, lenke deine Aufmerksamkeit einfach zurück zu deinem Atem.

Vergleiche und Wertung: Was macht mein linker Nachbar besser, was hat mein rechter Nachbar für Klamotten an, und warum hat mich die Frau vor mir so komisch angesehen? Yoga lehrt, mit der Aufmerksamkeit bei sich zu bleiben und nicht gedanklich abzuschweifen. Nutze die Stunde, um dich auf deinen Atem, deinen Körper, dein Üben, deinen Geist achtsam einzulassen. Sollte das immer noch nicht gelingen, beobachte woher eine Motivation rührt oder was es bedingt immer wieder abzuschweifen.

Wenn du doch vergleichen magst, um dich besser zu orientieren richte dich bewusst aus: Reflektiere, was gelingt dir heute besonders gut, wofür bist du dankbar, was trägt eher zu deinem Seelenfrieden bei, wohin möchtest du vielleicht und warum?

5. Der Ruf der Matte - Regelmäßigkeit

Einmal die Woche ist gut, wenn du die Praxis zu einem regelmäßigen Ritual werden lässt erzielst du noch intensivere Erfolge. Mäßig, aber regelmäßig, also mindestens jeden zweiten Tag. Gehe nicht einmal in der Woche auf die Yogamatte und ziehe ein Monster-Programm ab. Das führt eher zu Erschöpfung und Muskelkater, denn diese Vorgehensweise ist ganz unphysiologisch. Übe lieber weniger lang, aber regelmäßig.



Bildquelle: Illustration Peter Baur „Aufeinander Zugehen“