

# Yogainseln im Alltag

**T**ief einatmen und ausatmen. Einfach mal an nichts denken. Ich liege auf meiner Matte und spüre, wie ich regelrecht in die Unterlage sinke. Mein Körper fühlt sich leicht und entspannt an. Klingt richtig schön, oder? Auf diese kleine Insel der Ruhe zu reisen, ist jedoch so eine Sache für sich. Zumindest bei mir. Denn irgendetwas ist immer und oft bin ich überall, nur nicht da, wo ich gern sein möchte: in meiner Mitte. Da fällt es nicht leicht, bei sich zu bleiben oder gar ausge dehnte Yogasequenzen zu üben. Als frischgebackene Mama dachte ich, meine Yogapraxis wieder »hinbiegen« zu können, wie sie früher war. Das brachte mir mehr inneren Stress als Entspannung, bis ich schließlich mein Yoga so gestaltete, dass es in mein Leben passte. Ich schuf meine Yogainseln, kleine Auszeiten über den Tag oder in der Woche verteilt, die durchaus machbar und effektiv sind.

## »KOMM MIT AUF DIE INSEL!«

Für mich persönlich ist Yoga mehr als Dehnen oder Auf-dem-Kopf-Stehen: nämlich der Weg zu mir selbst. Oder auch ein Zurückkommen zu mir selbst im wuseligen Alltag. Mit Yoga gebe ich mir Halt und neue Energie, um mich danach wieder frisch gestärkt ins Gewusel stürzen zu können.

Auszeiten in unser Leben zu integrieren, ist angewandte Selbstfürsorge – das gilt natürlich für jegliche Pausen, ob mit oder ohne Yoga. Wichtig ist einfach, dass wir sie uns nehmen, auch wenn es nur fünf Minuten sind! Entweder spontan, falls möglich, oder wir planen sie wie Termine im Kalender ein. Was uns das bringt? Yoga kann viele positive Effekte haben. Das Schöne daran ist, dass es immer geübt werden kann – beispielsweise auch, wenn wir uns zu erschöpft für andere Sportarten fühlen. Viele Übungen kosten wenig Kraft, schenken aber neue Energie und können erfrischend und belebend wirken. Durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung (Shavasana) oder Meditation können wir unser ganzes System effektiv »entstressen« und stärken. Hier kommen drei unterschiedliche Vorschläge zum Ausprobieren:

### 1. ENERGIEQUELLE ATEM

Achten Sie darauf, wo Sie Ihre Ein- und Ausatmung spüren. Die meisten Menschen atmen flach in den Brustkorb, was unter

Wer kennt es nicht: Ob Familie, Job, diverse Besorgungen oder Verabredungen – zahlreiche To-dos bestimmen unseren Alltag und man hat immer etwas zu tun. Da fällt es schwer, abzuschalten. Unsere Autorin ist dankbar für ihre Yogainseln und gibt ein paar Tipps, wie Yoga im alltäglichen Trubel bereichern kann.



Weitere Yogaübungen für Ihren Alltag finden Sie im Alnatura Magazin Online.

[alnatura.de/yoga](http://alnatura.de/yoga)



anderem zu Müdigkeit und verminderter Konzentration führen kann. Die tiefe Bauchatmung ist eine gute Technik zur Entspannung und Beruhigung. Setzen oder legen Sie sich hin und geben Sie die Hände locker auf den Bauch. Atmen Sie etwa drei bis vier Sekunden durch die Nase ein und spüren Sie, wie der Bauch sich nach außen wölbt. Anschließend genauso lang wieder durch die Nase ausatmen; dabei wird der Bauch wieder flach. Sie können sich vorstellen, wie mit jeder Einatmung frische Energie in den Körper fließt und sich ausatmend bis in die Zellen hinein verteilt. Das Tolle ist, dass diese kleine Übung immer und überall durchgeführt werden kann.

### 2. DER YOGI-SCHLAF

Yoga Nidra bedeutet zwar aus dem Sanskrit übersetzt »Yoga des Schlafes«, meint jedoch eher einen Zustand zwischen Wachsein und Schlaf. Diese kurze Entspannungsreise, bei der man sich nacheinander auf verschiedene Teile des Körpers konzentriert (erst Finger, dann Hände, Arme ...), versetzt Körper und Geist in eine tiefe, bewusste Ruhe. Yoga Nidra kann viele positive Effekte haben – beispielsweise verleiht es frische Energie und kann Verspannungen lösen. Und es lässt sich gut zwischendurch einbauen: zum Beispiel mittags, während das Baby schläft oder das Kind mit den Hausaufgaben beschäftigt ist. Abends kann Yoga Nidra beim Einschlafen helfen.

**Buch-Tipp:** »Yoga Nidra« von Anna Trökes, Buch mit CD, Gräfe und Unzer Verlag, 16,99 €

der Blick folgt der Hand, und wieder senken. Anschließend in Rückenlage die Arme zur Seite ausbreiten, Füße hinter dem Gesäß aufstellen. Einatmen und ausatmend die Beine rechts ablegen, hier tief in den Bauch ein- und ausatmen. Dann die Seite wechseln. Achtung: Immer auf den eigenen Körper hören. Wer gesundheitliche Bedenken oder Probleme hat, sollte sich zuerst an eine Ärztin oder einen Arzt wenden.

Das sind nur einige Beispiele für kleine Yogainseln, die neue Energie schenken können. Je öfter wir im Alltag »dem Ruf der Insel« folgen, desto mehr spüren wir die Wirkung und nehmen uns die Zeit für uns selbst. Yoga hilft, sich dessen bewusst zu werden. Und unter anderem deshalb kann ich sagen: Mit Yoga fühlt sich mein Leben einfach stimmiger an. Ich fühle mich stimmiger an. Und dafür bin ich sehr dankbar! *MP*

Schon gewusst?

Düfte können nicht nur eine angenehme Atmosphäre schaffen, sie können die Wirkung von Yoga auch positiv verstärken. Unser Geruchssinn ist nämlich eng mit unseren Emotionen verknüpft und kann somit das Wohlbefinden beeinflussen. Daher werden inzwischen gern ätherische Öle in den Yogastunden verwendet. So kann unser Gehirn bei regelmäßiger Verwendung den Duft mit dem Gefühl der Entspannung verknüpfen, das wir während der Yogaübungen empfinden. Theoretisch kann dann auch allein der Duft im Alltag das Gefühl der Entspannung hervorrufen.

Info

Wenn Sie nicht im örtlichen Yogastudio üben können oder möchten: Beim Online-Anbieter YogaEasy können Sie sieben Tage kostenfrei Yoga testen. Mehr auf [yogaeasy.de](http://yogaeasy.de)

### 3. KLEINES WORK-OUT

Wenn die Zeit knapp ist, spüren wir am besten in uns hinein, was uns in diesem Moment guttun würde. Zum Beispiel bei Verspannungen in den Schultern diese erst mal in beide Richtungen kreisen, dann einatmend hochziehen, den Atem anhalten und ausatmend loslassen. Zur Mobilisierung der Wirbelsäule im Vierfüßlerstand die Hände unter den Schultern breit aufgefächert ablegen; die Knie sind unter dem Becken auf der Matte. Ausatmend den Bauchnabel nach innen ziehen und einen Buckel machen, einatmend wird der Rücken wieder gerade (Katze-Kuh-Übung). Gern auch die Hüften mal in der Bewegung kreisen. Als Nächstes die Arme abwechselnd über die Seite heben,

Tipps aus dem Sortiment\*



Primavera Yoga Flow Bio-Duft-Roll-On\*\* vegan oder Bio-Raumspray\*\* vegan

Die Yogaflow-Duftserie überzeugt mit einem fruchtig-klares Duft nach Myrte, Grapefruit und Sandelholz. Vor dem Yoga-Work-out einfach den Inhalt des Roll-Ons auf Nacken, Schläfen oder Handgelenke auftragen. Das Raumspray kann auf die Yogamatte oder in die Luft gesprüht werden und unterstützt beim bewussten Atmen. Auch erhältlich als Duftmischung zum Auftropfen auf einen Duftträger wie beispielsweise einen Duftstein. Duft-Roll-On 10ml **Dauerpreis' 9,90€** (1l=990,-€) Raumspray 50ml **Dauerpreis' 12,90€** (1l=258,-€)



Primavera Aroma Duftlampe Primavera cremeweiß matt\*\* oder Aroma Duftstein Energiespirale\*\* Die Duftlampe Primavera ist ein Klassiker. Ihre geschwungenen, weichen Linien in einer schönen Farbauswahl machen sie zu einem Blickfang in Wohn- und Arbeitsräumen. Der Duftstein Energiespirale aus Keramik wird mit einem passenden Keramiksteller in Anthrazit als Untersatz geliefert. Duftlampe 1 St. **Dauerpreis' 21,99€** Energiespirale 1 St. **Dauerpreis' 7,99€**



Baldini Buddha-Duft®-Set mit Duftstein\*\* Duftkomposition mit hundert Prozent naturreinen ätherischen Ölen aus Benzoe, Sandelholz und Tonka. Im Set erhältlich mit fünf Milliliter Naturduft Buddha-Duft® und Buddha-Duftstein. Anwendungstipp: Wenige Tropfen auf den Duftstein geben und der Duft verteilt sich von allein im Raum. Für entspannte Momente der Ruhe. 1 St. **Dauerpreis' 11,99€**

\* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Seite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.  
\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.  
† Dauerpreise gelten mindestens einen Monat.