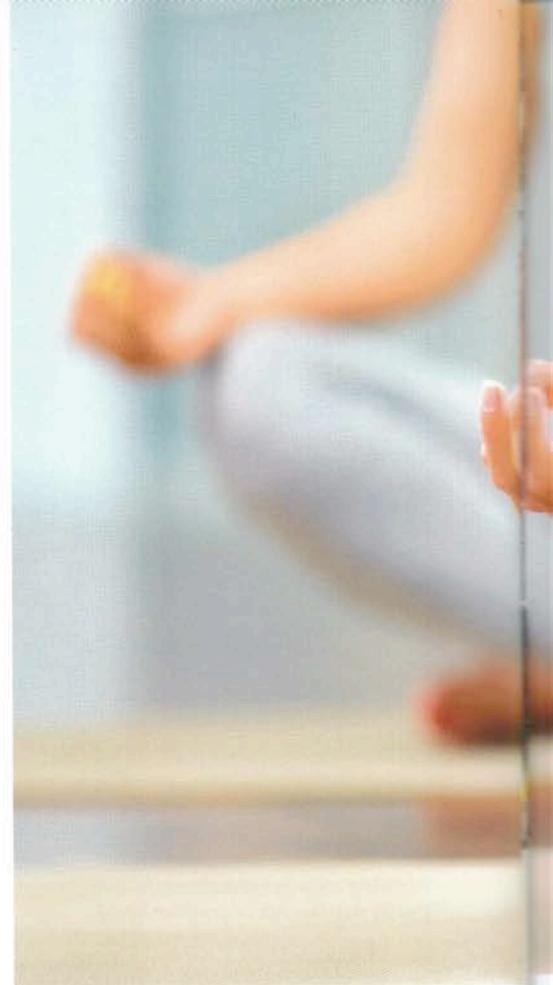


# YOGA – ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND GEIST



Die körperlichen und mentalen Anforderungen im Handel sind vielfältig – Bücken und Strecken beim Waresortieren, Drehen und Heben im Kassabereich und generell langes Stehen gehören zum Arbeitsalltag. Dabei soll man entspannt und gut gelaunt Kunden beraten und an der Kassa noch einen kühlen Kopf bewahren können. Yoga bietet sowohl Methoden, um sein inneres Potential besser auszuschöpfen, als auch um die äußere Haltung zu verbessern.

## Lernen Sie das Hinspüren nach innen

Yoga ist eine seit Jahrtausenden praktizierte Methode, Körper und Geist gleichermaßen zu entwickeln. Ursprünglich in Indien entstanden hat sie sich besonders im 20. Jh. auch im Westen verbreitet und in unzählige Stile aufgesplittet. Ganz allgemein gilt, dass im modernen Yoga die Übungen an den/die Schüler/ in angepasst werden und tendenziell eher dynamisch als statisch geübt wird. Im Unterschied zu Fitness-Methoden geht es im Yoga darum, das innere (Hin-)Spüren zu vertiefen. Die äußere „perfekte“ Form ist also – auch wenn in den Medien meist Schönheiten in akrobatischen Positionen gezeigt werden – nicht das Ziel.

## Folgen Sie dem eigenen Atem

Meister auf dem Weg nach innen ist dabei der eigene Atem – diesen zu spüren, ihm zu folgen und sich seinem Rhythmus anzupassen ist im Yoga von zentraler Bedeutung. Das passiert ganz automatisch beim Üben der Asanas (d.h. Yoga-Positionen wie Hund, Katze, Krokodil oder Held), aber auch im Üben von Pranayama, der Kunst der Vertiefung, Verfeinerung und Verlängerung des Atems. So ist das Tönen in brahmari, dem Bienensummen, eine besonders angenehme Methode, den Körper zu energetisieren und den Atem zu verlängern.

### Übung: Energie tanken

Atmen Sie zuerst tief in den Bauch, eventuell Hände dafür auf den Bauch legen, dann Arme zur Seite strecken und tief in die Flanken atmen, als würden Sie an einer Blume riechen. Dann beugen Sie sich vor und atmen tief in den Rücken ein (im Stand oder Sitz).

## Lernen Sie den Atem in heilsame Energie zu verwandeln

Sobald man den Atem bewusst spüren und vertiefen kann, lässt er sich in heilsame Energie verwandeln, die mit etwas Übung als Wärme oder Ausdehnung erlebt wird. In einem weiteren Schritt kann diese Energie durch den Körper gelenkt werden und entfaltet dabei jeweils spezielle Qualitäten – z. B. Lösung von Anspannung im unteren Rücken, wohlige Wärme für die Organe im Bauchraum oder lichtvolle Gelöstheit im Stirnbereich.



## Ernten Sie die Früchte im Alltag

Hat man erst einmal den inneren Spürsinn entwickelt, kann man auch im Alltag schneller ein Gefühl von innerer Gelöstheit abrufen und seine erlernten Reaktionsmuster ändern. Dafür braucht es aber zuerst einmal Zeit, um auf der Matte diese Methoden zu lernen. Man kann dies mithilfe eines Buches, einer Lern-CD oder einem Karten-Set tun. Am besten lernt man Yoga aber noch immer im persönlichen Unterricht, in einem störungsfreien Umfeld und in einem zeitlich dafür reservierten Rahmen.

### Übung: Drehung auf dem Stuhl

Sie sitzen aufrecht und nicht angelehnt auf einem Stuhl, Füße auf dem Boden, rechte Hand auf dem linken Knie, dann ausatmend nach links drehen, Schultern nicht hochziehen, einatmend zur Mitte zurück, dann rechte Seite üben, einige Male wiederholen. Wenn Sie Lust haben, können Sie dazu auch leise ausatmend summen. Üben Sie langsam, genießen Sie den eigenen Rhythmus – Ihre Bandscheiben werden dankbar sein!

**Alexandra  
Eichenauer-Knoll**  
www.vyana.at



Alexandra Eichenauer-Knoll ist Yogalehrerin nach den Kriterien BYO/EYU und Mitglied im Vorstand von Yoga Austria-BYO. In Hainfeld (NÖ) bietet sie Yoga im Kombination mit Tönen, Singen und Meditation an.  
www.vyana.at

**vyāna**  
RAUM FÜR YOGA



YOGA AUSTRIA - BYO  
BERUFSVERBAND DER YOGALEHRERIN/EN ÖSTERREICH

## Wie finde ich eine/n geeignete/n Yogalehrer/in?

Yoga Austria-BYO ist der Berufsverband der Yogalehrenden Österreichs und politisch sowie konfessionell unabhängig. Fundierte Aus- und laufende Weiterbildung zählen zu den zentralen Anliegen des Verbandes. Auf der Website [www.yoga.at](http://www.yoga.at) findet man alle Mitglieder mit ihren Schwerpunkten aufgelistet. Sonderwünsche kann man auch direkt an [office@yoga.at](mailto:office@yoga.at) senden, sie werden dann an die Mitglieder weitergeleitet.

### Tipp für SVA-Versicherte:

Im Rahmen des SVA-Programms „Fit für mehr Erfolg“ ist Yoga Austria-BYO Kooperationspartner für den individuellen Gesundheitshunderter im Bereich „Mentale Gesundheit“ mit Schwerpunkt „Entspannung“. Über dieses Angebot können SVA-Versicherte einmal im Jahr einen Zuschuss von € 100,- (bei einer Mindestinvestition von € 150,-) für einen Kurs mit einem von Yoga Austria anerkannten Lehrenden erhalten.