



KRIEGER 1 MIT ADLER-ARMEN

Los geht's: Stell dich in die Mitte deiner Yogamatte, mach mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach vorn und mit dem linken einen Schritt nach hinten. Beuge das rechte Bein und führe das Knie ganz leicht nach außen. Stelle den hinteren Fuß auf die Zehenspitzen, strecke das Bein und richte dein Becken parallel nach vorne aus.

Weiter geht's: Einatmend die Arme angewinkelt anheben, den linken Ellenbogen in den rechten legen, sodass sich Unterarme und Handrücken berühren. Die Ellenbogen streben auf Schulterhöhe nach vorne und die Schulterblätter ziehen Richtung Po. Die Unterarme und Finger zeigen senkrecht nach oben. Bring Spannung in die Arme, zieh die Schulterblätter auseinander und halte diese Position fünf tiefe Atemzüge. Dann die Seite wechseln, zum Abschluss die Arme lösen und die Füße nebeneinander bringen.

Das bringt's: verleiht Zuversicht, stärkt das Durchhaltevermögen, gibt Kraft, dehnt die Schulterblätter und fördert eine freie Atmung

2

BIENENSUMMEN-MEDITATION

Los geht's: Komm in eine aufrechte und bequeme Sitzhaltung deiner Wahl. Lege die beiden kleinen Finger auf deine Unterlippe, die Ringfinger auf die Oberlippe, die Mittelfinger auf die Nasenflügel, die Zeigefinger auf die geschlossenen Augen und die Daumen in die Ohreingänge. Verschließe so deine Sinnesporten - also Ohren, Augen, Mund und Nase - mit den Fingerkuppen, ohne Druck auszuüben.

Weiter geht's: Atme ruhig und tief über die Nase ein und aus. Summe während der Ausatmung wie eine Biene, sodass die Vibration im Kopf, Nacken und Brustraum spürbar ist. Das Summen überlagert die Gedanken und hilft dadurch, den Geist zu beruhigen. Fünf bis zehn tiefe Atemzüge lang wiederholen, dann die Hände auf die Oberschenkel legen und mit geschlossenen Augen einen Moment nachspüren.

Das bringt's: hilft bei Nervosität, besänftigt bei innerer Unruhe, regeneriert das Nervensystem und entspannt die Augen



STRESS

Keiner will ihn, fast jeder empfindet ihn. Dennoch wird er von vielen Menschen unterschätzt, denn sie tun Stress als etwas ab, das als unangenehm empfunden wird, aber irgendwie dazu gehört. „In Wahrheit nehmen wir aber beträchtlichen Schaden, wenn wir unser Stress-System kontinuierlich überlasten und nichts dagegen unternehmen“, warnt Anti-Stress-Expertin Petra Orzech. Ihre gezielten Übungen sollen Menschen dazu bewegen, mit Freude etwas Gesundes für sich selbst zu tun - auch wenn es noch so hektisch im Alltag ist. Die sechs Asanas kannst du als komplettes Programm oder auch als einzelne Übungen für eine Mini-Auszeit absolvieren. Denn wie sagte schon Erich Kästner: „Es gibt nichts Gutes - außer man tut es.“ ➤➤➤

MINI-AUSZEIT

Runterkommen mit Anti-Stress-Yoga

Unser Vorsatz fürs neue Jahr: Wir wollen raus aus der täglichen Stressfalle - diese Yoga-Übungen unserer Autorin Petra Orzech bringen dich zurück in deine perfekte Work-Life-Balance



3

TANZENDE SHIVA

Los geht's: Im Stand den linken Fuß um etwa 45 Grad nach außen drehen und das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Mit dem linken Fuß im Boden verwurzeln und den Blick in Augenhöhe auf einen festen Punkt vor dem Körper richten.

Weiter geht's: Das rechte Bein gebeugt anheben und den Fuß flexen. Die rechte Ferse ist auf Höhe des linken Knies, die Zehen zeigen nach außen. Das Standbein leicht beugen. Einatmend die Arme seitlich öffnen, die Handflächen zeigen zueinander, die Hände sind auf Schulterhöhe. Daumen und Zeigefinger berühren sich leicht, die Schultern sind entspannt. Drei bis fünf Atemzüge verweilen, dann die Seite wechseln.

Das bringt's: Verbessert die Konzentrationsfähigkeit, beruhigt den Geist und lehrt Standvermögen



4

KOPF-ZUM-KNIE-FLOW

Los geht's: Mit ausgestreckten Beinen auf die Yogamatte setzen, das rechte Bein anbeugen und den Fuß so nah wie möglich ans Becken legen. Die linke Beinmuskulatur aktivieren und den Fuß flexen, sodass die Zehen nach oben zeigen. Einatmend den Rücken aufrichten und mit geradem Rücken ausatmend so weit wie möglich nach vorne zum linken Bein beugen. Das linke Schienbein oder den linken Fuß fassen – je nach Flexibilität. Der Nacken ist lang, der Blick Richtung Boden. Fünf tiefe Atemzüge.

Weiter geht's: Einatmend aufrichten und die rechte Hand hinter der rechten Hüfte aufstellen – die Fingerspitzen zeigen nach hinten. Das Gewicht auf die rechte Hand, den rechten Unterschenkel und den Fuß bringen, dann den Po so hoch wie möglich anheben und das rechte Bein strecken. Den linken Arm in Verlängerung der linken Flanke über den Kopf strecken. Das Brustbein strebt nach oben, der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Drei tiefe Atemzüge lang halten, dann ausatmend auf die Matte setzen und die Seite wechseln.

Das bringt's: reduziert Stress, beruhigt den Geist, senkt den Blutdruck und dehnt Rücken-, Nacken- sowie Schultermuskulatur



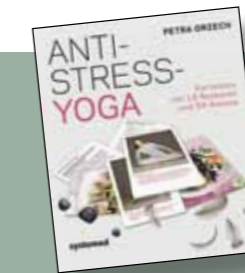
5

TEETASSEN-ATMUNG

Los geht's: Komm in eine aufrechte und bequeme Sitzhaltung deiner Wahl. Bring die Hände so zueinander, als wolltest du sie an einer heißen Teetasse wärmen. Handballen und Daumen berühren sich, zwischen den Daumen bleibt ein kleiner Spalt. Arme an den Rumpf und die Hände nah an den Mund bringen, den Kopf leicht nach vorne neigen. Schultern sind entspannt, die Augen geschlossen.

Weiter geht's: Durch die Nase tief einatmen, den Mund leicht öffnen und den Atem durch den Spalt zwischen den Daumen hauchen – als wolltest du den heißen Tee ein wenig kühlen. Wiederhole diesen Atemzyklus für ein bis drei Minuten. Die beruhigende Wirkung kannst du durch eine kleine Atempause zwischen Aus- und Einatmung noch verstärken. Zum Abschluss die Hände auf die Oberschenkel legen, die Augen langsam öffnen und den Kopf anheben.

Das bringt's: beruhigt den Geist, verlangsamt die Atmung und reduziert Stress ✨



YOGA TO GO

Mehr Übungen zum Runterkommen und Rezepte zum Genießen findest du in der Kartenbox „Anti-Stress-Yoga“ von Petra Orzech (14,99 Euro, systemed Verlag). 18 köstliche Rezept-Ideen und 56 Asanas zum Mitnehmen, Mischen, und Neuzusammenstellen.

Fotos: Johannes Rodach



6

ATEMLENKUNG

Los geht's: In bequemer Rückenlage das rechte Bein angebeugt aufstellen, linkes Bein liegt gestreckt auf dem Boden. Den rechten Arm neben den Körper legen, die Handfläche zeigt nach oben. Den linken Arm ausgestreckt nach hinten ablegen, die Handfläche zeigt nach oben und die Augen schließen. Stell dir vor, du könntest über deine Füße und Hände ein- und ausatmen.

Weiter geht's: Über die linken Fingerspitzen und den linken Arm bis zum Brustbein einatmen. Vom Brustbein über das linke Bein bis zu den linken Zehen ausatmen. Einatmen über die linken Zehen und das linke Bein bis zum Brustbein, ausatmen vom Brustbein über den linken Arm bis zu den linken Fingerspitzen. Im eigenen Rhythmus auf der linken Seite fortfahren und spüren, wie sich die Aufmerksamkeit durch den Körper bewegt. Zehnmal, Seite wechseln und die Atmung auf der rechten Seite wiederholen. Zum Schluss linkes Bein auf der Matte ablegen, Hände unterhalb des Bauchnabels platzieren und nachspüren.

Das bringt's: verbessert das körperlich-seelische Gleichgewicht, schenkt Bodenhaftung und Ruhe und hilft bei Kopfschmerzen sowie Erschöpfung