



Glücklichmachende, beruhigende Yoga-Haltungen, um dem Feiertagsstress goodbye zu sagen und die Freude in die zu entdecken...

Hier sind 10 Yoga-Übungen für sofortige Ruhe während der Feiertage. Überall und zu jeder Zeit machbar. Du kannst sie als eine kurze Sequenz durchführen oder eine nach der anderen machen. Gehalten wird irgendwo zwischen 10 Atemzüge und mehreren Minuten.

Diese Posen bieten dir die dringend benötigte Zeit, um zu atmen und einfach zu sein. So kannst du deinen Freunden und der Familie mit einem Lächeln auf den Lippen begegnen, fühlst dich ausgeglichen und freust dich auf das, was auf dich zukommt.

1. Wechselatmung – Für dein inneres Gleichgewicht

Setze dich bequem hin. Richte deinen Rücken mit der Einatmung auf, mit der Ausatmung lasse nur deine Schultern nach unten sinken.

Nimm deine rechte Hand und klappe Zeige- und Mittelfinger zur Daumenwurzel ab. Verschließe mit dem Daumen dein rechtes Nasenloch und atme durch das linke Nasenloch zuerst ein, dann aus. Dann löse den Daumen und verschließen mit dem Ringfinger das linke Nasenloch. Atme durch das rechte Nasenloch zuerst aus, dann ein und fahre so im Wechsel fort für 3-5 Minuten.



2. Bergpose – Körperliche und mentale

Balance sowie Selbstvertrauen

Stehe mit deinen Füßen hüftbreit (oder enger) fest auf dem Boden. Verteile dein Gewicht gleichmäßig zwischen Innen- und Außenkante deiner Füße und der Ferse. Spüre dein Gewicht auf der Matte, wie deine Füße dir festen Halt geben. Bringe sanfte Spannung über deine Beine und den Bauch in deinen Körper, ohne zu viel anzuspannen. Stelle dir vor, an deinem Kopf ist ein Faden befestigt, der dich weiter nach oben zieht. Lass mit der Ausatmung die Schultern nach unten sinken. Nimm dann deinen Atem wahr, wie sich deine Brust weitet und wieder senkt. Drehe deine Handflächen nach vorne, wenn du dich der positiven Energie öffnen magst.



3. Vorwärtsbeuge – Hilft dir loszulassen

Diese Übung wirkt sofort beruhigend, lindert Stress und Müdigkeit, während der Körper dennoch durch die Umkehrhaltung des Kopfes energetisiert wird. Halte diese Pose mit einer sanften Beugung der Knie und Schultern frei von Spannungen. Um aus der Stellung zu kommen, rolle dich Wirbel für Wirbel wieder nach oben auf, während du einatmest.

Aus der Berghaltung nimm einatmend die Arme nach oben. Beuge dich ausatmend mit gebeugten Knien nach vorne und lasse Kopf und Arme nach unten hängen. Um etwas sanfter zu werden, nimm deine Hände an deine Schienbeine und richte deinen Rücken ein Stück auf. Spüre die Dehnung auf der Rückseite deiner Beine.





4. Sitzende Vorwärtsbeuge – Bringt dir Gelassenheit

Sitze mit ausgestreckten Beinen auf der Matte. Einatmend richtest du deinen Rücken noch mal gerade auf und streckst die Arme nach oben, ausatmend beugst du dich mit geradem Rücken nach vorne und legst die Hände da ab, wo sie ankommen (Knie, Schienbein oder den Füßen). Der Rücken sollte gerade bleiben. Du kannst dir auch gerne ein Handtuch um die Füße legen und dich daran nach vorne ziehen. So bist du sicher, dass dein Rücken gerade bleibt. Halte mindestens 10 tiefe Atemzüge und rolle dich dann Wirbel für Wirbel wieder nach oben auf. Wenn du magst, kannst du ein Kissen auf deine Beine legen und den Kopf darauf ablegen. So kannst du deine Muskeln entspannen, den Stress loslassen und mit deinem Atem zu Ruhe kommen.



5. Krieger II – Entwickle geistige Kraft und Mut...

...ehrlich zu dir selbst zu sein.

Stelle dich mit gegrätschten Beinen längs der Matte. Die Füße sind mehr als schulterbreit (Fußgelenke ungefähr unter Handgelenken). Drehe deinen linken Fuß um 90° nach links, den rechten Fuß um 15-30° nach links (dein linkes Knie sollte in die gleiche Richtung zeigen wie deine linken Zehen). Beuge dein linkes Knie und hebe die Arme parallel zum Boden, der Blick nach vorne über die linke Hand. Versuche die Augen zu schließen. Spüre wie deine Muskeln arbeiten und dir Halt geben, während du dich mit deiner inneren Macht verbindest. Halte für 10 Atemzüge und wechsle dann die Seite.



6. Adler – Haltung – Stabilisiert dich...

... und verhilft dir zu Selbstbestimmung und selbstsicher mit kritisierenden Gesprächen umzugehen. Aus der Standhaltung beuge das rechte Knie und schlage das linke Bein um das rechte. Beuge deine Ellenbogen und schiebe den linken Arm unter den rechten, versuche dann deine Handinnenflächen zu berühren. Alternativ: nimm die Hände in Namaste vor einem Herzen zusammen. Der Adler ist eine machtvolle und energetisierende Pose. Sie arbeite am ganzen Körper und sendet Blut durch den Körper, was die Libido steigert. Weihnachten, das Fest der Liebe. ;-)



7. Kindesposition – Lenkt deine Aufmerksamkeit

nach innen...

weg von hektischen Welt im Außen.

Sitze im Fersensitz und lege deine Stirn auf der Matte ab. Die Hände liegen neben den Füßen, die Handinnenflächen nach oben gedreht. Sollte sich dein Po dabei von der Matte lösen, mache Fäuste aus deinen Händen und lege die Stirn darauf ab oder lege den Kopf auf einem Kissen ab. Wichtig ist, dass du so gut wie möglich entspannen kannst.



Eine wundervolle Position, um zu sofortiger Ruhe zu kommen. Spüre, wie deine Sorgen dahinschmelzen, wenn deine Stirn auf der Matte, deine Hände oder einem Kissen ruht. Atme ruhig.





8. Liegender Schmetterling – Spüre Leichtigkeit...

und löse aufgebaute Spannung in deinen Hüften.

Du liegst auf dem Rücken und bringst deine Fußsohlen aneinander. Lasse deine Knie sanft zu den Seiten sinken. Breite deine Arme zu den Seite aus. Es gibt nichts zu tun, außer dich tiefer sinken zu lassen.

Tipp: Zwei Kissen unten den Knien positionieren, wenn es in den Leisten zieht. Lege ein Bolster unter deine Schulterblätter, um dein Herz und deinen Schultergürtel mehr zu öffnen deine Wirbelsäule flexibler zu machen. So kannst du prima Müdigkeit und Stress abbauen - absolute Glückseligkeit!



Änderung: Bei Schmerzen in den Knien, strecke ein Bein gerade und lege es auf der Matte ab. Wechsle in der Hälfte der Zeit.

9. Beine an der Wand

Schiebe den Po ganz nah an die Wand und nimm die Füße nach oben: relax! Du kannst nichts falsch machen, aber wirst dich viel leichter fühlen, wenn du diese Übung für einige Minuten hältst.



10. Savasana – absolute Entspannung

Savasana ermöglicht dir, deinen Körper in eine wirklich ruhige Position zu bringen, die uns natürlich in einen friedlicheren Zustand bringt.

Lege dich auf den Rücken (wenn du dabei keine Schmerzen hast) und strecke Arme und Beine, soweit wie es sich gut für dich anfühlt, von dir fort. Nimm einen tiefen Atemzug, atme durch den Mund aus und erlaube dir, immer tiefer in die Matte zu sinken. Lass den Atem dann ganz anstrengungslos werden und entspanne.



„Ich bringe Freude!“

Was dir hilft im Jetzt zu bleiben während den Übungen

Verlangsame deinen Atem immer mehr und beginne in den Positionen bequem zu werde. Stelle dir vor, ein Quadrat mit deinem Atem zu zeichnen. Der Einatmen bildet zwei Seiten, der Ausatmen die anderen zwei Seiten des Quadrats. Lass es gleichmäßig größer werden, indem du deine Atmung immer mehr verlangsamt.





Mini-Meditation zum Entstressen

- Stelle dir einen wunderschönen Stein vor, der für dein Inneres steht.
- Leider ist dieser Stein verschmutzt mit Sorgen, negativen Gedanken und Stress.
- Lasse nun in deinen Gedanken einen Wasserstrahl starten. Zuerst wenige Tropfen, dann immer mehr.
- Mit jedem Tropfen werden die üblen Verschmutzungen gewaschen und schließlich erstrahlt der Stein in altem Glanz und voller Schönheit.
- Genieße den Anblick Ihres Seelensteins und erfreue dich daran, dass er wieder rein und glänzend ist.

