



hausärztlich-
internistische Praxis
Brücker Landstraße 3

YOGA



„Das kann ich nicht“

„Da musst Du dich verbiegen können“

*„Ich bin nicht beweglich und komm mit den
Händen nicht auf den Boden“*

Aussagen, die ich oft höre,
wenn es um Yoga geht.

Nicht einer dieser
Aussagen ist so
richtig!

Yoga kann jeder
praktizieren. Bist du
nicht beweglich, dann

hilft dir Yoga beweglicher

zu werden. Das Gute, du musst nicht mit den
Händen den Boden berühren können und dich
nicht verbiegen.

Ich liebe Yoga, weil es wirkt.

Yoga stammt aus Indien und ist ein altes ganz-
heitliches Übungssystem.

Es hilft Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht
zu bringen und kann als „Einheit“, „Verbindung“
oder „Harmonie“ übersetzt werden. Yoga lehrt
dich, DICH besser kennenzulernen und sensibler

auf die Signale deines Körpers zu hören.

Yoga kann so vieles sein. Bewegung, Atmung,
Flows, Dehnen, Achtsamkeit, Entspannung, Ruhe
und Zeit für DICH. Alles kann, Nichts muss!

Die Asanapraxis (Haltungen im Yoga) stärkt und
dehnt den Körper. Die Haltungen können dafür
sorgen, Verspannungen und Haltungsfehler zu
lösen.

Es gibt zahlreiche positive Wirkungen des Yogas:
Verbesserung der Gesundheit, tiefere Atmung
und mehr Energie, Kräftigung des Herzens,
Stärkung des Rückens, Stressreduktion, Verbes-
serung des Schlafs, Erhöhung des Selbstbe-
wusstseins, sowie Steigerung von Fokus und
Klarheit.

Es ist nicht nur das Üben auf der Matte, nein
Yoga ist so viel mehr. Das ständige „angeknipst“
sein, das Grübeln, der hektische Alltag und die
Anforderungen an uns, führen oft dazu, dass



unsere Gedanken verrücktspielen und nicht zur Ruhe kommen. Yoga kann dir helfen das Gedankenkarussell für eine bestimmte Zeit zum Stehen zu bringen.

Vielleicht denkst du, dass du nicht auf die Matte kannst, wegen deiner Einschränkung. Yoga ist aber auf dem Stuhl ebenso möglich. Bei Einschränkungen gibt es Optionen und Variationen, sodass es sich für dich und für deinen Körper gut anfühlt. Hilfsmittel wie Blöcke, Gurte, Kissen, Decken und auch die Wand werden zur Unterstützung eingesetzt, um die Haltungen angenehm und machbar zu gestalten. In meinen Stunden integriere ich gerne Faszien Bälle, das Theraband oder auch bestimmte Triggerpunkte, die ich anspreche.

Yoga ist nicht gleich Yoga. Es gibt unterschiedliche Yogastile/Yogarichtungen und du solltest wissen, was für einen Kurs du besuchst.

Ich bin in Vinyasa Yoga ausgebildet, dort werden die Asanas (Yogahaltungen) so hintereinander

gefügt, dass ein dynamisch, fließender kreativer Flow entsteht und synchron mit der Atmung einhergeht. Im Gegensatz dazu zieht es mich gleichermaßen zum sanften, tiefdehnenden Yin Yoga. Yin Yoga ist ein passiver, meditativer Yoga Stil, der Faszien, Gelenke, Sehnen und Bänder anspricht. In der Praxis findet dies überwiegend sitzend und liegend statt. Unterstützt durch Decken und Kissen, werden die Asanas ca. 2- 6 Min. gehalten. Auch hat das Anusara Yoga Einfluss in „Mein Yoga“ gefunden, weil durch die exakte Ausrichtung und herzöffnender Elemente, Zuversicht, Leichtigkeit und Verbundenheit gefördert werden. Meine Stunden sind je nach Thema sehr bunt, abwechslungsreich, kraftvoll/stärkend oder auch ganz ruhig, entspannend mit einer Tasse Tee neben der Matte.

Die Matte ist meine kleine Insel, auf der ich so sein kann, wie ich es möchte und DU kannst das auch!

Anspannung und Entspannung sind gleichermaßen wichtig für den Körper. Je nach Tagesform ist das eine oder das andere mehr gefragt. Nicht jeder Tag ist gleich und so ist es auch im Yoga. Authentisch zu sein und ein respekt- und vertrauensvoller Umgang ist mir wichtig!

Namaste, Antje

