



Heute feiern wir den Weltyogatag! 🧘🧘🧘

Jedes Jahr am 21. Juni kommen Yoginis und Yogis weltweit zusammen, um den Weltyogatag zu feiern. Damit man den Tag angemessen begehen kann hat sich **prisma** Hilfe bei der Yogalehrerin Susanne Sturm geholt. Sie führt uns in die Welt des Anusara Yoga ein und stellt drei Übungen (Asanas) vor, die heute auch alle Nicht-Yogis unbedingt einmal ausprobieren sollten.

 erleben & genießen

 21. Jun 2024

 3 Minuten

Inhalt & Quicklinks

» Was ist Yoga?

» Anusara Yoga

» Haltungen (Asanas) zum ausprobieren

» Der herabschauende Hund

» Krieger oder Heldenhaltung II

» Die Stuhlhaltung (Utkatasana)

» Business Yoga in der Kreissparkasse Göppingen

Was ist Yoga?

Yoga ist eine Praxis, die ihren Ursprung in Indien hat und körperliche Übungen, Atemtechniken und Meditation kombiniert. Yoga ist der bewusste Umgang mit Körper und Geist. Regelmäßige Yogapraxis beinhaltet die Auflösung von körperlichen und geistigen Fehlhaltungen bis hin zu deren Neustrukturierung. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, die Gesundheit zu fördern und inneren Frieden zu erreichen. Yoga gibt unserem Leben einen tiefen Sinn, den es zu entdecken lohnt. Im Bereich des Hatha Yogas gibt es viele verschiedene Traditionen und Schulen. Wie zum Beispiel: Iyengar Yoga, Ashtanga (Power) Yoga, Bikram Yoga, Vinyasa Yoga oder eben Anusara Yoga.


Anusara Yoga

Anusara Yoga ist ein integrales System, das klassische Yoga-Elemente aus dem Hatha Yoga und dem Iyengar Yoga mit der körperbejahenden tantrischen Philosophie und modernen Aspekten der Bio-Mechanik verbindet. Die Asanas werden so aufgebaut, dass sie den Körper optimal organisieren, die Gelenke ausrichten und dich dabei unterstützen, deine individuelle, für dich stimmige Form zu finden. Auf diese Weise kann Anusara-Yoga heilend wirken – insbesondere bei Schulter- und Rückenschmerzen.



Foto: Susanne Sturm

Haltungen (Asanas) zum ausprobieren

 **Der herabschauende Hund**

Der herabschauende Hund (Adho Mukha Svanasana) ist die wohl am häufigsten praktizierte und bekannteste Yoga-Übung. Durch die Haltung wird die komplette Körperrückseite von Nacken und Schultern über den Rücken bis zu den Beinrückseiten gedehnt, wodurch sich (Büro-)Verspannungen wunderbar lösen. Der ganze Körper – Arme, Core und Beine werden dabei gestärkt und aktiviert.


Komm dazu in einen Vier-Füßler-Stand mit etwas größerem Abstand zwischen Händen und Füßen und platziere die Hände schulterbreit, die Finger gleichmäßig aufgefächert und aktiv, die Knie hüftgelenksbreit. Stell die Zehen auf, atme ein, mit der Ausatmung heb Knie und Becken an und schiebe dann dein Becken weit nach hinten und oben. Lass am Anfang deine Beine leicht gebeugt, so dass du den Rücken besser strecken kannst.



Foto: Susanne Sturm




Foto: Susanne Sturm

 **Krieger oder Heldenhaltung II**

Die Krieger oder Heldenhaltung II (Virabhadrasana II) ist eine der drei Krieger- oder Heldenhaltungen. Stark, kraftvoll und doch gut in der Erde verwurzelt – das ist der Krieger II.

Komm dazu in eine große Grätsche, die Fersen in Linie, die Füße parallel. Dreh dein ganzes rechtes Bein aus, so dass Fuß Knie nach rechts zeigen. Atme ein, heb die Arme seitlich an. Atme aus beuge jetzt dein rechtes Bein so, dass Knie und Knöchel in Linie bleiben. Dein Knie sollte in Richtung Fuß zeigen. Erde dich nach unten, richte dich auf, wachse nach oben und dann schau über die rechte Hand.

 **Die Stuhlhaltung (Utkatasana)**

Auch wenn der Name vielleicht gemütlich klingt, ist es eine sehr kraftvolle Haltung. Utkatasana heißt übersetzt die machtvolle Haltung. Utkatasana kräftigt deine Fesseln, Waden, Oberschenkel, Hüfte und außerdem die Wirbelsäule.

Komm dazu in einen aufrechten Stand, die Berghaltung (Tadasana). Hebe einatmend die Arme senkrecht nach oben, die Handflächen zeigen zueinander, mit der Ausatmung beuge beide Beine, indem du dein Becken tief zurück schiebst. Dein Oberkörper bleibt aufrecht, die Arme gehoben. Aktiviere jetzt fest deinen Bauch, dann wird es leichter für die Oberschenkel.




Foto: Susanne Sturm

Business Yoga in der Kreissparkasse Göppingen

Auch bei der Kreissparkasse Göppingen wird der Weltyogatag zelebriert!



 **Mehr erfahren**

Yoga ist Verbindung. Das Gefühl von Verbundenheit mit sich und der Welt. Durch achtsames Üben mit einer optimalen Ausrichtung des Körpers erfahren wir uns auf allen Ebenen, körperlich, mental und emotional.

Susanne Sturm unterrichtet seit knapp 20 Jahren Yoga in eigenen Kursen, Business Yoga in diversen Firmen und Behörden (u.a. Allianz, Landratsamt Göppingen, Kreissparkasse Göppingen, gibt Personal-Training und veranstaltet zahlreiche Yogaretreats pro Jahr an unterschiedlichen Kraftorten.

Susanne Sturms Unterricht ist kraftvoll, dynamisch, herausfordernd und humorvoll. Er ist geprägt von Achtsamkeit und konzentriertem Arbeiten mit dem Körper, basierend auf anatomisch korrekter Ausrichtung.

Sie haben Fragen?



Susanne Sturm

Yogalehrerin SKA (Sebastian-Kneipp-Akademie) und Anusara® yoga teacher

 +49 160 3532791

 www.yoga-gp.de




Hier gibt's noch mehr Artikel



Öffentliche Führung durch die aktuelle Ausstellung „BILDER, TEXTE UND COMPUTER – Günther C. Kirchberger und der Kreis um Max Bense“

Zum Artikel



Open-Air an der Kulturhalle Süßen

Zum Artikel



Geschichten vom Maientag

Zum Artikel

Rubriken

regional & persönlich erleben & genießen informieren & vorsorgen

Impressum Cookie-Richtlinie Cookie Einstellungen Datenschutzerklärung



Folgen Sie uns

