

Während des Übens beeinflussen wir nicht nur die diversen Körperfunktionen, sondern auch die feinstofflichen Prozesse im Körper. Auch die Energiefelder in und um uns organisieren sich immer wieder neu.

Ein Beispiel:

Jede hastige Bewegung peitscht auf und
(ver)braucht Nervenkraft,
jede verlangsamte und fließende
beruhigt und bringt innere Ausgeglichenheit.



Statisch — dynamisch

Viele Übungen können statisch und/oder dynamisch geübt werden. Die dunkeln Figuren beziehen sich auf die statische Haltung, die transparenten auf die dynamische Version. Was ist nun eigentlich besser – statisch oder dynamisch? Beide Versionen haben ihre volle Berechtigung. Die statischen verleihen mehr Stabilität und Ruhe, geben Kraft und fördern die Konzentration. Die dynamischen lockern, lösen und machen weich, beweglich und flexibel. Ein guter Grundsatz, den Sie öfters befolgen können, lautet:

Üben Sie die beiden Versionen im Wechsel;
einer dynamischen folgt eine statische und umgekehrt.

Auf diese Art wird Ihre Übungszeit kurzweilig und abwechslungsreich, und Ihr Körper pendelt hin und her zwischen Kraft aufbauen und Spannungen loslassen. Dadurch kommt der Spannungstonus, der in jedem Muskel, Band, Organ und Gefäß eine wichtige Rolle spielt, ins Gleichgewicht. Sie fühlen sich danach wohligh warm, ausgeglichen und frisch gestärkt. Das hört sich doch gut an!



Asymmetrische Übungen

Bei Seitenbeugen, Drehungen oder asymmetrischen Bein- und Armstellungen sollten Sie darauf achten, dass Sie auf beiden Seiten genau gleich lang in der Haltung bleiben, bzw. die gleiche Anzahl von Bewegungen machen. Auf das Gefühl können Sie sich nicht verlassen. *Auf der Seite, auf der es unangenehmer ist oder sogar schmerzt, kommt Ihnen die Zeit länger vor.* Sie gewöhnen sich am besten gleich das Atemzählen an, dann löst sich das Problem von selbst. Die großen Yogameister nehmen die Gleichmäßigkeit bei asymmetrischen Übungen sehr genau, einige benutzen sogar eine Stoppuhr. Wir sollten bedenken, dass der Körper ein Präzisionsinstrument par excellence ist und dementsprechend reagiert.

Ganz nebenbei:

Eine wohltuende Art, den Atem zu zählen, geht folgendermaßen: Einatmend denken Sie *EINS*, ausatmend *OM*, einatmend *ZWEI*,