

# Frawley / Summerfield-Kozak Yoga für Ihren Körpertyp

Leseprobe

[Yoga für Ihren Körpertyp](#)

von [Frawley / Summerfield-Kozak](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7048>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## *Die nächsten Schritte*

### *Tipps aus dem Yoga für eine erfolgreiche Praxis*

#### *Der Spannungspunkt*

Sie sind für alles, was Sie beim Üben erleben, selbst verantwortlich. Die Richtung Ihrer Gedanken bestimmt Ihr Verhalten, das seinerseits die Ergebnisse festlegt. Wenn Sie Ihre Übung vertiefen wollen, dürfen Sie den Körper nicht überlasten. Gehen Sie nur bis an den Punkt der Anspannung oder Dehnung, den Sie ohne große Anstrengung beibehalten können. An diesem Punkt sollten Sie imstande sein, die Dehnung lange durchzuhalten, ohne nachgeben zu müssen. Nach etwa dreißig Sekunden entspannen sich die Muskeln ein wenig, und Sie spüren das Ziehen weniger deutlich. Dann wird die Stellung leichter.

Jetzt können Sie einen neuen Spannungspunkt suchen. Das ist wieder der Punkt, an dem die Dehnung so stark ist, dass sie Ihre ganze Aufmerksamkeit beansprucht, ohne Sie jedoch zu überlasten. Bei jedem dieser Schritte lockert sich der Körper ein wenig mehr, so dass Sie die Übung weiter ausdehnen und den Nutzen daraus vergrößern können.

#### *Die Atmung*

Eine weitere gute Methode besteht darin, sich bewusst auf die Atmung zu konzentrieren. Versuchen Sie, mit dem Üben zu beginnen, sobald Sie den Raum betreten. Konzentrieren Sie sich auf die Atmung, wenn Sie hineingehen, sich aufwärmen und mit den Asanas beginnen. Das sollte ein Teil Ihrer Yogapraxis werden. Eine einfache und wirksame Methode, sich auf die Atmung zu konzentrieren, ist ein leiser Ujjayi-Laut: Sie atmen bewusst und hörbar durch die Nasenlöcher ein und nutzen die Atmung, um die Belastung durch ein Asana zu messen, um konzentriert zu bleiben und um Stellungen mit Bewegungen zu verbinden. Am Geräusch des Atems werden Sie jegliche Störungen bei der Asana-Praxis wahrnehmen können. Dann konzentrieren Sie sich wieder auf den sanften Laut und lindern die Belastung. Sie können auch Asanas miteinander verbinden, indem Sie sich auf die Atmung konzentrieren, während Sie von einer Stellung zur anderen übergehen.

Die Übung von Asanas mit bewusster Atmung ist sehr wirksam. Am besten achten Sie beim Einatmen auf die Erdung und Ausrichtung des Körpers.

Nehmen Sie die Rückseite, die Vorderseite sowie die rechte und linke Seite des Körpers bewusst wahr. Bei jedem Ausatmen strecken Sie die Muskeln ein wenig mehr. Diese Methode eignet sich für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene. Sie führt zu dynamischer Bewusstheit und Ausgewogenheit. Mit den Worten von Vanda Scaravelli: „Wer nicht mit der Atmung übt, der macht kein Yoga.“

Beim bewussten Einatmen werden Sie sich all dessen bewusst, was um Sie herum geschieht. Bei jedem Atemzug öffnen Sie sich und sind bereit, die Lebenskraft zu empfangen - und Sie tun es. Das Ausatmen erinnert Sie daran, dass Sie ein Teil des Ganzen, des gesamten Universums sind. So lernen Sie, das Leben als Geschenk zu achten, in Harmonie mit dem Leben zu üben und für Ihre Umwelt Verantwortung zu übernehmen. Diese organische und das Ich sublimierende Übungsweise hat eine starke verinnerlichende Wirkung und führt Sie rasch zu den tieferen Ebenen des Yoga. Nach ein oder zwei Monaten können Sie erstaunliche Veränderungen beobachten.

### *Freude am Üben*

Denken Sie daran, dass Ihre Übungen Spaß machen sollen, und machen Sie die Zeit zu Ihrer Freundin. Es gibt keinen Grund zur Eile. Sie müssen nichts erreichen. Lassen Sie jede Art von Druck draußen vor der Tür des Übungsraums. Üben Sie ohne Stress, und denken Sie an die Worte der *Yogasutras* über Asanas: „Sei beharrlich, mach es dir bequem, und entspanne dich ins Unendliche hinein.“ Vor allem Vata- und Pitta-Typen dürfen den Körper und den Geist nicht stark belasten.

Sie brauchen Zeit, um die Stellungen zu lernen, und der Körper braucht Zeit, um sich ihnen harmonisch anzupassen, besonders auf der strukturellen Ebene. Sie müssen die Asanas immer wieder erlernen und üben. B. K. S. Iyengar sagte einmal, es könne zehn Jahre dauern, bis jemand *Trikonasana*, das Dreieck, einwandfrei beherrsche. Sie haben viel Zeit. Yoga ist uralte, keine vorübergehende Modeerscheinung.



Frawley / Summerfield-Kozak

## [Yoga für Ihren Körpertyp](#)

Wie Sie Ihr Yoga Ihrem Körpertyp  
entsprechend präzisieren

304 Seiten, kart.  
erschienen 2009



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)