



Deine Yogapraxis zu Hause

Ich spreche hier aus Erfahrung und kann es nur jedem wärmstens empfehlen, versuche dir einen Platz zu schaffen, an dem du die Möglichkeit hast dich ganz auf Yoga zu konzentrieren - deine Yoga-Oase. Ein fester Ort, ein Platz nur für dich allein. Ob du diesen immer wieder auf- und abbaust oder du die Möglichkeit hast ihn in deinen Räumlichkeiten zu etablieren ist dabei egal. Es soll für dich ein Kraftort sein, hier weißt du dann, jetzt ist Yogazeit! Kreiere eine Insel, auf der du dich wohl fühlst, zur Ruhe kommen und Energie tanken kannst. Nur so schaffst du es, eine Routine in den Ablauf zu bekommen und dir die Zeit für Yoga zu nehmen. Aus eigener Erkenntnis kann ich sagen, dass es sonst immer wieder ein innerer Kampf wird, sich die Zeit für die Yogaübungen zu nehmen.

Siehe die folgenden 7 Punkte als Leitfaden und lasse diese auf dich wirken. Vielleicht entsteht erst in Gedanken und später auch in Wirklichkeit ein wunderschöner Kraftort, wo du dich wohl und inspiriert fühlst.

● **Deine Yogamatte**

Die Auswahl ist riesig und der Jungle an Herstellern, Materialien, Farben usw. ist unendlich groß. Es ist wichtig, dass es für dich die Richtige ist; du wirst sie täglich nutzen. Hier beginnt dann auch schon die erste Yogaaufgabe. Spüre hin, wie weich oder flauschig sie sein darf? Welche Farbe wirkt auf dich positiv, welchen Yoga-Stil möchtest du üben? Vinyasa Yoga z. B. fordert eine rutschfeste Matte, hingegen benötigt man bei Yin Yoga eher eine komfortable Matte. Ob Schurwolle oder Gummi, sie soll dir einen sicheren und rutschfesten Stand ermöglichen. Du wirst merken, wenn du alle Kriterien unter den Umwelt- und menschenwürdigen Arbeitsbedingungen berücksichtigst, wird die Auswahl schnell viel kleiner und du wirst dich gut entscheiden können.

● **Equipment**

Genauso wichtig wie die Yogamatte ist die restliche Ausstattung. Ein Yogasitzkissen sollte ebenfalls dein Yoga unterstützen und dir die Yogastunde so angenehm als möglich gestalten. Es gibt unterschiedliche Formen, Höhen und Füllungen. Meine Empfehlung hier ist, mache unbedingt eine Sitzprobe. Des Weiteren benötigst du eine Decke einen Gurt und einen Yogablock.

● **Raum-Voraussetzungen**

Welcher ist der richtige Ort?

Ein Raum, in dem du dich wohl fühlen kannst. Durchgangswege sollten möglichst vermieden werden. Auch Zugluft oder kalte Raumtemperatur sind nicht förderlich, um sich wohl zu fühlen. Rücke das Sofa ein Stück, die Palme schiebe aus dem Weg und so entsteht schnell ein Platz für deine Yogamatte. Wenn du deine Gliedmaßen im Stehen und im Liegen in alle Richtungen gut ausstrecken kannst, ist es perfekt. Wenn du regelmäßig am gleichen Ort übst, wirst du merken, dass dieser Platz mit der Zeit eine ganz besondere Energie bekommt.

Die Ruhe

Die Voraussetzung für eine entspannte Yogazeit ist Ruhe im Raum. So ein Ort ist in deinem Familienhaushalt oftmals gar nicht so leicht zu finden. Es ist aber wichtig, dass man sich die Zeit nimmt und den Personen im Haushalt Bescheid gibt. Nur wenn die Mitbewohner wissen, dass du Yoga machst, bist du ungestört und hast Zeit für deine Übungen. Passe sie an deine zeitlichen Möglichkeiten an. Ohne Ruhe wird es schwierig sich voll und ganz auf Yoga einzulassen. Hier startet dann deine nächste Yogaübung, denn mit „tapas“ wirst du diese Hürde nehmen. Übersetzt aus dem Sanskrit bedeutet „tapas“ Ausdauer, Disziplin oder Beharrlichkeit. Es wäre sinnvoll diesen Raum fernab von jeglichen elektronischen Geräten zu platzieren. Wenn das nicht möglich ist, schalte diese aber unbedingt ab. Fenster und Türen sollten geschlossen sein.

● **Atmosphäre**

Genauso bedeutend wie eine gute Matte, das bequeme Kissen und der richtige Ort ist die Atmosphäre im Raum. Es wird dir dann einfacher gelingen vom Alltag abzuschalten und zu dir selbst zu kommen.

Eine Kerze, eine kleine Lampe und sanfte Musik.

Die Raumbelichtung sollte warm und sanft sein und höre einfach mal unter Spotify...“YOGAMALA-MK“ rein. Mehr Tipps findest du auf meinem Blog-Beitrag YOGAMALA-MK Playlist.

Wunderbare Aromen wie z.B. Duftöle oder Räucherstäbchen können die Atmosphäre perfekt unterstreichen. Ich empfehle dir www.doterra.com oder www.oshadhi.de. Beide Hersteller stehen für 100% naturreine Produkte und haben eine tolle Auswahl an Düften passend zur Yogapraxis.

● **Routine**

Versuche eine feste Zeit am Tag für deine Yogapraxis frei zu halten. Wir planen Arzttermine oder Zoom-Meetings, warum dann nicht auch ein Date mit deiner Yogamatte zu Hause? Einfacher ist es, wenn es immer zur gleichen Zeit sein kann und dennoch gut in deinen Tagesablauf passt. Ob es ganz früh gleich nach dem Aufstehen, nach der Arbeit oder kurz vor dem zu Bett gehen ist, es gibt hierfür kein Rezept. Es müssen ja nicht gleich 45 Minuten sein. Beginne so wie es in den Tagesablauf passt ohne, dass du in Anspannung gerätst.

● **Yogapraxis**

Für einen einfachen Yoga-Start zu Hause gibt es tolle Anleitungen für Einsteiger in Form von Büchern, Videos (youtube) oder du wiederholst die Abfolgen aus deinem letzten Yogakurs. Später mit genügend Erfahrung ist es am schönsten, intuitiv die asānas nach deinen Bedürfnissen zu üben. Auf meiner Website und im Blog findest du meine Lieblings-kāranā's (Bewegungsabfolge von āsanas) und eine Anleitung zur Meditation.

● **Habe mit dir Geduld und motiviere dich liebevoll**

Dein Plan war...und es kam alles ganz anders. Du warst die Woche „nur“ einmal auf der Matte? Sei stolz auf dich und auf das, was du gemeistert hast. Sehe nicht das Negative, sondern sei zufrieden mit dem, was du erreicht hast. Wichtig ist, dass du die Freude behältst und dich nicht entmutigen lässt. Motiviere dich täglich liebevoll.

Ich wünsche Dir von Herzen wundervolle, spirituelle Yogamomente in deinem zu Hause.