

# Yoga...ganz natürlich!

7 Yogaübungen entnommen aus der Natur

Für Wachstum braucht jeder  
Mensch Wurzeln UND Flügel

.....- J.W. Goethe-.....



**SONNENGRUß**

**BAUM**

**KOBRA**

**ADLER**

**FROSCH**

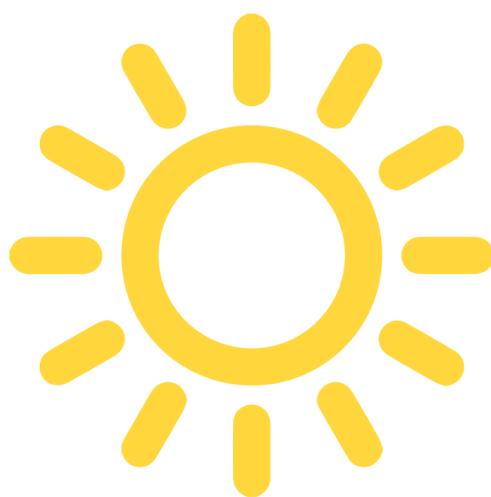
**SCHMETTERLING**

**KROKODIL**

# INHALT



3 ICH & YOGA



5 SONNENGRUSS



7 BAUM



8 KOBRA



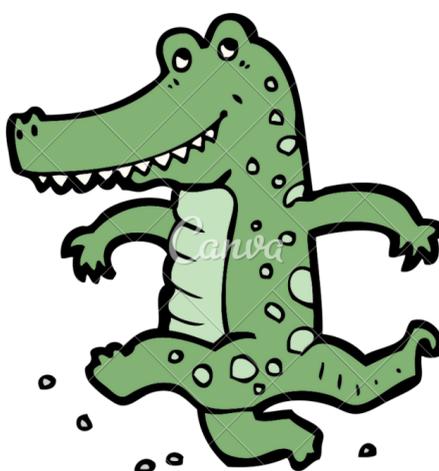
9 ADLER



10 FROSCH



9 SCHMETTERLING



10 KROKODIL



11 NATÜRLICH ÜBEN

[facebook.com/natuerlichlebendig](https://facebook.com/natuerlichlebendig)  
[www.natuerlich-leben-und-lernen.de](http://www.natuerlich-leben-und-lernen.de)

© Natürlich leben und lernen  
| All rights reserved  
[www.natuerlich-leben-und-lernen.de](http://www.natuerlich-leben-und-lernen.de) |  
[erika.maizi@gmail.com](mailto:erika.maizi@gmail.com)  
Cover photo : Erika Maizi



## **WIE ICH ZU YOGA KAM...GANZ NATÜRLICH!**

Seitdem ich mit 9 Jahren aus Kasachstan nach Deutschland gezogen bin, fühlte ich mich entwurzelt, nirgendwo dazugehörig: heimatlos, "zwischen- den-Welten", desorientiert, unsicher und identitätslos. Hinzu kam es, dass ich durch meine professionelle Sportlaufbahn keine Kindheit hatte und nicht gelernt hatte "mich zu spüren", sondern nur von außen getrimmt wurde zu funktionieren.

Ähnlich habe ich diese Haltlosigkeit & Desorientierungslosigkeit an meinen nun 7-jährigen Sohn weitergegeben. Durch ihn kam ich auch zu meinen Wurzeln und meinem wahren Selbst: zu Yoga. Seine Faszination zu Schlangen und Adlern, und mein Interesse für ganzheitliche Bewegungsformen, abseits des Leistungssports, führten mich ganz natürlich zu Yoga.

Yoga ist eine jahrtausendlange Bewegungsform die entstanden ist durch Beobachten von Tierbewegungen,- und Verhalten. Diese vereint des weiteren Körper, Geist und Seele und bringt mich in meine "Mitte", meine innere Quelle und Heimat.

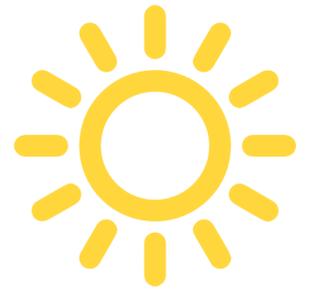
Ganz natürlich fühle ich mich durch Yoga verbunden mit mir selbst und brauche nicht mehr zu suchen oder wie im Leistungssport von außen gedrillt zu werden. Mein Sohn, als intuitiver Wegweiser hat mir dank seiner Liebe zu Tieren gezeigt, dass beides das Unbewusste (Schlange) sowie das Bewusste (Adler) durch Yoga ins Gleichgewicht gebracht werden können. Die "Baum"-Übung z.B., zeigt diese Verbindung ganz offensichtlich: Wurzeln und Flügel, unten wie oben, Unbewusstsein und Bewusstsein, Erde und Himmel,

Was wir also draußen in der Natur beobachten können, ist auch alles ganz natürlich in uns drin ;-). Durch Yoga können wir uns damit gut aufrichten, verbinden und in "innerer Balance" (er)leben.

**Kontaktiere mich wenn du Hilfe oder eine Anweisung beim Yoga üben brauchst, unter [erika.maizi@gmail.com](mailto:erika.maizi@gmail.com) Ich begleite dich gerne ;-).**



# Sonnengruß - Surya Namaskar



Der Sonnengruß ist ein Bewegungsablauf von 12 Haltungen, die fließend und harmonisch ineinander übergehen, den Körper dehnen und strecken. Ich wiederhole diesen Ablauf immer dreimal. Gerne auch so oft es DIR gut tut.

Dieser Bewegungsablauf erinnert mich in der Natur an eine Blume, die sich der Sonne entgegen streckt, und danach wieder zusammenzieht. Wenn ich mit meinem Sohn übe, oder anderen Kindern, passt das folgende kleine Gedicht gut dazu:



***Eine Blüte zart und fein, wartet auf den Sonnenschein,  
kommt die Sonne dann zur Ruh, macht sie ihre Blüten zu.***

- 1) Lege deine Hände vor der Brust zusammen und atme ein
- 2) Hebe deine Hände beim Einatmen hoch, gerne auch etwas nach hinten lehnen. Die Schulterblätter ziehen sich dabei zusammen. Spanne dein Gesäß an
- 3) Beuge beim Ausatmen die Knie und bewege deinen Körper nach vorn. Die Hände berühren, wenn es geht, neben den Füßen den Boden.
- 4) Führe, beim Einatmen, dein rechtes Bein nach hinten.
- 5) Halte den Atem an, und führe dabei auch das zweite Bein nach hinten in des "Brett"
- 6) Bewege deinen Körper mit dem Ausatmen nach vorn in die liegende Position. Knie, Brust und Stirn liegen auf dem Boden auf. Die Arme liegend abei dicht am Körper, die Hände unter der Schulter. Ausgangslage Kobra. (siehe auch Seite 8).

- 7) Position Kobra: Hebe beim Einatmen den Brustkorb und den Kopf nach oben. Das Gesäß anspannen.
- 8) Gehe beim Ausatmen in den "Hund". Hebe dein Becken hoch und drücke die Fersen fest in den Boden.
- 9) Stelle beim Einatmen den rechten Fuß soweit es geht im 90° Winkel nach vorne zwischen die Hände.
- 10) Mit dem Ausatmen, stelle dein zweites Bein nach vorn. Die Knie sind gebeugt, der Kopf hängt locker nach vorn.
- 11) Strecke beim Einatmen die Knie und den Rücken langsam, bis der Körper ganz aufgerichtet ist. Die Arme werden dabei ausgestreckt und nach hinten über den Kopf geführt.
- 12) Mit dem Ausatmen die Arme senken.

## Das Ziel

Begrüße mit dem Sonntagsgruß den Tag und lass die Sonne rein;-). Diese Übungsfolge dehnt und wärmt den ganzen Körper, weil Hunderte von Muskeln am Ablauf beteiligt sind. Der Übungsablauf belebt und energetisiert. In seinem Verlauf werden alle Chakren angeregt.



# Der Baum - Vrksasana



- 1) Stell dich aufrecht hin und winkele ein Bein ein
- 2) Lege die Fußsohle nach innen, an den anderen Oberschenkel. Anfänger können den Fuß auch innen ans Knie legen.
- 3) Strecke die Arme nach oben, oder in Namaste - Haltung (Handflächen aneinander)
- 4) Halte die Position drei bis fünf Atemzüge. Wechsle anschließend die Seite

## Das Ziel

Diese Position fördert das Gleichgewicht und sorgt für innere Balance.

## Zitat

**Ratschlag eines Baumes:.**

- stehe stolz und fest im Leben
- trinke viel Wasser
- freue dich über deine natürliche Schönheit
- erinnere dich an deine Wurzeln
- genieße die Aussicht

[www.brainfood-magazin.de](http://www.brainfood-magazin.de)



# Kobra - Bhujangasana



- 1) Kobra ist die 7. Asana im Sonnengruß. Lege dich auf den Bauch. Die Stirn liegt auf dem Boden auf, die Unterarme liegen angewinkelt dicht am Körper, die Hände unter den Schultern
- 2) Bewege den Kopf langsam nach vorn und nehme deine Schulterblätter zurück.
- 3) Hebe den Kopf so weit, wie es angenehm ist. Der Blick ist dabei nach oben gerichtet, wodurch sich dein Oberkörper vom Boden hebt. Achte dabei darauf, dass die Kraft aus dem Rücken und nicht aus den Armen kommt.

## Das Ziel

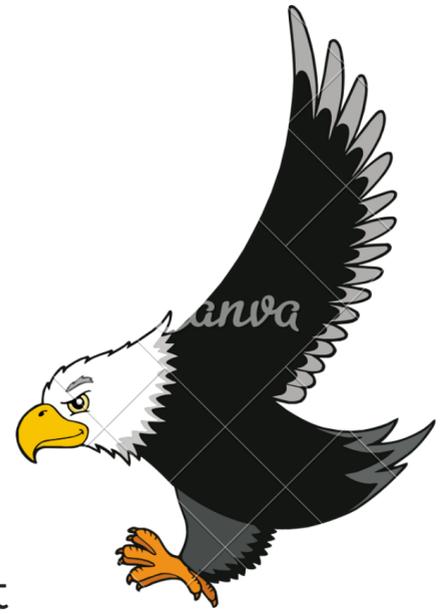
Die "Kobra" stärkt die Rückenmuskulatur, öffnet das Herz und hilft bei Verdauungsproblemen.

## Zitat

**So wie eine Schlange ihre Haut  
immer und immer wieder verliert,  
und dann neu aufzieht,  
sollten auch wir unsere Vergangenheit  
immer und immer wieder zurücklassen.  
-Buddha-**



# Adler - Garudasana



- 1) Stehe fest auf dem Boden. Hebe das linke Bein leicht an und beuge es ein wenig.
- 2) Beuge das rechte Bein und schlinge das linke Bein entspannt um das rechte herum. Dabei kommt der linke Oberschenkel auf dem rechten zum Liegen, und das linke Schienbein liegt hinten an der rechten Wade an. Die Zehen des linken Fußes werden am rechten Fußgelenk eingehakt.
- 3) Wenn im Gleichgewicht, strecke deine Arme in Brusthöhe waagrecht nach vorn. Beuge die Arme im rechten Winkel. Die Handflächen liegen aneinander.
- 4) Hebe dann den linken Ellbogen über den rechten Oberarm. Die Handflächen bleiben dabei aneinander liegen.
- 5) Hebe die verschlungenen Arme nach oben, so weit es geht.
- 6) Atme mehrmals tief ein und aus. Löse die Position nach drei bis fünf Atemzügen auf.

## Ziel

Der "Adler" fördert das Gleichgewicht und die Beweglichkeit von Hüftgelenk, Beinen und Schultern. Die Übung stärkt die Hand,- und Fußgelenke und löst Verspannungen.

## Zitat

**Breite deine Flügel aus, und fliege.  
Sei ein Adler,  
Lebe deine Freiheit,  
und lasse dich nicht beirren  
von denen,  
die dich zähmen wollen.  
[www.lebe-liebe-lache.com](http://www.lebe-liebe-lache.com)**



# Frosch - Mandukasana



- 1) Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Drücke dich aus dieser Stellung mit den Händen leicht vom Boden ab und komme die hockende Position.
- 2) Öffne die Beine weit, das Gefäß bleibt tief.
- 3) Drehe die Füße leicht nach außen.
- 4) Stell Dich in der Hocke auf die Zehenspitzen, die Fersen berühren sich in der Luft. Dann stütze Dich mit den Händen, am besten mit den Fingerspitzen, am Boden ab. Dein Blick geht nach unten.
- 5) Atme nun tief ein. Komme bei der Ausatmung mit deinem Po so weit wie möglich nach oben und strecke Deine Beine. Deine Zehenspitzen und Deine Hände bleiben bei der Übung auf dem Boden.
- 6) Einatmend gehst Du wieder in die Hocke, ausatmend kommst Du wieder nach oben.
- 7) Wiederhole die Übung 20-30 Mal

## Ziel

Die Übung lockert das Becken, dehnt die Hüften und die innere Beinmuskulatur.

## Zitat

**Lebe glücklich, lebe froh,  
wie ein Frosch im H<sub>2</sub>O.**



# Schmetterling - Bhadrasana



- 1) Setze dich auf den Boden. Die Fußsohlen liegen aneinander, die Zehen zeigen nach vorn. Umfasse mit deinen Händen deine Füße. Der Oberkörper bleibt aufrecht.
- 2) Stelle Dir vor, deine Beine wären Schmetterlingsflügel, die Du in einer fließenden Bewegung auf und ab bewegen kannst (etwa 15-mal)
- 3) Lege deine Hände auf die Knie und drücke sie so weit es geht langsam in Richtung Boden (dabei bitte nicht federn!)

## Ziel

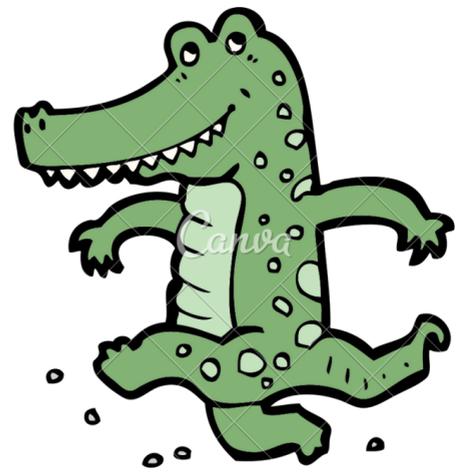
Die Übung dehnt die Hüften und löst Verspannungen und Blockaden.

## Zitat

**Leben ist nicht genug, sagte der  
Schmetterling. Sonnenschein, Freiheit und  
eine kleine Blume gehören auch dazu.  
-Hans Christian Andersen-**



# Krokodil - Jatara Parivartanasana



- 1) Lege dich auf den Rücken und strecke deine Arme seitwärts aus
- 2) Winkele das linke Bein an und führe es nach rechts über den Körper hinweg. Der Fuß kann dabei entweder den Boden berühren oder auf dem Knie liegen. Die Schultern bleiben fest auf dem Boden.
- 3) Drehe deinen Kopf in die Gegenrichtung nach links. Halte die Position 5 bis 30 Sekunden.
- 4) Bewege deinen Kopf dann zurück in die Mitte und hebe das Bein wieder in die Ausgangsposition. Wechsle anschließend das Bein.

## Ziel

Diese Übung entspannt das Kreuz und den unteren Rücken . Kann gut als Abschlußübung zum Entspannen genutzt werden.

## Zitat

**Überquere zuerst den Fluß bevor du  
dem Krokodil sagst, er hätte  
Mundgeruch.  
-aus China-**



# Natürlich üben



Mein Körper will sich auf natürliche Art & Weise gleich morgens nach dem Aufwachen dehnen und strecken. Ich öffne dafür die Fenster, lasse frische Luft rein und beginne mit dem Sonnengruß.

Wie sich eine "Blume" der Sonne entgegenstreckt, möchte sich auch mein Körper strecken und die Sonne einatmen.

Wie ein "Baum", verbinde ich mich dann mit Himmel und Erde, und finde meinen Gleichgewicht für den Tag.

Danach führe ich die genannten "Tierübungen" durch, um meinen Körper in Schwung zu bringen. Mit Kindern machen dabei die Zitate viel Spaß und sorgen für Gelächter oder Nachdenken. Durch das Lachen wird der Körper ebenfalls natürlich in positive Schwingungen versetzt.

Durch diese Übungen kann ich an und entspannen. Ganz einfach und natürlich. So fühlen sich mein Körper, Geist und Seele sehr verbunden und ich bereit für den Tag.

Diese Praxis dauert 10-15 Minuten. In der Krokodilstellung kann man auch gerne paar Minuten in Ruhe meditieren.

**Kontaktiere mich wenn du Hilfe oder eine Anweisung beim Yoga üben brauchst unter [erika.maizi@gmail.com](mailto:erika.maizi@gmail.com) Ich begleite dich gerne ;-).**