



Die Tiere im Yoga

Übungsbuch

für

Kinder und Erwachsene



Die Autorin:

Susi Marbach, wohnhaft in München, verheiratet, Mutter von zwei Kindern, unterrichtet seit vielen Jahren Yoga und teilt ihre Liebe zum Yoga mit zahlreichen Menschen, die sie auf ihren Weg begleitet und inspiriert: dynamisch, kreativ, intensiv, aber auch mit stillen, meditativen Momenten.

Neben der Yogalehrertätigkeit hat sie die Ausbildung zur Diätassistentin und liebt es sich künstlerisch in der Malerei auszuleben.

www.acrylbild.de

"Meine Yogamatte ist der Platz an dem ich zur Ruhe komme, meinen Körper beweglich halte und wichtige Erfahrungen mache, die mich in mein Innerstes führen.

Es ist der Ort, der mir Kraft, Vertrauen und Energie schenkt, um mich den Herausforderungen meines Lebens in all seiner Intensität zu stellen."

Impressum

© 2009 Susanne Marbach

Hinweis:

Das folgende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.

Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch der Verlag können für eventuelle Fehler oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Herstellung und Verlag:

Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-8391-1146-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Der Tanz der Giraffe

Die Hitze der Savanne wird in den Abendstunden etwas leichter. Schon seit einiger Zeit fällt es ein paar Tieren auf, dass eine kleinere Gruppe Giraffen nicht mehr auf seiner Nahrungssuche weiterzieht. Sie stehen in der Nähe der Bäume in einem Kreis um ein Tier in der Mitte, das sich mit leisen Bewegungen hin und her wiegt, als ob es tanzt. Ein gefühlvoller, anmutig wirkender Tanz, der hin und wieder durch ein paar größere Schritte im Takt verändert wird. Aber immer im Schutz der anderen Tiere, die sich anpassen.

Plötzlich, fast wie auf Befehl, senken die umstehenden Giraffen ihre langen Hälse mit den Köpfen nach unten zur Erde. Freudige Erregung ist unter ihnen zu spüren und nach einer Weile ist der Grund dafür zu erkennen. Die Giraffe in der Mitte hat so eben ein Baby geboren, das nun auf der Erde liegt.

Wieder kommt Bewegung in die Giraffengruppe. Einige Tiere und die Mutter beugen sich tief nach unten und beschnuppern und belecken das Kleine zur Begrüßung. Das Muttertier stupst sogar mit ihrem Kopf immer wieder in den Körper des Giraffenbabys, bis es seine Beine bewegt und den Versuch startet, aufzustehen.

Noch gelingt es nicht. Durch erneutes Stupsen wird das Junge zum nächsten Versuch ermutigt. Tollpatschige, lustig wirkende Aufstehversuche folgen, die alle umstehenden Giraffen mitbeschäftigen, wie es an ihren Bewegungen zu sehen ist.

Endlich steht das Junge auf zittrigen Beinen und macht sogar schon die ersten kleinen Schritte. Nur ihre Richtungen sind etwas durcheinander. Man hat das Gefühl, dass jedes Bein alleine in eine andere Richtung gehen möchte.

Nach einer Weile gelingen dem Jungen schon ein paar Schritte nach vorne und dann wieder einer zurück. Die Giraffengruppe folgt immer wieder der Schrittfolge des Jungtieres. Schließlich zieht die kleine Herde langsam ihren gewohnten Weg weiter.



Die Giraffe

Die Giraffe ist ein großes, kraftvolles Tier mit friedlichen Eigenschaften. Ihre eleganten, gleichmäßigen Bewegungen sind sehr eindrucksvoll und sie besitzt in der Natur fast keine Feinde. Das Wort Giraffe stammt aus dem (*serafe*) und bedeutet »die Liebliche«.

Giraffen haben ein recht ungewöhnliches Aussehen: vier sehr lange Beine und den längsten Hals aller Säugetiere, der, wie bei den meisten Säugetieren, auch nur aus sieben Halswirbeln besteht. Zum Trinken oder zum Fressen von Gräsern oder Kräutern spreizt die Giraffe ihre Vorderbeine weit auseinander, um mit dem Kopf überhaupt den Erdboden erreichen zu können.

Das Fell der Giraffen mit seinem unverwechselbaren Netzmuster aus dunkelbraunen Flecken auf goldbraunem Hintergrund bietet eine perfekte Tarnung in der Savanne. Die Musterungen einer Giraffe sind so einmalig und unverwechselbar wie der Fingerabdruck eines Menschen.

Ihr großer Körper auf diesen langen, dünnen Beinen und mit diesem langen Hals, der den Kopf sehr hoch oben trägt, muss bei jeder Bewegung im Gleichgewicht gehalten werden, auch wenn sie sehr schnell läuft oder sich noch höher streckt, um ein paar Blätter vom Baum zu fressen. Dazu müssen ihre Muskeln gut trainiert und kräftig sein. Die Giraffe kann, Dank ihrer Größe, ihre Umgebung gut überblicken und vieles beobachten.

Die nachfolgenden Übungen kräftigen deine Beine und deine Körperbeweglichkeit wird geschult. Dies verhilft dir zu einem sicheren Stand. Du wirst lernen, das Gleichgewicht in deinem Körper aus der Körpermitte heraus zu halten.

1 Der Tanz der Giraffe



Die Giraffe Grundstellung



Stell dich barfuss mit weit gegrätschten Beinen und ganz leicht gebeugten Knien auf einen rutschfesten, Untergrund.

Deine Füße stehen gut ausgebreitet auf dem Boden und dabei zeigen deine großen Zehen etwas nach innen und die Fersen nach außen.

Deine Knie rutschen nicht nach innen, sondern zeigen nach vorne. Mit den Händen stützt du dich auf dem Boden ab, ihr Abstand ist so breit wie deine Schultern.

Dein Rücken und dein Nacken sind gerade, die Schultern entspannt.

Nun stell dir vor, dass dein Oberkörper der lange, bewegliche Hals der Giraffe ist, der lebendig nach vorne wächst und sich auseinander dehnt.

Entspanne und öffne ganz bewusst deine Leisten und Hüftgelenke in der Stellung der Giraffe und hebe deine Sitzbeine, die Höcker in den Pobacken etwas nach hinten, oben an.

Bewege nun dein Becken in alle Richtungen und denke daran, dass sich dein Po dabei immer nach hinten zieht und gleichzeitig leicht nach oben steigt.

2 Der Tanz der Giraffe



Die Giraffe zu den Seiten

Behalte weiterhin die Grundstellung der Giraffe mit all den wichtigen Punkten bei.



Nun wandere mit beiden Händen zu deinem rechten Fuß. Dabei dehnt sich deine linke Körperseite. Lass sie ganz lang werden und mach diese Bewegung langsam und achte darauf, dass dein Becken in der Mitte bleibt und nicht ausweicht.



Komm dann wieder mit beiden Händen zur Mitte in die Ausgangsposition zurück.

Anschließend wanderst du mit beiden Händen zum linken Fuß und dehnt dir genüsslich die andere Körperseite, bevor du deine Hände wieder zur Mitte bewegst.



Die Dehnung der Körperseiten vertieft deine Atmung, macht dich wach und energievoll.

3 Der Tanz der Giraffe



Die Giraffe nach vorne

Sicher hast du im Zoo schon einmal gesehen, wie die Giraffe sich nach vorne beugt, um etwas zu fressen.

Dabei spreizt sie die Vorderbeine auseinander, so wie du es mit deinen Beinen auch gerade machst.

Zieh nun deinen Po weiterhin nach hinten oben und wandere gleichzeitig mit beiden Händen ganz weit nach vorne und verankere sie schulterbreit mit den Fingerspitzen auf dem Boden.

Dein gerader Rücken mit den gestreckten Armen sind der lange Hals der großen Giraffe, der nun auseinander gedehnt wird und Richtung Boden sinkt.

Weiche dabei aber mit deinem Po nicht nach vorne aus und übe nicht starr. Öffne durch kleine, schlängelnde Bewegungen deinen Körper in alle Richtungen. Das macht Freude und Lust.



Komm nach einer Weile wieder mit deinen Händen zur Mitte zurück.

Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? Nimm dir etwas Zeit und spüre hinein und beachte die Veränderungen!

4 Der Tanz der Giraffe



Die schwebende Giraffe



Wenn du sicher stehst, hebe nun die Hände vom Boden ab und lege sie so in deine Leisten, dass die Finger nach innen zeigen. Nun drückst du mit deinen Händen die Leisten etwas nach hinten weg, das öffnet und entspannt deine Hüftgelenke und dehnt dir die hinteren Muskeln deiner Oberschenkel.

Kleine, schlängelnde Bewegungen mit deinem Oberkörper lockern, aber beachte, dass du dabei deinen Brustkorb öffnest und dein Brustbein etwas anhebst, so dass dein Oberkörper mit gerader Wirbelsäule und entspanntem Nacken immer tiefer zum Boden sinken kann.



Leg dann deine Hände wieder auf den Boden ab.

Je nach Lust und Kraft kann du nun die Übung beenden oder im Ablauf weiter machen.

5 Der Tanz der Giraffe



Die Giraffe nach hinten

Versuche nun deine durch die Übungen gut gedehnten Beine etwas weiter zu grätschen, so dass der Abstand des Oberkörpers zum Boden geringer wird.

Dabei stellst du deine Hände hinten zwischen deine Beine auf den Boden ab. Die Finger zeigen nach hinten und die Hände liegen dort in Schulterbreite.

Dein Nacken ist entspannt und dein Rücken bleibt dabei gerade wie der lange Hals der Giraffe. Dein Po hebt sich weiterhin etwas nach hinten oben an.



Denke immer daran, dass dein Brustkorb sich an der Körpervorderseite öffnet, weitet, die Wirbelsäule gerade ist und so im Rücken kein Buckel entsteht.

6 Der Tanz der Giraffe

Die Giraffe
kommt in die Grätsche



Aus dieser weiten Grätsche deiner Beine stützt du nun dein Körpergewicht fest auf deine Hände und hebst deine Vorderfüße an. Gleichzeitig rutschen deine Fersen langsam nach vorne und dein Po setzt sich in einer geführten Bewegung nach und nach auf den Boden ab.



Mach diese Übung bitte aufmerksam und langsam. Stell dir dabei vor, dass dein Po ganz leicht wird und nach oben steigt, sonst knallt er wie ein schwerer Kartoffelsack auf den Boden und du tust dir weh.

Wenn du Lust hast, mach diesen Übungsablauf zwei- bis dreimal hintereinander. Je leichter dein Po wird, desto fließender, entspannter wird der Bewegungsablauf und umso mehr macht es dir Spaß, dich so auf den Boden abzusetzen.

Sich aus der Giraffe in die Grätsche abzusetzen, schult dein Körperbewusstsein. Wenn es nicht gleich klappt, übe es immer wieder und mit der Zeit lernst du durch Verlagerung deines Körpergewichtes diese Bewegung sicher auszuführen.

7 Der Tanz der Giraffe



Die Giraffe in der Grätsche



Wenn du mit gegrätschten Beinen sitzt, breite zuerst dein Becken gut am Boden aus, indem du nacheinander kurz unter beide Pobacken greifst und sie nach hinten oben anhebst und raus ziehst. Dadurch kann sich vom unteren Rücken aus dein Oberkörper optimal aufrichten.

Spürst du, wie gut du nun sitzt!

Entspanne deine Leisten und Hüftgelenke ganz bewusst und behalte dies während dem ganzen Übungsablauf bei.



Anschließend juckelst du (kleine, schnelle Bewegungen zu den Seiten) eine Weile auf deinen Sitzbeinen, den zwei kleinen Höckern in den Pobacken. Dein entspanntes Becken ist nun gut auf dem Boden ausgebreitet, so dass dein Oberkörper gerade nach oben wachsen kann.

Öffne deinen Brustkorb und entspanne deine Schultern nach außen, hinten, unten.
Wenn du all diese Punkte beachtest, bist du nun im richtigen Sitzen angekommen.

8 Der Tanz der Giraffe



Die twistende Giraffe in der Grätsche



Stelle dann deine rechte Hand als Stütze hinter deiner rechten Körperseite auf dem Boden ab und lege deine linke Hand an die Außenseite des rechten Oberschenkels.

Nun beginne mit dem Bauch ganz tief unten in deinem Becken wie eine Spirale den Oberkörper auf die rechte Seite zu drehen.

Richte dabei deinen Oberkörper stolz und beweglich nach oben auf. Hebe dein Brustbein nach vorne an und entspanne deine Schultern nach außen, unten.



Mit schlängelnden Bewegungen drehst du dann deinen Oberkörper wieder zur Mitte zurück.

Anschließend wiederholst du den Übungsablauf zur anderen Seite, um schließlich wieder den Oberkörper mit schlängelnden Bewegungen zur Mitte zu drehen.



Drehungen im Oberkörper aus einem fest verankerten, entspannten Becken werden Twist genannt.

9 Der Tanz der Giraffe

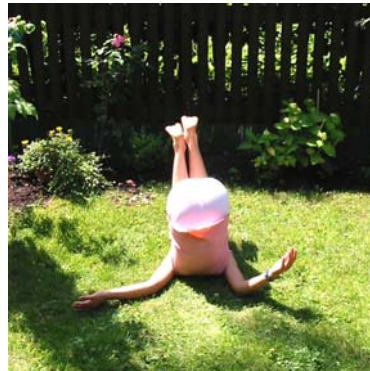


Ausgleichsübung



Schließe nun langsam deine Beine zur Mitte und bewege sie kräftig. Schüttele sie, lass sie vibrieren, bevor du sie entspannt auf den Boden ablegst.

Leg dich zum Ausgleich mit dem Rücken auf den Boden ab und rolle solange über ihn, wie du Lust hast. Stell dir dabei vor, dass dein Po dabei ganz leicht wird und wie eine Wolke nach oben zum Himmel schwebt. Rolle Wirbel für Wirbel über deinen Rücken mit Spaß und Leichtigkeit.



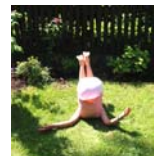
Der Übungsablauf, der Tanz der Giraffe ist nun zu Ende.

Leg dich zum Schluss ganz entspannt auf den Boden ab. Nimm dir etwas Zeit, spüre in deinen Körper, wie er sich anfühlt. Achte auf Veränderungen des Atems, deiner Haltung, deiner Gesten, deiner Stimme, deiner Stimmung und deiner Gefühle.

10 Der Tanz der Giraffe



Übersicht der Bewegungsfolge und Wirkungsmöglichkeiten



Die Giraffe

kräftigt und dehnt dir die Beinmuskulatur
dein gesamter Oberkörper wird gedehnt
die Wirbelsäule wird auseinandergezogen
der Brustkorb wird geweitet
dein Becken wird geöffnet
die Beweglichkeit der Hüftgelenke wird geschult
du lernst das richtige, aufrechte Sitzen, nach unten
geerdet und nach oben aufgerichtet
die Durchblutung und die Atmung werden angeregt
du erhältst Energie, bist wach und ruhest in dir