



YOGA für Anfänger: 3 einfache Yoga-Stile – Tauche ein in die Welt des Yogas

Warum YOGA so beliebt ist?

Yoga ist immer noch voll im Trend und es werden jährlich mehr Menschen, die sich damit infizieren lassen. Zugleich ergeben und entwickeln sich immer wieder neue Yoga-Stile, die bestimmte Richtungen einschlagen und auf ganz bestimmte Zielgruppen angepasst sind.

Dass Yoga generell so beliebt ist, hat viele Gründe. In jüngster Zeit nicht zuletzt auch aufgrund der Coronakrise (home sport) und der ständig wachsenden Bewußtseinsentwicklung.

Yoga kann von ganz jung bis in hohe Alter praktiziert werden. Das Kind unserer Nachbarin ist 3 Jahre alt und sie machen Yoga schon im Kindergarten. Einfach klasse! Und dabei ist es auch vollkommen egal, wie fit, unfit, wie schwach oder stark du bist. Für jedes Fitnesslevel ist etwas dabei. Yoga kannst du zu jeder Jahreszeit drinnen oder draußen und entweder in einer Gruppe oder alleine zu Hause trainieren.

Ich selbst praktiziere Yoga immer wieder gerne. Zur Zeit (leider) nur zu Hause. Doch als ich noch in Kufstein lebte, ging ich zu 2 verschiedenen Yoga-Gruppen und stellte fest, dass es ganz unterschiedliche Arten von Yoga gibt: geeignet für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis. Es gibt eine Menge von Yoga-Stile!

Mit der Zeit musste ich auch feststellen, dass nicht nur der Yoga-Stil an sich wichtig ist, sondern auch, dass die Chemie zwischen dir und deinem Yoga-Meister oder Yoga-Trainer zu dir passen muss. Du musst dich bei ihm oder ihr wohl fühlen und für kompetent halten. Er oder sie sollte für dich glaubwürdig genug sein. Denn mit dem Trend gibt es auch immer mehr Yoga-Trainer und nicht immer ist die Art des Praktizierens gleich.

Weitere Vorteile von Yoga:

Sie trainiert deinen ganzen Körper, stärkt und dehnt deine Muskulatur, verbessert deine Haltung und Körperwahrnehmung, sorgt für bessere Beweglichkeit, ist super für den Stressabbau, stärkt dein Selbstbewußtsein, sorgt für positive Einstellung und Glücksgefühle, du schläfst besser, Yoga hilft und stärkt Herz und Lunge, und zu guter Letzt stärken die Atemübungen dein Nervensystem.

Du siehst also, es wird höchste Zeit mit dem Yoga anzufangen. Logs gehts!

3 einfache Yoga-Stile für Anfänger

1. Hatha Yoga: der Klassiker & ideal für Einsteiger

Wenn du jetzt als Anfänger durchstarten möchtest, ist dieser Yoga-Stil für dich ideal. Denn er ist langsam und kontrolliert. Er eignet sich natürlich nicht nur für Anfänger, sondern auch für diejenigen, die einen ruhigen Ausgleich zum stressigen Alltag suchen und ihren Körper und Geist stärken wollen.

Hatha Yoga ist der älteste Yoga-Stil. Er wird seit Tausenden von Jahren praktiziert. Hier werden kräftigende Übungen zusammen mit einer bewußten Atmung verbunden. Zwischen diesen Übungen werden immer wieder Pausen gemacht, damit man zwischen Anspannung und Entspannung wechseln kann. Eine typische Hatha Yogastunde beinhaltet auch Meditation, Atemübungen und tiefe Entspannung. Hier ist also von allem etwas dabei.

2. Vinyasa Yoga: für jedes Level geeignet

Vinyasa Yoga ist eine Fortsetzung des Hatha Yogas. Die Haltungen werden durch fließende Übergänge miteinander verbunden. Die Übungen können je nach Gruppe kreativ und intensiv sein. Die Meditation steht ebenso im Fokus.

Der Yoga-Stil ist perfekt für dich, wenn du deinen Geist beruhigen und zugleich eine körperliche Herausforderung suchst. Denn die fließenden Übergänge können doch sehr anstrengend sein, da hier weniger Pausen dazwischen gemacht werden. Vorteil: sie helfen dir, deine Gedanken schneller zu lösen.

Ein Wenig Wissen und Grundkenntnis sind hier von Vorteil, aber keine Notwendigkeit.

3. Yin Yoga: langsam, entspannend & fordernd

Yin Yoga ist langsamer als Hatha Yoga und hat sehr viel mit Dehnung zu tun. Sie ist auch nicht zu unterschätzen, so wie ich finde. Sie ist zwar einerseits entspannend, und andererseits fordert sie dich mental und körperlich, ohne dich wirklich zu erschöpfen.

Bei diesem Yoga-Stil wird jede Dehnungsübung bis zu zehn Minuten lang gehalten. In jeder Stunde werden somit 5 bis maximal 10 solcher Übungen gemacht. Jetzt denkst du vielleicht: "puh, das ist ja schön entspannend" - JA, manche Übungen können das vielleicht sein, wenn du schon gut gedehnt bist. Bist du das allerdings nicht, sind die Übungen doch sehr herausfordernd. :)

Spezielle Vorteile hier: Förderung der Flexibilität, positive Auswirkung auf dein Bindegewebe, Steigerung deiner Beweglichkeit.

Yin Yoga eignet sich also für Anfänger aber auch für Fortgeschrittene.

Yoga allein zu Hause oder in der Gruppe trainieren?

Ob du nun gerne allein oder in der Gruppe trainierst, musst du für dich entscheiden. Ich finde, dass beides seine Reize, Vor- und Nachteile hat.

Vorteile Allein:

- Du kannst deine Yogazeiten selbst einplanen
- Es kostet nichts. denn auf YouTube gibt es zahlreiche kostenfreie Videos

Vorteile Gruppe:

- Keine Ablenkung: keiner klingelt spontan an deiner Türe, alle Telefone sind ausgeschaltet etc.
- Du fühlst dich motivierter, denn als Gruppe hast du feste Uhrzeiten und dann wird auch nur Yoga gemacht, sonst nichts.

Für wen geeignet?

Yoga ist generell für alle Menschen geeignet, egal welchen Fitnesslevel du hast. Viele Beschwerden verschwinden durch regelmäßiges Yoga. Hier erzähle ich dir nichts neues.

Jedoch sollte man sich gerade als Anfänger schon informieren, welche Yoga-Stile für dich geeignet sind. Diese in diesem Beitrag präsentierten Yoga-Stile sind es. Sie sind relativ leicht und beim Yoga gilt grundsätzlich der Grundsatz: "tue nur so viel du kannst und wie du dich wohl fühlst". Heißt, auch bei schweren Yogastunden machst du nur so weit mit, wie es dein Körper dir zulässt.

Ich war schon bei Yogastunden, wo ich mit 32 Jahren der Jüngste war - die meisten waren +60, und dort wurde viel für den Rücken getan - auch sehr entspannend und wichtig!

Dann war ich bei einer sportlicheren Yogastunde, bei der mir der Schweiß nur so runterlief und ich mit meinen damaligen 35 Jahren einer der ältesten war. :)

Mein Fazit:

Wenn du gerade erst mit dem Yoga startest und in die Welt des Yogas eintauchen möchtest, fange einmal mit einer dieser 3 Yoga-Stile an. Bist du kompletter Anfänger beginnst du vielleicht am besten mit dem Hatha oder Yin Yoga. zur Abwechslung probierst du auch Vinyasa Yoga aus, um deine Grenzen zu testen.

Egal mit welchen dieser Stile du beginnst, du wirst auf alle Fälle am Körper und Geist spüren, wie sich dein gesamtes Wohlbefinden verbessert und du an Körperstellen einen Muskelkater verspüren wirst, wo du dachtest, dass dort keine Muskeln sind :)

Für mich persönlich ist immer ein guter Mix aus allen Variationen reizvoll. Denn manchmal möchte ich mich etwas auspowern und etwas für meine Muskeln tun und manchmal möchte ich abends einfach nur entspannen und lange, gemütliche Halte- und Dehnübungen machen. Es gibt hier auch ganz viele und spezielle Übungen für den Rücken.

Und ob du nun allein zu Hause oder in einer Gruppe trainierst, musst du selbst testen. Manche Menschen können und wollen das zuhause nicht. Sie können zu Hause nicht abschalten oder lassen sich daheim zu sehr ablenken. So geht es vielen ja auch im Home-Office! :)

Auch ist die soziale Gemeinsamkeit in der Gruppe etwas Schönes, dass man mit Yoga schön verbinden lässt. Die Energie in so einer Gruppe zu trainieren, ist auch eine ganz andere.

Ebenso hat aber auch das Praktizieren zuhause seine Reize und was spirituelles für sich, wenn du diszipliniert genug bist und dich nicht ablenken lässt. Vielleicht bleibst du nach deiner Yogastunde einfach mal eine ganze weitere Stunde auf deiner Matte liegen und genießt den Abschluss? :)

Überzeugt?

Ich hoffe, dass dir mein Beitrag gefallen hat und ich dir 3 gute und einfache Yoga-Stile für dich als Anfänger näherbringen konnte und du dich motivierst es auch einmal auszuprobieren. Yoga ist wirklich klasse und ich glaube das kann dir auch jeder bezeugen. Selbst wenn du nicht so viel Zeit hast, probiere es nur einmal alle zwei Wochen, oder nur einmal im Monat. Ich selbst werde demnächst mit einem neuen Yoga-Stil, die ich bisher nicht kannte, einmal im Monat starten :)

Konnte ich dir mit meinem Beitrag helfen? Oder hat dir hier noch ein Thema gefehlt?

Hast du eine dieser Yoga-Stile schon mal ausprobiert? Und wie waren deine Erfahrungen damit?

Schreibe mir gerne ein Kommentar unter diesem Beitrag. Ich freue mich über jedes Feedback, jede Antwort und jede Anregung von dir!

Und wenn YOGA dich doch nicht überzeugt hat, klick dich auf meiner Seite einfach weiter durch und melde dich zu meinem Newsletter an. Ich bin mir sicher, dass ich deinen Lieblingssport auch noch finden werde! :)

Bis zum nächsten Mal!

Dein Sport-Checker,

Markus

Bleib in Kontakt und melde dich bei mir zum Newsletter an: kontakt@sport-checker.com

Webseite	=	https://sport-checker.com/
Facebook Sport Gruppe	=	https://www.facebook.com/groups/outdoorsportfans
Facebook Fanpage	=	https://www.facebook.com/Sportchecker
Instagram	=	https://instagram.com/sport_checker/
Pinterest	=	https://www.pinterest.at/sportchecker/_saved/