

Vol. 01

Tipps & Tricks

Yoga

Praxis Tipps

Erfahre, wie du mit kleinen Veränderungen deine Praxis aufs nächste Level bringen kannst.

Savasana

Die beliebteste Asana im Yoga. Auch hier gibt es ein paar Tricks, um dein Savasana noch besser genießen zu können!

1

Von Hasta Bandha über Pada Bandha, die Ujjayi Atmung und Savasana.

In dieser PDF erkläre ich dir, wie du diese Techniken richtig anwendest und somit mehr Stabilität und Ausdauer während deiner Yogapraxis kultivieren kannst.

Alles über Yoga – Tipps für Yogi(s)*nis



Was erwartet dich?

In dieser ersten PDF - Ausgabe möchte ich dir die Themen der Bandhas, der Ujjayi Atmung und alles über Savasana näher bringen.

Im weiteren Verlauf werde ich auf die Themen intensiv eingehen & wie du diese für dich umsetzen kannst.

Diese PDF ist an alle gerichtet, die mit Yoga anfangen möchten, gerade angefangen haben oder schon lange praktizieren und ihr Wissen vertiefen möchten.

Denn Yoga ist mehr als nur die Asana-Praxis (Körperliche Praxis).

Oft werden die oben genannten Themen nicht in Yogastunden erklärt. Das liegt meist daran, dass er zu Beginn sehr "abstrakt" erscheinen mag.

Jedoch sind diese Techniken sehr wichtig und daher möchte ich sie dir hier genau erklären:)

Viel Freude beim lesen! Deine Kim

Inhalt

*Yoga besteht zu 1 % aus Theorie
und zu 99 % aus Praxis und
Erfahrung - Jois*

Bandhas

Was sind Bandhas ?	04
Hasta Bandha	05
Vorteile Hasta Bandha	06
Pada Bandha	07
Vorteile Pada Bandha	08

Ujjayi

Was ist Ujjayi-Atmung?	09
Anleitung	10
Vorteile Ujjayi	11

Savasana

Savasana	00
Savasana Tipps	00
	00
	00
	00

Teil 4

Your main content	00
Feel free to use long	00
Break them up	00
Feel free to use short	00
Your last content	00

Was sind Bandhas? Und wie setze ich sie richtig ein?



Bandha – Energieverschlüsse

Bandhas sind sogenannte „Energieverschlüsse“ im Yoga. Sie helfen dabei, die Energie im Körper zu lenken und Stabilität in den Asanas (Yogahaltungen) zu finden. Hier gehe ich näher auf Hasta-, Pada- und Mula Bandha ein.

Die Bandhas helfen die Lebensenergie (Prana) nach oben zu lenken, anstatt das sie im Boden „entweicht“. Zudem sorgen Sie für eine bessere Körperkontrolle und Haltung, vor allem in herausfordernden Asanas. In Verbindung mit verschiedenen Atemtechniken sorgen Bandhas für eine intensivere Erfahrung und helfen, länger den Atem zu halten. Sie unterstützen die innere Ausrichtung und fördern ein tieferes Bewusstsein für den eigenen Körper. Bandhas können helfen, spirituelle Energien zu wecken.

Hasta Bandha – Handverschluss

Hasta Bandha, der Handverschluss, aktiviert die Muskulatur der Hände und sorgt für Stabilität in Armbalancen und Stützhaltungen. Durch das bewusste Aufspannen der Finger und das sanfte Anheben des Handmittelpunkts wird der Druck gleichmäßig verteilt. Diese Technik entlastet die Handgelenke und stärkt die Verbindung zwischen Boden und Körper, wodurch Leichtigkeit und Kontrolle in der Praxis entstehen.

In Yoga-Haltungen, bei denen die Hände den Boden berühren, sorgt Hasta Bandha für Stabilität und Leichtigkeit. Um den Handverschluss zu **aktivieren**, werden die Finger weit aufgefächert und der Druck gleichmäßig auf Fingerballen, Außenkanten und die Basis der Handfläche verteilt. Die Mitte der Handfläche hebt sich leicht an, als würde sie ein kleines Vakuum bilden.

Diese Technik schützt die Handgelenke, aktiviert die Unterarmmuskulatur und sorgt für eine bessere Ausrichtung des Oberkörpers. Besonders in Positionen wie dem herabschauenden Hund oder der Brett Position hilft Hasta Bandha, das Körpergewicht bewusst zu verteilen und die Arme zu entlasten.

Hasta Bandha



- Hauptdruckpunkte - Das meiste Gewicht hier verteilen.
- Nebendruckpunkte, Gewicht auch hier verteilen (nicht so stark wie bei den Hauptdruckpunkten).
- Nicht auf Dem Boden, bildet eine Art Vakuum.
- Hier sollte nicht das gesamte Gewicht verweilen.
- Dieser Punkt am Boden.

1

*Hasta Bandha verhindert
Handgelenksschmerzen, fördert
Stabilität & Leichtigkeit.*

Die Vorteile im Überblick:

- Mehr Stabilität
- Handgelenke werden geschont
- Energie kann besser geleitet werden
- Bessere Gewichtsverteilung

Hasta Bandha -
Energieverschluss der Hände



Pada Bandha – Verwurzelung der Füße

Pada Bandha, der Fußverschluss, schafft eine stabile Basis und verbessert die Haltung in stehenden Positionen. Dabei werden die Zehen sanft gespreizt, der Ballen, die Außenkanten und die Ferse aktiv in den Boden gedrückt, während das Fußgewölbe leicht angehoben wird. Dieser bewusste Energiefluss stabilisiert die Knie und Hüften, fördert die Balance und lässt den Körper von der Erde getragen fühlen.

Pada Bandha verankert den Körper fest mit dem Boden und verbessert das Gleichgewicht in stehenden Haltungen. Um ihn zu aktivieren, werden die Zehen sanft gespreizt und der Druck gleichmäßig auf den Fußballen, die Außenkante und die Ferse verteilt. Gleichzeitig hebt sich das Fußgewölbe leicht an, wodurch die Beinmuskulatur aktiviert wird.

Diese bewusste Verbindung mit dem Boden richtet die gesamte Körperstruktur aus, stabilisiert Knie und Hüften und fördert eine aufrechte Haltung. Pada Bandha ist besonders hilfreich in Standhaltungen wie dem Krieger oder dem Baum, da er den Körper von den Füßen aus aufspannt und das Gefühl von Leichtigkeit und Festigkeit zugleich vermittelt.

Pada Bandha



- Hauptdruckpunkte - Das meiste Gewicht hier verteilen.
- Nebendruckpunkte, Gewicht auch hier verteilen (nicht so stark wie bei den Hauptdruckpunkten).
- Nicht auf Dem Boden, bildet eine Art Vakuum.
- Dieser Punkt bleibt ebenfalls angehoben.

1

Pada Bandha sorgt für ein stabiles Fundament & fördert die Balance.

Die Vorteile im Überblick:

- Mehr Stabilität & Gleichgewicht
- Mehr Kraft
- Bessere Leitung der Energie
- Schont die Fußgelenke

Pada Bandha - Fußverschluss
Pada = Fuß



Was ist die Ujjayi Atmung ? + Anleitung

Der siegreiche Atem

Die Ujjayi-Atmung, auch „siegreicher Atem“ genannt, ist eine spezielle Atemtechnik im Yoga, die Ruhe, Konzentration und Energiefluss fördert. Sie zeichnet sich durch ein sanftes, rauschendes Geräusch aus, das entsteht, wenn die Stimmritze leicht verengt wird. Diese Technik hilft, den Atem zu kontrollieren, die Lungenkapazität zu erhöhen und eine meditative Atmosphäre zu schaffen.



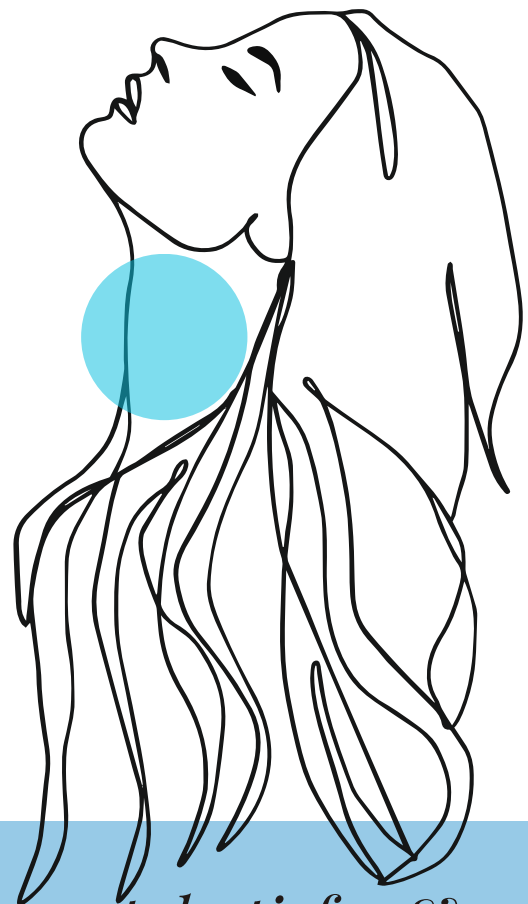
Ujjayi - Anleitung

Um Ujjayi zu praktizieren, wird zunächst tief durch die Nase eingeatmet, während die Kehle sanft verengt wird – ähnlich wie beim anhauchen eines beschlagenen Spiegels, nur mit geschlossenem Mund. Die Luft strömt kontrolliert ein, erzeugt ein leichtes Rauschen im Rachen und füllt die Lungen vollständig. Beim Ausatmen bleibt die Stimmritze ebenfalls leicht verengt, sodass ein weiches, ozeanartiges Geräusch entsteht. Die Atmung ist gleichmäßig, tief und bewusst, wodurch Körper und Geist in einen Zustand der Ruhe versetzt werden.

Diese Atemtechnik wird häufig in Vinyasa-Yoga-Sequenzen verwendet, da sie den Atem mit der Bewegung synchronisiert und so den Fluss der Praxis unterstützt. Sie wirkt beruhigend auf das Nervensystem, verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers und fördert die innere Konzentration.

Besonders in herausfordernden Asanas hilft Ujjayi, die Aufmerksamkeit im Moment zu halten und die eigene Energie bewusst zu lenken.

Mit regelmäßiger Praxis wird Ujjayi zu einem kraftvollen Werkzeug, das nicht nur die Yoga-Praxis vertieft, sondern auch im Alltag für mehr Gelassenheit und Klarheit sorgt.



1

Mit dieser Atmung kannst du tiefer & bewusster während deiner Praxis atmen.

Die Vorteile im Überblick:

- verbesserte Aufnahme von Prana (Lebensenergie)
- besonders hilfreich bei schwierigen Asanas
- kann zu jeder Zeit praktiziert werden

Ujjayi Atmung - der siegreiche Atem





Die beliebteste Asana:

Savasana

Die Kunst der Tiefenentspannung. Savasana, auch als Totenstellung bekannt, ist eine der wichtigsten Asanas im Yoga. Sie wird typischerweise am Ende einer Yogapraxis ausgeführt und dient der tiefen Entspannung von Körper und Geist. Trotz ihrer scheinbaren Einfachheit ist Savasana eine der herausforderndsten Asanas – denn wahre Entspannung erfordert bewusstes Loslassen.

Diese Pose hilft, die positiven Effekte der Yogapraxis zu integrieren, Stress abzubauen und das Nervensystem zu beruhigen. Zu den wichtigsten Vorteilen gehören:

- Tiefenentspannung
- Stressreduktion & innere Ruhe
- Förderung der Konzentration & Achtsamkeit
- Regeneration & Muskelentspannung

Savasana – Tipps

Step 1



Flach auf den Rücken legen.
Beine leicht geöffnet. Arme
entspannt neben dem Körper,
mit den Handflächen nach oben.

Step 2



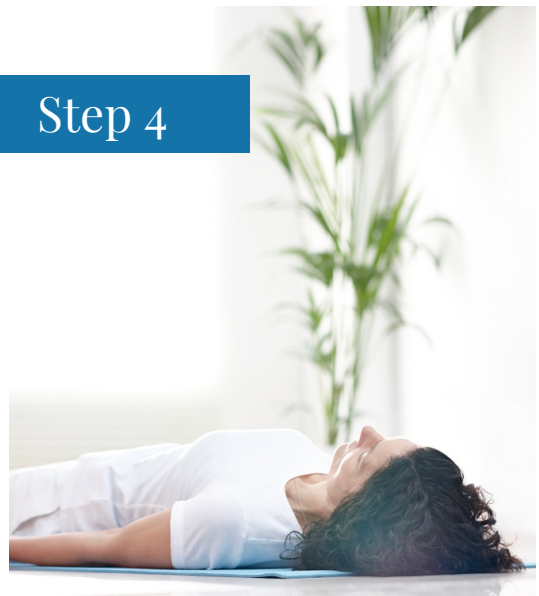
Augen schließen, ggf. abdecken..
Atem natürlich fließen lassen.

Step 3



Ganz bewusst in den Körper
hinein spüren. Entspannung
jeder Muskelgruppe - von Zehen
bis zum Kopf.

Step 4



Lasse alle Gedanken
vorbeiziehen, ohne an ihnen
festzuhalten.

Tipps & Tricks

Yoga

1

Du hast Fragen oder
Anmerkungen?
Schreib uns gerne!

YCA – Yoga

+49 162 9754 879

@yca-yoga

kim.koerdt@gmail.com

www.yca-yoga.de

