

# AUF DIE MATTE

Ich kann nicht schlafen, mir ist heiß, ich hab' Stress und schlechte Laune!  
Ganz egal, ob das jetzt mit den Hormonen zu tun hat oder nicht:  
Versuchen Sie doch mal, mit Yoga dagegen anzuturnen.  
Die erfahrene Yogalehrerin Wanda Badwal zeigt,  
welche Übungen am besten helfen

TEXT \_\_\_ DANIELA STOHN  
FOTOS \_\_\_ THOMAS SCHMIDT PRODUKTION  
STYLING \_\_\_ JOANA CLARO

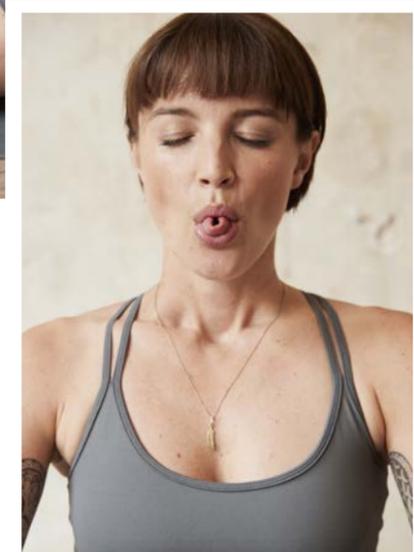
## FÜR EINEN GUTEN UND ERHOLSAMEN SCHLAF PASCHIMOTTANASANA

(Sitzende Vorbeuge)

Legen Sie einen Bolster oder eine aufgerollte Decke als Unterstützung unter die Knie, damit der Bauch sich auf die Oberschenkel entspannen kann und der untere Rücken lang bleibt, und strecken Sie die Beine leicht geöffnet lang am Boden aus. Entspannen Sie nun den Oberkörper über die Beine nach vorne und erlauben Sie der Wirbelsäule, rund zu werden. Entspannen Sie auch die Beinmuskeln und die Schultern. Gerne können Sie ein Kissen auf die Oberschenkel legen, um Arme und Stirn abzulegen. Halten Sie diese Übung mindestens drei bis sechs Minuten. Je unruhiger sich Ihr Geist anfühlt, desto länger sollten Sie in den Haltungen bleiben. Wichtig: Konzentrieren Sie sich auf die lange Ausatmung in der Haltung und lassen Sie mit jeder Ausatmung mehr Anspannung und Stress los.

**DAS STECKT DAHINTER:** Vorbeugen wirken beruhigend und erdend und aktivieren das parasympathische Nervensystem, das für Ruhe, Entspannung und Verdauung zuständig ist – und das wir ansprechen wollen, wenn wir uns zum Schlafen legen.





**GEGEN SCHWITZEN UND HITZEWALLUNGEN**  
**ARDHA MATSYANDHRASANA**  
 (Drehsitz)

Strecken Sie im Sitzen beide Beine lang aus. Für den Drehsitz ziehen Sie das rechte Bein an und stellen den Fuß an die Außenseite des linken Oberschenkels. Winkeln Sie das linke Bein an, verschränken Sie die Hände vor dem Schienbein und ziehen Sie die Wirbelsäule lang, dann bringen Sie den linken Ellenbogen an die Außenseite des rechten Oberschenkel oder umarmen Sie das aufgestellte Bein mit dem linken Arm. Mit der Einatmung strecken Sie den rechten Arm nach oben, und mit der Ausatmung setzen Sie die Fingerspitzen hinter sich ab (FOTO). Finden Sie mit jeder Einatmung mehr Länge in der Wirbelsäule, mit der Ausatmung drehen Sie sich noch mehr rein. Schließen Sie die Augen, atmen Sie tief in den Bauch und bleiben Sie hier für ein paar Minuten. Dann die Seite wechseln.

**DAS STECKT DAHINTER:** Twists helfen, muskuläre Verspannungen rund um die Wirbelsäule zu lösen. Außerdem haben sie einen kühlenden, reinigenden Effekt, weil die inneren Bauchorgane und besonders die Leber massiert werden. Twist helfen außerdem, den Geist nach innen zu richten, und haben einen balancierenden Effekt auf das Nervensystem.

**EXTRA-TIPP**

Zusätzlich hilft bei Hitzewallungen die Atemübung Sheetalī Pranayama. Sie kühlt den Körper ab und beruhigt einen hitzigen Geist. Setzen Sie sich dafür bequem und aufrecht hin. Strecken Sie Ihre Zunge ganz weit raus und falten Sie beide Seiten der Zunge wie eine Röhre. Nehmen Sie jetzt eine lange, tiefe Einatmung durch diese Röhre und machen Sie dabei ein Zischgeräusch (alternativ können Sie auch die Lippen nach außen stülpen und Luft einsaugen wie durch einen Strohhalm). Nach dem Einatmen schließen Sie den Mund und atmen Sie durch beiden Nasenlöchern vollständig aus. Acht- bis zehnmals wiederholen.

**GEGEN STIMMUNGSSCHWANKUNGEN**  
**VIRABHADRASANA I**  
 (Dynamischer Krieger I)

Für den dynamischen Krieger I starten Sie im Stand in Tadasana (Berghaltung): Bringen Sie beide Hände an die Hüften, setzen Sie den rechten Fuß etwa einen Meter nach hinten und drehen Sie den hinteren Fuß 45 Grad nach außen. Pressen Sie die hintere Fußaußenkante kraftvoll in den Boden, so dass sich das Fußgewölbe hebt. Geht das nicht, heben Sie die hintere Ferse für den hohen Ausfallschritt. Führen Sie dann die Arme mit der Einatmung über die Seiten nach oben und beugen Sie gleichzeitig das vordere Bein auf 90 Grad, so dass das Knie in einer Linie mit dem Fußgelenk steht (FOTO). Mit der Ausatmung strecken Sie das vordere Bein wieder und führen die Arme wieder seitlich nach unten. Verlängern Sie nun von Mal zu Mal die Einatmung und sammeln Sie frische Lebensenergie in der Brust. Wenn möglich, halten Sie am Ende der Einatmung den Atem für einen Moment an und lassen Sie die Energie in der Brust zirkulieren. Wiederholen Sie diese Übung acht- bis zehnmals. Wechseln Sie dann die Seite. Am Ende spüren Sie kurz im Stehen in sich hinein.

**DAS STECKT DAHINTER:** Die Verlängerung der Einatmung wirkt energetisierend und stimmungsaufhellend.



**FÜR HORMONELLE BALANCE**  
**VIPARITA KARANI**  
 (Gestützter Schulterstand)

Legen Sie ein langes Bolster quer an die Wand, alternativ einen Yoga-Block oder ein Buch mit gefalteter Decke darüber. Setzen Sie sich nun mit der rechten Seite zur Wand auf den seitlichen Rand des Bolsters, und stützen Sie sich mit der rechten Hand an der Wand ab. Dann schwingen Sie in einer Bewegung die Beine nach oben an die Wand und den Rücken senkrecht dazu auf den Boden, so dass das Kreuzbein flach auf der Unterlage liegt (FOTO). Die Nackenwirbel sollten frei bleiben. Lassen Sie die Schulterblätter entspannt nach unten sinken, und breiten Sie die Arme entspannt zu den Seiten aus, die Handflächen zeigen nach oben. Die Oberschenkelknochen sinken tief zurück ins Becken, der Bauch entspannt sich. Die Augen sind geschlossen und weich. Bleiben Sie ca. fünf bis zehn Minuten lang in der Haltung. Danach rollen Sie sich seitlich von der Unterlage. Bleiben Sie ein paar Atemzüge lang in der Seitenlage, dann richten Sie sich mit einer Einatmung und unterstützt durch die Hände wieder zum Sitzen auf.

**DAS STECKT DAHINTER:** Viparita Karani entlastet müde Beine und Füße, löst Krämpfe in den Beinen, beruhigt das Nervensystem, stimuliert die Schilddrüse und bringt hormonellen Ausgleich.



**GEGEN STRESS**  
**PRASARITA PADOTTANASANA**  
 (Weite stehende Grätsche)

Kommen Sie mit den Händen an den Hüften aus dem Stand in eine weite Grätsche. Die Außenkanten der Füße zeigen gerade nach vorne und leicht nach innen. Erden Sie die Füße in den Außenkanten, heben Sie die Kniescheiben und spannen Sie die Oberschenkelmuskulatur an. Atmen Sie tief ein, heben Sie die Brust und senken Sie den Oberkörper ab. Wandern Sie mit den Händen am Boden bis unter das Gesicht.

Mit der Einatmung die Wirbelsäule lang werden lassen, mit der Ausatmung weiter in die Vorbeuge absinken. Schließen Sie die Augen, atmen Sie tief und ruhig für etwa drei Minuten in dieser Haltung. Zusätzlich können Sie die Fußaußenkanten mit den Händen greifen und den Oberkörper zwischen den Beinen durchziehen (FOTO) oder die Unterarme auf einem Bolster bzw. Kissen ablegen.

**DAS STECKT DAHINTER:** Diese stehende Vorbeuge wirkt beruhigend auf den Geist, denn das sogenannte parasympathische Nervensystem wird angesprochen. Das Herz kann sich ausruhen, der Blutdruck sinkt. Eine ideale Haltung auch während der Periode, zur Regulierung des Zyklus und während der Schwangerschaft.

**JETZT BESTELLEN –  
UND 15 % RABATT  
BEKOMMEN**

Alle Produkte können Sie ganz einfach online bestellen unter [brigitte.de/shop](http://brigitte.de/shop) oder direkt im Curare-Online-Shop [curare-yogawear.com](http://curare-yogawear.com). BRIGITTE-woman-Leserinnen erhalten 15 Prozent Rabatt. Einfach folgenden Gutscheincode eingeben: **BRIGITTE-23/18** (gültig bis 30.6.2019).



# YOGA-MODE ZUM BESTELLEN

Exklusiv von unserem Schwesterheft BRIGITTE und Curare Yogawear gibt es jetzt neue gemütliche Shirts und Leggings, die auf und neben der Matte richtig lässig aussehen



**1 NEW TOGAPLEAT T-SHIRT**

Ein echter Figurschmeichler, denn die großzügigen Falten verschaffen auf elegante Weise Freiheit in der Körpermitte (94 % Viskose, 6 % Elasthan). Zu bestellen in Black Black, Anthracite Grey und Coral Pink. Preis: 49,95 Euro.

**2 NEW YOGALEGGINGS 3/4**

Ein breites Bündchen und die nach hinten verlaufende Seitennaht verlängern das Bein optisch – passt perfekt und sieht super aus (90 % Nylon 10 % Elasthan). Zu bestellen in Black Black, Anthracite Grey und Coral Pink. Preis: 49,95 Euro.

**3 NEW WATERFALL T-SHIRT**

Lässige Falten und ein seitlicher Abnäher zaubern aus diesem Yogatop ein Passformwunder (94 % Viskose, 6 % Elasthan). Zu bestellen in Black Black, Anthracite Grey und Coral Pink. Preis: 44,95 Euro.

**4 NEW WRAPJACKET**

Ideal für den Weg zur Yogastunde oder die Endentspannung: Diese Jacke mit dezent geteilten Ärmeln sitzt bequem und wärmt (94 % Viskose, 6 % Elasthan). Zu bestellen in Black Black, Anthracite grey und Coral Pink. Preis: 49,95 Euro.

**5 NEW YOGAPANTS**

Eine klassische Yogahose mit geradem Bein. Mit den Tunnelzügen lassen sich Beinlänge und Fußweite variieren (94 % Viskose, 6 % Elasthan). Zu bestellen in Black Black, Anthracite Grey und Coral Pink. Preis: 49,95 Euro.

**6 NEW SKIRTLEGGINGS**

Sehr weiblich kommt diese Leggings daher – mit Rock und dezenten Raffungen an den Unterschenkeln (94 % Viskose, 6 % Elasthan). Zu bestellen in Black Black, Anthracite Grey und Coral Pink. Preis: 59,95 Euro.

**7 NEW 7/8-PANTS**

Der breite Roll-down-Bund, Weite am Oberschenkel und die seitlichen Eingriff-Taschen sorgen dafür, dass diese Hose genauso bequem ist, wie sie aussieht (94 % Viskose, 6 % Elasthan). Zu bestellen in Black Black, Anthracite Grey und Coral Pink. Preis: 59,95 Euro.

**8 NEW V-NECK T-SHIRT**

Ein klassisches Shirt mit V-Ausschnitt und breiten Bündchen, das sich prima mit anderen Teilen kombinieren lässt (94 % Viskose, 6 % Elasthan). Zu bestellen in Black Black, Anthracite Grey und Coral Pink. Preis: 49,95 Euro.

**9 NEW YOGATOP**

Funktional und sportlich ist dieses eng anliegende Top mit Innenbra, der bei jeder Übung für sicheren Halt sorgt (90 % Nylon 10 % Elasthan). Zu bestellen in Black Black, Anthracite Grey und Coral Pink. Preis: 49,95 Euro.