

Auch Yogis haben's mal eilig, wollen aber nicht auf ihre Asanas verzichten. Da kommt dieses Kurzprogramm gerade recht: Sukshma Vyayama Yoga – das Yoga der Freude fürs tägliche Üben – wurde vor rund 40 Jahren in Indien wiederentdeckt. Heute unterrichtet es die Organisation „The Art of Living“ in aller Welt. Sukshma-Yoga dauert als Workout-Quickie nur 10 Minuten – das passt in jeden Terminplan.

Sukshma-Yoga: kleiner Aufwand, große Wirkung

Insgesamt besteht das Programm aus 108 Übungen – wir haben die elf besten ausgesucht. Der Clou: Die vielen Wiederholungen machen die simplen Bewegungen effektiv. „Das sanfte Gelenkyoga trainiert den ganzen Körper und berücksichtigt alle Gelenke und typischen Beschwerden“, erklärt Susanne Kamp. Die Yogalehrerin und Physiotherapeutin leitet das Sri-Sri-Ayurveda-Zentrum von „The Art of Living“ in Bad Antogast. „Auch wenn's leicht aussieht: Unterschätzen Sie die Wirkung nicht.“ Sukshma-Yoga entspannt und gibt neue Energie, verbessert Konzentration, Kraft und Haltung, stärkt die Abwehrkräfte und hält den Körper geschmeidig.

Absolvieren Sie die Übungen konzentriert der Reihe nach. Halten Sie sich aufrecht und bewegen Sie sich fließend, ohne Pausen – und langsam. Später schneller, falls Sie mögen. Durch die Nase ein- und ausatmen, leichtes Schnaufen ist okay.



Das leichteste Yoga der Welt

Sie möchten Yoga machen, sich aber nicht eine Stunde pro Tag zur Brezel biegen? Brauchen Sie auch nicht: Dieses Workout entspannt und kräftigt Sie **in nur 10 Minuten** von Kopf bis Fuß

Text **Michaela Rose** Fotos **Nicole Neumann** Produktion **Susanna Goonawardana, Christin Kröger**

Jetzt schön der Reihe nach

7 KRÄFTIGT DEN SCHULTERGÜRTEL

SO GEHT'S: Arme waagrecht nach vorn strecken, die Schultern entspannen, die Hände zu Fäusten ballen und nur die Fäuste im Kreis nach außen und innen je 10-mal drehen. Dann beide Arme zu den Seiten strecken und die Übung wiederholen. Zum Schluss führen beide Arme gestreckt einen großen Kreis von vorn über oben nach hinten aus.

DAS BRINGT'S: fördert die Durchblutung, kräftigt den Schultergürtel und mobilisiert die Handgelenke



1 LÄSST DIE AUGEN STRAHLEN

SO GEHT'S: Die Augenbrauen mit Daumen und Zeigefinger fassen und 30 Sekunden langsam von innen nach außen mit Drehbewegung massieren – als ob Sie ein Fernglas justieren. Anschließend glatt ausstreichen. **DAS BRINGT'S:** entspannt die Augenmuskulatur und löst Stress, mildert Fältchen und Zornesfalten

2 SCHENKT KONZENTRATION

SO GEHT'S: Für 30 Sekunden von oben nach unten an der Ohrmuschel entlang massieren. Zum Schluss die Ohrfläppchen nach unten ziehen, dann die Ohren nach oben, anschließend nach hinten ziehen und nach vorn zuklappen. Zuletzt „Rad fahren“: das gesamte Ohr fassen und im Kreis drehen.

DAS BRINGT'S: muntert auf bei Müdigkeit, Konzentrations- und Leistungstiefs

3 VERHINDERT VERBISSENHEIT

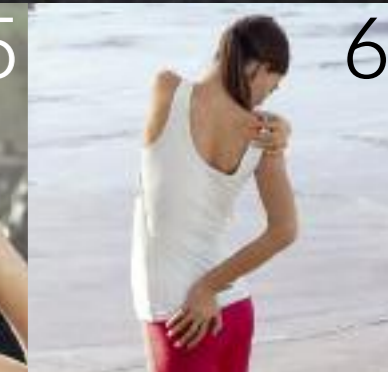
SO GEHT'S: Den Mund so weit wie möglich öffnen, 2 Sekunden lang offen halten, dann schließen und die Zahnreihen sanft aufeinander legen. 5-mal wiederholen.

DAS BRINGT'S: entspannt die Mimik, beugt Falten und Doppelkinn vor, hält das Dekolleté schön glatt

4 ENTSPANNT DEN NACKEN

SO GEHT'S: Fingerspitzen auf die Schultern legen und größtmögliche Kreise mit den Ellenbogen beschreiben. Im eigenen Atemrhythmus je 10-mal vorwärts und rückwärts drehen.

DAS BRINGT'S: löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich und fördert eine aufrechte Körperhaltung



5 LOCKERT DEN RÜCKEN

SO GEHT'S: Die Finger über dem Kopf miteinander verhaken und die Arme abwechselnd seitlich nach unten ziehen. Während ein Arm zieht, zeigt der andere Ellenbogen nach oben. Wichtig: Dabei nicht nach vorn oder hinten ausweichen. Im eigenen Atemrhythmus 5-mal nach rechts und links im Wechsel.

DAS BRINGT'S: löst Verspannungen im Schulter- und Rumpfbereich, verbessert die Körperhaltung, kräftigt und dehnt die Oberarme

6 BRINGT ENERGIE

SO GEHT'S: Füße leicht grätschen. Mit dem Ausatmen den Oberkörper inklusive Kopf nach rechts drehen, der Blick geht zur linken Ferse. Die linke Hand berührt die rechte Schulter, die rechte Hand liegt auf der linken Pobacke. Den Körper aufrecht halten! Mit dem Einatmen zur Mitte zurückdrehen und die Bewegung mit der nächsten Ausatmung zur anderen Seite wiederholen. 10-mal zu jeder Seite.

DAS BRINGT'S: hält die Wirbelsäule beweglich, schenkt Energie und regt die Verdauung an

Sukshma-Yoga kann jeder!



HILFT DEN ORGANEN

SO GEHT'S: Arme über den Kopf strecken, die Handflächen zusammenführen und den Blick auf die Hände richten. Mit jedem stoßweisen Ausatmen durch die Nase die Hände mit einem kleinen Ruck nach oben schieben und jedes Mal den Bauchnabel einziehen. Beim Einatmen die Arme ein Stückchen sinken lassen. Anfänger starten mit 4-mal 20 zügigen Wiederholungen, Fortgeschrittene machen 4-mal 40 schnelle Wiederholungen.

DAS BRINGT'S: kräftigt den gesamten Rumpf, Schultern und Arme, massiert die Bauchorgane und regt die Verdauung an

9

RICHTET DEN KÖRPER AUF

SO GEHT'S: Die Füße hüftbreit stellen und einen „Enten-Po“ mit geradem Rücken und einem leichten Hohlkreuz machen. Die Schultern nach unten und hinten ziehen. Mit den Armen eine imaginäre Zeitung lesen. Stellen Sie sich vor, Sie setzen sich in einen Stuhl. Diese Position 1 Minute lang halten, dann alle 10 Sekunden ein wenig tiefer in die Knie gehen und anschließend im gleichen Rhythmus wieder nach oben kommen.

DAS BRINGT'S: stärkt Beine, Schultergürtel und Rücken, verbessert die Körperhaltung

Danach voll neuer **Energie**



11 HARMONISIERT DAS GEHEN

SO GEHT'S: Die Füße hüftbreit stellen, in die Hocke gehen und die Hände auf die Knie legen. Dann im Wechsel ein Knie zum Boden bringen: Das linke tippt vor das rechte Knie und umgekehrt. Achten Sie unbedingt auf einen aufrechten Oberkörper! Pro Seite 20 Wiederholungen.

DAS BRINGT'S: Kraft für Beine und Füße, mobilisiert die Hüften, verbessert die Balance und sorgt für einen schönen Gang

10

STÄRKT DIE **BEINE**

SO GEHT'S: Füße und Knie zusammenbringen, in eine leichte Kniebeuge gehen und die Hände locker auf den Oberschenkeln abstützen. Dann mit beiden Knien zusammen rechts- und linksherum kreisen – je Richtung 8-mal.

DAS BRINGT'S: kräftigt die Beine, mobilisiert Knie und Sprunggelenke