



Das Leben schenkt uns manchmal Herausforderungen, da kann der Stresspegel schon mal rapide ansteigen. Nach jeder Anspannung benötigt der Körper eine Ruhephase, damit sich wieder Entspannung einstellen kann. Dadurch können die inneren Batterien wieder aufgeladen werden. Die Yogapraxis schenkt neue Energie, die Übungen tun dem Körper gut und sorgen für Wohlbefinden! Dies belegen einige aktuelle Studien über die 5000 Jahre alte östliche Lehre, die schon vor vielen Jahren den Westen erreicht hat. Vom Yoga-Boom profitieren nicht nur die gestressten Manager, sondern Menschen aller Altersgruppen und Geschlechter. Aber: Wer gesundheitliche Probleme hat, sollte das Interesse an Yogaübungen immer vorab mit dem Arzt besprechen!

**Mit Yoga in Balance bleiben** Yoga ist eine ganzheitliche Philosophie – die Körperübungen (Asanas) bewegen den gesamten Menschen und wirken auf das seelische Befinden. Der positive Effekt von regelmäßigem Üben zeigt sich rasch in der zunehmenden Beweglichkeit. Yoga ist nicht mit anderen Sportübungen vergleichbar, denn es werden oftmals ganz andere Muskelgruppen und Fasziengewebe angesprochen. Die Yogamatte wird zu einer „Insel der Ruhe“. Hier kann die seelische Anspannung und körperliche Verspannung losgelassen werden. Durch die Yogaübungen kommt alles wieder in Fluss, der Alltagsstress kann verblassen und der Kopf wird wieder frei. Yoga schenkt Ruhe und Gelassenheit. Körper, Geist und Seele kommen wieder in Balance. Es zählt der Moment der Achtsamkeit.

**Gemeinsam auf die Matte** Wer wöchentlich einen Yogakurs besucht, möchte

vielleicht auch zu Hause dieses wohlige Gefühl der inneren Gelöstheit genießen. Und von dieser regelmäßigen Entspannung profitieren sicherlich auch unsere vierbeinigen Freunde, denn ein gestresster Mensch tut dem Hund selten gut. Meine Hunde liegen gerne am Rand meiner Yogamatte und es scheint, als würden sie alleine durch das Zuschauen meiner Yogarituale zur Ruhe kommen. Sie wissen aber auch, dass sie nach meinen Yogaübungen immer eine Streicheleinheit bekommen. Das sorgt durch die Ausschüttung des sogenannten Wohlfühlhormons Oxytocin für mehr Wohlbefinden, übrigens bei Mensch und Hund. Und einige Dehnübungen „Hundeyoga“ tun auch dem Vierbeiner gut. Ein paar Yogaübungen bzw. präventive Körperübungen sowie Wohlfühlmassagen habe ich aus dem Humanbereich auf den Hund übertragen und die Methode „Dog Relax“ genannt. Aus meiner langjährigen Erfahrung kann ich nur berichten, dass die Hunde die Übungen und Massagen lieben. Aber bei allem, was der Mensch mit seinem vierbeinigen Begleiter macht, sollte immer der Spaßfaktor im Vordergrund stehen. Yoga ist frei von Leistungsdruck und kann sogar als „bewegte Entspannung“ beim Gassi gehen angewendet werden.

### Übung 1: Bewegte Entspannung für Mensch und Hund – in Balance sein

#### A) Mensch

Die körperliche Balance steht in direkter Beziehung zur inneren Balance. Bei allen Gleichgewichtsübungen ist die Konzentration auf eine Sache sehr wichtig. Ist man abgelenkt und mit den Gedanken ganz woanders, fällt es schwer, das Gleichgewicht zu halten.

**So geht es** Stellen Sie sich sicher und bequem hin. Der Hund ist abgelegt. Zuerst die Arme über den Kopf heben. Das Gleichgewicht wird auf ein Bein verlagert und das andere Bein wird angewinkelt angehoben.

**So wirkt es** Diese Anfängerübung fördert das Gleichgewicht, also die körperliche und innere Balance. Die Übung zentriert und bringt wieder in die Mitte.



#### B) Hund

Für Hunde sind Balanceübungen eine gute Herausforderung, um das Körpergefühl, den Gleichgewichtssinn und die Konzentration zu fördern. Gleichzeitig ist es ein sanftes Muskeltraining. Hunde sollten immer langsam und ohne Hektik balancieren. In der Natur finden sich immer einige Balanciermöglichkeiten, die auf jeden Fall zur jeweiligen Hunderasse und dem Gesundheitszustand passen müssen. Hunde mit Rückenproblemen sollten niemals auf hohe Baumstämme springen.

**Übung 2: Yoga auf der Matte – Bewegter Hals** Jede Bewegung im Hals-Kopf-Bereich darf nur sehr langsam und sanft ausgeführt werden, da es eine sehr sensible Zone ist. Fühlt sich etwas unangenehm an, sollte man sofort nachgeben.

#### A) Mensch

**So geht es** Entspannte und aufrechte Sitzhaltung einnehmen. Mit dem Einatmen den Kopf sehr langsam nach links bewegen. Beim Ausatmen wird der Kopf über die Mitte nach rechts bewegt.



**So wirkt es** Die Bewegung von links nach rechts entspannt den Hals- und Nackenbereich. Ein entspannter Hals ist wichtig, da energetisch gesehen diese Region eine Art Brücke zwischen Gehirn und Körper bildet. Viele Nervenstränge, Energie-, Blut- und Lymphbahnen laufen hier entlang. Dies ist wohltuend bei Schulter-Nacken-Verspannungen, denn ist der Nacken sehr verspannt, kann man sich schlechter konzentrieren und die Augen fühlen sich manchmal „müde“ an.

#### B) Hund

Auch Hunde können unter Nackenverspannungen leiden, da manchmal an der Leine gezogen und geruckt wird und die Hunde so ständigen Druck im Hals-Nacken-Bereich er-

fahren. Beim Hund darf man die Halsdehnung unterstützen, indem man den Hund mit einem Leckerli zu einem „Blick zur Seite“ lockt. Der Hunderücken soll dabei gerade bleiben, der Hals darf nur ganz langsam und vorsichtig gedehnt und bewegt werden. Dabei niemals den Hals überstrecken. Die Halsdehnung immer beidseitig ausführen.



Bitte dehnen Sie auch beim Hund den Hals-Kopf-Bereich immer sehr sanft, langsam und behutsam. Ruckartige Bewegungen tun nicht gut!

**Übung 3: Yoga auf der Matte – Der Hund** Achtung: Üben Sie diese Haltung nicht bei Problemen mit dem Rücken oder den Handgelenken und niemals (!) bei Bluthochdruck oder erhöhtem Augeninnendruck. Bei Schwierigkeiten mit der Achillessehne bleiben die Fersen in der Luft.

#### A) Mensch

**So geht es** Kommen Sie aus dem Vierfüßlerstand in die Dreieckposition oder auch „Der herabschauende Hund“ genannt. Nehmen Sie ein paar lange tiefe Atemzüge und finden Sie eine körperliche Balance. Dann beenden Sie die Übung und senken die Knie zum Boden. Nachspüren und kurz entspannen.



**So wirkt es** In der Dreieckposition wird die gesamte Rückseite des Körpers gestreckt. Die Muskulatur von Beinen, Rücken und Schulter werden gekräftigt. Durch die Anspannung der Muskulatur können sich Verspannungen in diesen Körperbereichen lösen. Die Übung wird zum Ausgleich des vegetativen Nervensystems empfohlen. Das Dreieck bringt schnell wieder in Balance und erfrischt Körper, Geist und Seele.

#### B) Hund

Hunde lieben diese Dehnung von Natur aus. Nach jedem Schläfchen dehnt, reckt und streckt sich der Hund. Natürlich kann man diese natürliche Bewegung auch mithilfe eines Clickers antrainieren.

#### Sabina Pilgaj

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Autorin, Yoga-Lehrerin, Begründerin von Dog Relax®, Dozentin an den Paracelsus Schulen  
sabiza@t-online.de

