

www.yogakleidung.org



E-BOOK
RATGEBER

YOGA-KLEIDUNG

1	Yoga-Kleidung	4
2	Die unterschiedlichen Arten von Yoga-Kleidung	4
2.1	Funktionale Yoga-Bekleidung	5
2.1.1	Ist Funktionsbekleidung gesundheitsschädlich?	5
2.2	Modische Yoga-Bekleidung	6
2.3	Exotische Yoga-Bekleidung	6
2.4	Nachhaltige und fair hergestellte Yoga-Kleidung	7
2.4.1	Kriterien, auf die Sie achten sollten	7
2.5	Yoga in Alltagskleidung praktizieren	7
3	Worauf es bei der Auswahl von Yoga-Kleidung ankommt	8
3.1	Lieber zu weit als zu eng	8
3.2	Dehnfähiges Material	9
3.3	Bequemlichkeit	9
3.4	Atmungsaktives Material	9
3.5	Pflegeleichte Stoffe	10
3.6	Welche Farben passen zu Yoga?	10
4	Die Bestandteile des Yoga-Outfits	11
4.1	Yogahose/Leggings/Pants	11
4.1.1	Die Pluderhose	11
4.1.2	Die Wickelhose	11
4.1.3	Die klassische Sporthose	12
4.1.4	Die figurschmeichelnde Yogahose	12
4.2	Yoga Cardigans	13
4.3	Yogashorts	13
4.4	Yoga Shirts	13
4.5	Yoga Longsleeves	14
4.6	Yoga Tops	14
4.7	Unterwäsche für Yoga	14
4.8	Yoga-Socken für Ruheübungen	15
4.9	Sind Yoga-Schuhe sinnvoll?	15
5	Yoga-Zubehör	16
5.1	Yogamatte/Gymnastikmatte	16
5.1.1	Vorteile und Kaufkriterien einer Yogamatte	16
5.2	Yogakissen	17
5.3	Yogatasche	17
5.4	Thaimatte	18

5.5	Yogahocker/Kopfstandhocker	18
5.6	Meditationskissen.....	18
5.7	Meditationsbank.....	19
6	Mit der richtigen Yogakleidung zum inneren Gleichgewicht finden	19

1 Yoga-Kleidung

Mit der passenden Yogabekleidung machen Sie bei jeder Übung eine tolle Figur und können sich voll und ganz auf Ihr Asana konzentrieren. Mögen Jogginghose und Shirt anfangs noch genügen, wird jeder regelmäßig Asanas praktizierende tendenziell wohl eher nach richtiger Yogabekleidung Ausschau halten. Wer den wohltuenden Sport erst einmal für sich entdeckt hat, möchte sich schließlich auch auf Dauer rundum wohlfühlen. Zwar unterscheidet sich Yogabekleidung nur geringfügig von herkömmlicher Sportbekleidung, dennoch gibt es einige wichtige Details zu beachten. So sollte die Kleidung nicht nur gemütlich sein, sondern auch atmungsaktiv. Enge, zwickende Hosen sind tabu, willkommen ist weite, luftige Mode, die locker fällt und sich dem Körper zart und angenehm anschmiegt, jedoch nicht allzu flattrig geschnitten ist. Dies bedeutet jedoch nicht, dass entsprechende Bekleidung zwangsläufig langweilig ausschauen muss. Auch exotische, extravagante und äußerst modische Kleidung ist möglich, insofern Sie sich darin rundum wohl fühlen. Je nach Figurtyp, Geschmack und persönlichem Stil kann zwischen vielen verschiedenen Schnitten und Styles gewählt werden. Wer dynamischen Yogasport praktiziert, greift im Idealfall zu Fashion mit speziellen Funktionseigenschaften zurück, schließlich darf gute Kleidung auch während anspruchsvollen Asanas nicht verrutschen.

2 Die unterschiedlichen Arten von Yoga-Kleidung

Prinzipiell ist es sicherlich egal, welche Kleidung während der Übungen getragen wird, sofern diese luftig und bequem ist. Dennoch greifen viele Yogis und Yoginis langfristig doch lieber zu angesagter, besonders funktionaler oder auch exotischer Mode, um sich ihrem Training vollkommen hingeben zu können und sich wohl, attraktiv und entspannt zu fühlen. Und natürlich, ein tolles Outfit kann auch ungemein motivierend wirken. Wer sich erst einmal entsprechende Bekleidung besorgt hat, wird auf Dauer eher dranbleiben, als der, der immer nur in langweiligen Leggings oder alter Jogginghose trainiert. Ein weiterer wichtiger Punkt: Wer regelmäßig Yoga übt, wird schnell feststellen, dass herkömmliche Kleidung den Herausforderungen eventuell nicht gerecht werden kann und es bei der Auswahl des perfekten Outfits einiges zu beachten gibt. Nicht umsonst wählten bereits die traditionellen, indischen Yogis ausschließlich Bekleidung, die ein Maximum an Bewegungsfreiheit ermöglichte.

Die Geschichte des Yogasports gestaltete sich lang und wechselhaft. Bereits jahrtausendealte Textüberlieferungen erwähnen Yoga im Zusammenhang mit ekstatischen Zuständen, magischen Ritualen und Techniken zur Bewusstseinsweiterung und Erleuchtung. Ursprünglich stammt der Sport und ganzheitliche Lebensansatz aus Indien, wurde damals jedoch eher als philosophische Strömung im ganzheitlichen Ansatz verstanden. Ziel war es in

erster Linie, den Körper geschmeidig zu machen und es ihm so zu ermöglichen, stundenlang in komplizierten Haltungen zu verharren. Grundsätzlich wurde der Körper damals noch als Hindernis betrachtet, das es zu überwinden galt. Erst ab dem 5. Jahrhundert wurde der Körper tatsächlich bewusst und gezielt eingesetzt, wodurch ein auf den Körper bezogener Übungsweg entstand, das Hatha-Yoga, der allen Indern unabhängig von Glauben und Religion offenstand. Mode spielte damals noch keine große Rolle, obschon bevorzugt einfache, luftige Kleidung aus leichten Materialien getragen wurde, beispielsweise weite, flattrige, eingefärbte Hosen, in Indien Legan genannt, und die Kleidung häufig mit natürlichen Farben bunt eingefärbt wurde.

2.1 Funktionale Yoga-Bekleidung

Funktionale Yogabekleidung erlebte in den letzten Jahren einen enormen Aufschwung. Immer mehr Sportler schwören auf Fashion, die nicht nur gut aussieht, sondern auch einen funktionalen Mehrwert bietet. Mit dem Begriff Funktionsbekleidung wird dabei in erster Linie Mode bezeichnet, die spezielle, funktionale Eigenschaften besitzt, beispielsweise Bekleidung, die wasserdicht, winddicht, atmungsaktiv, thermoregulierend, schmutzabweisend oder antimikrobiell ist. So besitzen zum Beispiel atmungsaktive Textilien die Fähigkeit, Wasserdampf entweichen zu lassen. Bei erhöhter Belastung, wie es in etwa beim Poweryoga der Fall ist, vermehrt Schweiß aus, der so durch die Textilien leichter entweichen kann. In Kombination mit antimikrobiellen Stoffen können unangenehme Gerüche so vermieden oder zumindest stark eingeschränkt werden. Funktionale und bequeme Bekleidung zu tragen, bedeutet jedoch nicht, gleichzeitig auf angesagte Farben, Schnitte und Muster zu verzichten. Viele Hersteller kombinieren funktionale Eigenschaften mit aktuellen Trends, die auch optisch einiges her machen.

2.1.1 Ist Funktionsbekleidung gesundheitsschädlich?

Funktionale Kleidung birgt allerdings auch ein paar Risiken. Nicht selten kommt es vor, dass während des Herstellungsprozesses verschiedene potentiell gesundheitsschädliche Substanzen zum Einsatz kommen, die den Textilien letztendlich ihre funktionalen Eigenschaften verleihen. Diese Stoffe schaden nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Umwelt, da sie sich nur schwer entsorgen lassen und nicht automatisch biologisch abgebaut werden können. Materialien, die zum Beispiel Fluorkohlenwasserstoffe, Fluortelomeralkohole, halogenierte Kohlenwasserstoffe oder Perfluorooctansäure enthalten, können sich bei regelmäßigem Tragen im körpereigenen Gewebe anreichern und somit möglicherweise gesundheitliche Schäden verursachen. Möchten Sie dennoch nicht auf die Vorteile spezieller Funktionsbekleidung verzichten, informieren Sie sich zuvor so ausführlich wie möglich über den Herstellungsprozess sowie über die verwendeten Materialien. Greifen Sie lieber zu Schadstoff-geprüfter, regelmäßig kontrollierter und umweltfreundlicher Mode, die gegebenenfalls etwas mehr kostet, als zu billiger Bekleidung, die eventuell mit gesundheitsschädlichen Stoffen angereichert wurde. Gut eignen sich so zum Beispiel Hosen

und Oberteile, die aus funktioneller und dennoch umweltschonender Bio-Baumwolle oder Schurwolle hergestellt wurden.

2.2 Modische Yoga-Bekleidung

Ziel des Yogasports ist es unter anderem, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Damit dies geschehen kann, muss vorausgesetzt werden, dass man sich in seiner Sportbekleidung rundum wohl fühlt. Das Wohlfühlen beim Sport setzt nicht nur voraus, dass die Bekleidung gut sitzt und sich gut anfühlt, sondern auch optisch ansprechend aussieht. Durch angesagte Kleidung werden Training und Körperbeherrschung zwar auch nicht einfacher, aber deutlich modischer. Mittlerweile gibt es zahlreiche Hersteller, die sich dessen bewusst sind und entsprechend modische Bekleidung produzieren. Trendige Fashion gibt es für sämtliche Figurtypen und Stile. Ob in knalligen Uni-Farben, mit abstrakten Mustern oder angesagten Blumen-Prints - Längst muss nicht mehr ausschließlich auf langweilige Shirts und Hosen in gedeckten Farben zurückgegriffen werden, um während der Übungen ein Maximum an Komfort und Bewegungsfreiheit zu erreichen. Zur Auswahl stehen weite, aber auch enganliegende, figurbetonte Hosen, kurze und lange Shirts sowie modische Sport-BHs, die nicht nur super sitzen, sondern auch modern und trendbewusst ausschauen. Zahlreiche Hersteller bieten ein umfangreiches Sortiment an sportlich moderner Pilates- und Yogabekleidung an, die sich stets an aktuellen Trends und den Vorlieben der Kunden und Kundinnen orientiert.

2.3 Exotische Yoga-Bekleidung

Neben gewöhnlichen Shirts, Tops oder Hosen gibt es eine Fülle an exotischem Zubehör. Dazu zählen unter anderem Yogaschuhe, -socken und -handschuhe, die für noch mehr Komfort, Bewegungsspielraum, Stabilität und Flexibilität sorgen sollen. Natürlich werden die Übungen in der Regel barfuß ausgeübt, dennoch können Schuhe, Socken oder Handschuhe für mehr Halt und Standfestigkeit sorgen, insofern ohne entsprechende Matte trainiert wird und der Boden eher rutschig ist. Solcherlei Zubehör ist meist mit speziellen, rutschfesten Gummi-Noppen oder ähnlichen Materialien ausgestattet, die es ermöglichen, einen sicheren Stand und Halt zu bewahren. Bei vielen Modellen ist der Bereich der Zehen und Finger ausgeschnitten, so dass die nötige Bewegungsfreiheit erhalten bleibt. Gegebenenfalls können auch normale Radlerhandschuhe verwendet werden, um sich bei Übungen mit den Händen optimal abzustützen. Besonders exotisch wird es zudem mit speziell gefärbter Yogabekleidung, die in ihrem Design stark an die traditionell exotischen Muster Indiens erinnert. Eine deutliche Abgrenzung zur Alltagsbekleidung kann durchaus Sinn machen, um die gewohnte Persönlichkeit für eine Weile abzulegen und sich ganz dem Geist der Yogaübungen hinzugeben.

2.4 Nachhaltige und fair hergestellte Yoga-Kleidung

Für viele Praktizierende bedeuten Yogaübungen nicht nur Sport und Spaß, sondern auch Achtsamkeit und ein ganzheitlicher Lifestyle. Und natürlich, Sinn und Zweck des klassischen Yogas ist es nun einmal, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und die in den Übungen erlernte Achtsamkeit und Weisheit auch auf das normale Alltagsleben zu übertragen. Themen wie Ökologie, Umwelt, Nachhaltigkeit und Ressourcen sind seit Jahren in aller Munde und auch immer mehr Bekleidungshersteller setzen auf Mode, die zu fairen, umweltschonenden Bedingungen produziert wird. Doch Öko-Fashion zu tragen, bedeutet nicht gleichzeitig auf Style und Trends zu verzichten. In den letzten Jahren hat sich vieles getan. Viele Modeschöpfer bieten demnach angesagte Alternativen zu konventionell hergestellter Kleidung, beispielsweise Fashion aus natürlichen, biologisch abbaubaren Materialien. Die Kleidungsstücke sind meist vegan und sorgen nicht nur für ein gutes Gewissen, sondern im ganzheitlichen Sinne für ein gutes Karma, ganz nach den Lehren und dem Lebensverständnis des klassischen Yogasports.

2.4.1 Kriterien, auf die Sie achten sollten

Entscheiden Sie sich für den Kauf von nachhaltig produzierter, fair gehandelter und umweltschonender Kleidung, achten Sie darauf, dass diese einige wichtige Kriterien erfüllt. Manchmal kommt es vor, dass einige Hersteller nur mit diesen Begriffen werben, um auf sich aufmerksam zu machen und für mehr Umsatz zu sorgen. Dies gilt insbesondere dann, wenn sie online kaufen. Informieren Sie sich so ausführlich wie möglich über die verwendeten Materialien, deren Herkunft und den Herstellungsprozess. Achten Sie darauf, dass es sich bei dem Anbieter Ihrer Wahl um ein möglichst transparentes Unternehmen handelt, dem Sie vertrauen können. So sollten die Rohstoffe idealerweise ausschließlich aus einem nachhaltigen, ressourcenschonenden Bio-Anbau stammen und fair und sozial gehandelt werden. Achten Sie außerdem darauf, dass es sich um recyclebare Materialien handelt, die trotzdem widerstandsfähig und lange haltbar sind, dass der Herstellungsprozess CO₂-sparend und schadstoffreduziert von staten geht und dass die Produkte möglichst ohne Tierleid auskommen. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an den Hersteller oder greifen Sie zu Informationszwecken auf die bereits online getätigten Kundenmeinungen zurück.

2.5 Yoga in Alltagskleidung praktizieren

Selbstverständlich ist es nicht zwangsläufig notwendig, sich spezielle Yogabekleidung oder entsprechendes Equipment zu besorgen. Viel wichtiger ist es, sich in der Kleidung wohl und beweglich zu fühlen. Sicher, Jeans und Hemd kommen nicht in Frage, da so keine ausreichende Bewegungsfreiheit gewährleistet werden kann. Auch Röcke, lange Kleider oder störender Schmuck wie sehr lange Ketten oder Ohrringe sind tabu, da so Verletzungsgefahr droht. Anders sieht es bei Leggings, Jogginghosen, Shirts, Sport-BHs und Tops aus. Diese eignen sich hervorragend, um darin auch kompliziertere Asanas zu praktizieren. Wichtig ist es nur, darauf

zu achten, dass die Kleidungsstücke zwar ruhig etwas weiter, aber nicht zu flatterig sein sollten. Allzu weite, großzügig geschnittene Harems-Hosen können gegebenenfalls die Ausführung und Korrektur verschiedener Übungen erschweren, so dass im Zweifelsfall lieber zu einer engeren, aber dennoch bequemen Leggings gegriffen werden sollte. Zu achten ist auch darauf, dass während den Übungen alles an Ort und Stelle bleibt. Die Kleidung darf weder rutschen noch zwicken. Zu empfehlen sind so zum Beispiel Leggings mit Band unter den Füßen, die auch bei umgekehrter Haltung an ihrem Platz bleiben.

3 Worauf es bei der Auswahl von Yoga-Kleidung ankommt

Egal, ob betont exotisch, trendy, nachhaltig, funktional oder einfach nur bequem und komfortabel - die Kleidungsstücke sollten stets angemessen sein und Körper und Geist dazu verhelfen, komplett los zu lassen und zu entspannen. In der traditionellen Asana-Praxis wird meist eine große Bandbreite an Körperbewegungen ausgeschöpft, weshalb entsprechende Fashion extrem dehnbar, keineswegs aber komplett labberig sein sollte, sondern haltgebend und stabil. Nur so kann gewährleistet werden, dass Sie das Beste aus den Übungen herausholen können und ihrem persönlichen Trainingszielen Schritt für Schritt näherkommen. Grundsätzlich gilt es immer darauf zu achten, dass die Kleidungsstücke komfortabel und atmungsaktiv sind. Ansonsten sollten Sie unbedingt darauf achten, dass Sie sich rundum wohlfühlen, da es bei diesem Sport eben nicht nur um den Körper, sondern auch um Seele und Geist geht.

3.1 Lieber zu weit als zu eng

Zwar spricht nichts dagegen, beim Yogasport enge, körperbetonte Kleidung zu tragen, dennoch sollte darauf geachtet werden, dass diese nicht zwickt und kneift. Auch ist es natürlich wichtig, sich darin wohl zu fühlen. Falls Sie ein paar Kilos zu viel haben oder einfach nicht möchten, dass sich Ihre Silhouette komplett abzeichnet, wählen Sie lieber etwas weitere Mode. Dazu kommt, dass auch enge Bekleidung einige Risiken mit sich bringt. Es kann sein, dass diese verrutscht, ungewollte Einblicke liefert und entsprechend den Bewegungsspielraum einschränkt, insofern sie tatsächlich zu eng ist und dazu noch aus einem wenig elastischen, steifen Material besteht. Doch auch wenn Sie weite Kleidung wählen, achten Sie darauf, dass diese an den wichtigen Stellen fest sitzt und so ein ständiges Verrutschen verhindert. Empfehlenswert sind lockere 3/4-Hosen, die an Hüfte und Knie mit einem stabilisierenden aber dennoch nicht einengenden Gummi-Zug versehen sind. Diese umschmeicheln die Beine locker und zart, ohne sie gezielt zu betonen. Ideal ist es also, auf den goldenen Mittelweg zu setzen, denn auch zu weite Kleidung kann ungewollt nackte Haut preisgeben oder die korrekte Ausführung bestimmter Übungen behindern.

3.2 Dehnfähiges Material

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Dehnfähigkeit des Materials. Viele Übungen zeichnen sich durch einen enormen Bewegungsradius sowie ausfallende Schritte aus. Viel zu eng anliegende, wenig dehnbare Mode kann da schnell störend und einschränkend wirken. Die Dehnfähigkeit ist auch insofern wichtig, dass das Material auch bei weiten Schritten und großzügigen Bewegungen nicht reißt. Insbesondere bei Leggings ist darauf zu achten, dass es sich um ein hochwertiges Material handelt, das auch höheren Belastungen standhält. Versuchen Sie nach Möglichkeit die Kleidungsstücke im Voraus anzuprobieren und auf ihre Dehnfähigkeit zu überprüfen oder informieren Sie sich online über die verwendeten Materialien sowie über die zugehörigen Kundenrezensionen.

3.3 Bequemlichkeit

Einer der mit Abstand wichtigsten Aspekte ist die Bequemlichkeit. Die Kleidungsstücke sollten bequem und komfortabel sein, nirgendwo einschneiden oder kneifen und dennoch eine maximale Bewegungsfreiheit garantieren. Loose Pants sowie weiche, angenehm anschmiegsame Leggings eignen sich ideal. Perfekt sind weiche Materialien, beispielsweise Viskose oder Jersey, sowie fließende, lockere Silhouetten, die Sie die Sporthose während den Übungen kaum noch spüren lassen. Das Shirt sollte im Idealfall ärmellos und in seiner Gesamtlänge so lang sein, dass Sie sich während der Übungen wohl fühlen und nicht das Gefühl haben, dass es ungewollte Einblicke gewährt. Doch auch die hochwertigste Mode bringt nichts, wenn Sie Ihnen persönlich nicht bequem erscheint. Bevor Sie also zu spezieller Funktionsbekleidung greifen, bei der Sie im Nachhinein das Gefühl haben, sich in Ihrer Alltagskleidung doch wohler und freier gefühlt zu haben, lassen Sie lieber zweitens an oder greifen Sie auf Ihre herkömmliche Sportbekleidung zurück.

3.4 Atmungsaktives Material

Gute Yogabekleidung grenzt sich insofern von normaler Sport- oder Alltagsbekleidung ab, dass sie für gewöhnlich aus atmungsaktiven Materialien besteht. Sie braucht hygienische und atmungsaktive Materialien und besitzt oftmals integrierte Brats beziehungsweise doppelten Stoff an bestimmten Bereichen. Als Materialkombinationen empfehlen sich in erster Linie Gemische aus Bio-Baumwolle und Viskose oder aber aus Elasthan und Viskose. Solcherlei Materialkombinationen ermöglichen es, dass der Schweiß schnell nach außen transportiert wird und sich nicht in der Kleidung festsetzt. Verzichtet werden sollte dagegen beispielsweise auf Shirts, die ausschließlich aus dichter Baumwolle bestehen, denn diese würden sich mit Schweiß vollsaugen und anschließend unangenehm am Körper kleben. Insbesondere in den heißen Sommermonaten ist auf atmungsaktive, leichte Stoffe zu achten, wohingegen im Winter oder in kühleren Praxisräumen auch einem etwas festeren, dichteren Stoff nichts im Wege steht. Auch Menschen, die vorrangig besonders dynamische, schweißtreibende

Yogaarten wie Ashtanga oder Jivamukti praktizieren, sollten in jedem Fall auf atmungsaktive Stoffe achten, beispielsweise natürliche, leichte Bio-Baumwolle oder spezielle Sport-Textilien.

3.5 Pflegeleichte Stoffe

Wer regelmäßig Yogaübungen praktiziert, wird auch die Kleidung entsprechend oft waschen wollen. Nicht zuletzt aus diesem Grund ist es wichtig, auf pflegeleichte Materialien zu achten, die bequem und einfach in der Waschmaschine oder schnell per Hand gewaschen werden können. Schweiß und Schmutz sollten sich genauso unkompliziert entfernen lassen wie in gewöhnlicher Kleidung. In der Regel sind auch Sport-Textilien sehr pflegeleicht, ebenso wie Bio-Baumwolle, Leinen, Jute, Elasthan und Viskose. Diesbezüglich sollte es kaum Schwierigkeiten geben. Wichtig ist es lediglich, auf die entsprechenden Pflegehinweise im Etikett zu achten. Wie viel Grad übersteht das Kleidungsstück unbeschadet? Sollte es ausschließlich per Hand gewaschen werden oder tut es auch ein Spülgang bei 40 Grad in der Waschmaschine? Kann es im Wäschetrockner getrocknet werden oder ist ausschließlich eine langsame, natürliche Trocknung an der Luft zu empfehlen? Darf das Kleidungsstück gebügelt werden oder ist vom Bügeln eher abzuraten? All dies können Sie an den Piktogrammen ablesen, mit denen das Etikett versehen wurde. Achten Sie sorgfältig darauf, um auch lange Freude an Ihrer Yogabekleidung zu haben.

3.6 Welche Farben passen zu Yoga?

Niemand braucht direkt nach Indien zu reisen, um festzustellen, dass Farben eine enorme Auswirkung auf den Geist besitzen. Bereits Goethe untersuchte in seiner klassischen Farbenlehre die individuelle Wirkung von Farben auf Geist und Seele. Ebenso indische Meister, deren Tradition der Farbenlehre eine lange Geschichte schreibt. Auch heute noch tragen Sivananda Yogalehrer ausschließlich weiße Hosen und gelbe Oberteile. Dabei steht weiß für das Einssein mit der Quelle, mit dem Atman. Dagegen steht gelb für Offenheit, freudige Lernbereitschaft und die unmittelbare Einheit von Körper, Geist und Seele. Zusammen betrachtet symbolisieren weiß und gelb somit das tiefe, weise Wissen, mit allem eins zu sein sowie tiefen, liebevollen Respekt vor dem Yogameister. An dieser Stelle werden sich die meisten Fragen, was das mit ihnen zu tun hat und warum sie selbst auf die Farbauswahl ihrer Kleidung achten sollten. Nun, zum einen kann es sein, dass man nach jahrelanger Yogapraxis durchaus dazu tendiert, eher freundliche, helle Farben und harmonische Farbkombinationen zu wählen, um seine persönliche spirituelle Reinheit und seine Freude am Leben auszudrücken. Zum anderen können bestimmte Farbtöne enorm motivierend und positiv auf die Psyche wirken. Besonders zu empfehlen sind kraftvolle, reine und intensive Farben wie weiß, gelb, grün, orange und rot. So steht rot beispielsweise für Dynamik und inneres Feuer, gelb für Lebensfreude, Optimismus und Freundlichkeit. Grün symbolisiert Gesundheit und Frische, weiß Reinheit, Unschuld und Sauberkeit. Weniger zu empfehlen sind dagegen eher trostlose Farben wie schwarz oder grau, da sie in erster Linie

für die Abwesenheit von Licht und für Trostlosigkeit und Leere stehen. Letztendlich muss aber jeder selbst entscheiden, in welchen Farben er sich am wohlsten fühlt.

4 Die Bestandteile des Yoga-Outfits

Grundsätzlich kann die Asana-Praxis ausschließlich in Oberteil und bequemer Hose ausgeführt werden, dennoch gibt es auch hier wesentliche Unterscheidungskriterien. Die perfekte Bekleidung lässt sich in all ihren Bestandteilen flexibel einsetzen, so dass Sie damit nicht nur beim Yoga, sondern auch in Ihrer Freizeit eine gute Figur machen.

4.1 Yogahose/Leggings/Pants

Yogahosen können sowohl weit, als auch eng geschnitten sein. Wichtig ist es, auf einen relativ hohen Bund zu achten, der nicht einschneidet, der Hose aber einen gewissen Halt verleiht. Mithilfe von schmeichelnden, leicht fließenden Stoffen sowie speziellen Schnitten ist man auch im Alltag gut gekleidet. Die Länge kann dabei zwischen sehr kurz bis zu sehr lang variieren. Die Weite kann sowohl sehr eng wie bei einer Leggings, oder aber sehr weit, ähnlich wie bei einer Pluderhose ausfallen.

4.1.1 Die Pluderhose

Sehr beliebt ist die sogenannte Pluderhose, die sich durch ihren weiten, sehr langen und fließend fallenden Schnitt auszeichnet und zum ersten Mal in der 60er Jahren in Mode kamen. Gerne wird sie auf Bühnen oder Vorführungen getragen und auch der ein oder andere Yogalehrer schwört auf den bequemen, luftigen Schnitt. Pluderhosen schauen schlicht und einfach unglaublich lässig, modisch und lebendig aus. Der wallende, luftige Stoff bringt auch optisch Bewegung in die Übungen und bietet derweil besonders viel Bewegungsfreiheit. Die großzügige Weite sowie die Luftigkeit der Pluderhose eignen sich somit ideal für bewegungsintensive Sportarten wie Yoga und Pilates, dennoch kann sie auch flexibel zum Laufen, Wandern oder einfach in der Freizeit getragen werden. Besonders eignet sie sich im Sommer, da sie luftig und locker sitzt und so unnötig starkem Schwitzen effektiv vorbeugt. Aufgrund ihres fließenden Schnittes erinnern Pluderhosen stark an weite Röcke und kaschieren zudem kleine Problemzonen an den Beinen.

4.1.2 Die Wickelhose

Wer ein Maximum an Komfort voraussetzt und seine Hose auch gern zuhause auf der Couch tragen möchte, ist mit der Wickelhose bestens bedient. Die Wickelhose zeichnet sich in erster Linie durch ihre hohe Elastizität und ihren extrem weiten Schnitt aus. In ihrer Aufmachung ähnelt sie einem herkömmlichen Wickelrock und besteht zumeist aus einem extra weichen Material. Wie der Name schon sagt wird der Bund gewickelt, weshalb sich die Hose an Hüfte

und Taille nach Belieben verstellen lässt und so auch Problemzonen am Bauch bestens kaschiert. Trotz besonders hoher Elastizität ist dennoch darauf zu achten, dass sie eine gewisse Formbeständigkeit besitzt, so dass man während den Übungen nicht ständig über die Hosenbeine tritt. Wer ein Modell mit wenig Formbeständigkeit wählt, riskiert außerdem, dass die Hose nach mehreren Sessions ausgebeult und ausgeleiert erscheint. Bei einer Wickelhose empfiehlt es sich somit, ausschließlich auf sehr hochwertige, im Idealfall traditionell gefertigte Modelle zurückzugreifen, wie sie schon im alten Indien getragen wurden. Wer sehr spirituelles, orientalisch angehauchtes Yoga praktiziert, darf sich auch gerne an ausgefallene Muster und knallige, intensive Farben und Farbkombinationen wagen und sich so mental nach Indien versetzen. Wer dagegen im Studio weniger auffallen möchte, wählt Modelle in dezenten Uni-Farben, beispielsweise in weiß oder einem gedeckten Rotton.

4.1.3 Die klassische Sporthose

Wer Yoga vorrangig als Sport sieht und in erster Linie seinen Körper dehnbar machen und in Form bringen will, wählt idealerweise eine bequeme, elastische Sporthose, die gerne auch etwas enger anliegen darf und aus einem atmungsaktiven Material besteht. Sporthosen sind meist knöchellang und besitzen einen klaren, geraden Schnitt. Sie lassen sich sehr vielseitig einsetzen und können auf Wunsch auch bei anderen Sportarten, beispielsweise beim Joggen, Wandern oder Radfahren getragen werden. Wichtig ist es, auf einen relativ hohen Bund zu achten, der mit einem stabilen, aber nicht einengenden Gummi-Zug oder einem sonstigen Form und Halt gebenden Material ausgestattet ist. Nur so kann gewährleistet werden, dass die Hose auch während komplizierten Übungen nicht verrutscht. Verzichtet werden sollte dagegen auf zusätzliche Kordelzüge, die bei Übungen auf dem Bauch stören und drücken können. Gerne darf die Hose auch am Knöchel etwas enger geschnitten sein als unmittelbar an den Beinen. Ist dies der Fall, besitzt auch eine herkömmliche Sporthose das Potential, Problemzonen gezielt zu umschmeicheln. Sportliche Yogapants gibt es zudem in zahlreichen modernen Farben und Mustern. Von klassischen Hosen in schwarz oder weiß bis hin zu exotischen Modellen mit auffälligen, angesagten Blumenprints ist alles dabei.

4.1.4 Die figurschmeichelnde Yogahose

Wer keine Modelmaße hat und dennoch auf optisch ansprechende, angesagte Yogahosen zurückgreifen möchte, greift am besten auf Hosen mit hohem Bund und auf weiche, schmeichelnde Stoffe zurück. Abzuraten ist von sehr engen, gestreiften und karierten Hosen, die die Problemzonen noch mehr betonen und die Figur optisch drücken. Wer kaschieren möchte, wählt lange oder mittellange Hosen in gedeckten Farben und mit weich fallendem Schnitt. Breite Oberschenkel können so zum Beispiel mit weichen Schnitten von Po bis zu den Knien und ein kleiner Bauch mit etwas breiteren Umschlägen am Bauch gekonnt verdeckt werden. Auch formende Leggings sind ok, insofern diese farblich gedeckt ausfallen. Zu empfehlen sind Leggings in schwarz, grau oder einem dunklen blau, abzuraten ist dagegen von Modellen in knalligen, hellen und auffälligen Neon- oder Pastellfarben.

4.2 Yoga Cardigans

Cardigans eignen sich besonders gut für die kalten Herbst- und Wintertage oder für kühle, klimatisierte Trainingsräume. Idealerweise bestehen sie aus anschmiegsamen, soften Materialien wie in etwa Bamboo und Bio-Baumwolle. Die meisten Modelle können flexibel offen oder mittels eines zarten Stoffgürtels geschlossen getragen werden. Insbesondere dann, wenn der Körper nach dem Training langsam wieder abkühlt, kann ein Cardigan schnell übergeworfen werden und so unnötiges Frieren verhindern. Wichtig ist es auch hier, auf weich fallende, fließende Stoffe zu achten, die den Körper nicht einengen und sich angenehm auf der Haut anfühlen. Aufgrund des lässigen, modischen Looks können sie ebenso flexibel bei anderen Sportarten, im Alltag oder als Lounge-Wear getragen werden. Hierbei empfehlen sich besonders Cardigans, die mit zusätzlichen, locker aufgenähten Taschen versehen sind und so Platz für sonstiges Sport- und Trainings-Equipment bieten.

4.3 Yogashorts

Mag im Winter eine lange Hose durchaus sinnvoll erscheinen, ist man im Sommer froh, so wenig Stoff wie möglich am Körper zu tragen. Wer beim Yoga oft und schnell ins Schwitzen kommt, sollte tendenziell eher zu einer kürzeren Hose greifen. Zu empfehlen sind kurze Sport-Shorts aus elastischen, stark dehnbaren Materialien, die sich jeder Bewegung flexibel anpassen. Weniger Stoff bedeutet meist auch weniger Geld. In der Regel sind Shorts wesentlich günstiger als lange, weite Hosen. Doch Achtung, Shorts zeigen die nackte Wahrheit und bringen auch jede noch so kleine Problemzone ans Licht. Kommen Shorts aus diesem Grund nicht in Frage, empfiehlt es sich auf etwas längere 3/4- bzw. Capri-Hosen mit bequemem Schnitt und weichen, figurschmeichelnden Stoffen zurückzugreifen.

4.4 Yoga Shirts

Yoga Shirts gibt es ganz allgemein in den verschiedensten Formen und Ausführungen. Sehr zu empfehlen sind Shirts oder Tops ohne Ärmel, da diese maximale Bewegungsfreiheit garantieren. Wer nicht auf Ärmel verzichten möchte, wählt am besten Shirts mit relativ kurzen, elastischen Ärmeln aus weichem, atmungsaktivem Material, die die Bewegungen nicht einschränken und gleichzeitig ein übermäßiges Ansammeln von Schweiß verhindern. Grundlegend gilt aber, dass das Oberteil in erster Linie bequem sein sollte. Wer sich in seiner Haut nicht komplett wohlfühlt oder einen kleinen Bauch nicht übermäßig betonen möchte, greift lieber zu ausreichend langen Shirts, die nicht allzu viel nackte Haut preisgeben. Denn sicher, kaum jemand möchte während der Trainings-Session ständig an der Kleidung herumzupfen. Dehbare, nicht allzu weite und gut sitzende Oberteile, die ohne großzügigen, lockeren Ausschnitt oder zusätzlichen Kragen auskommen, sind sowohl für Yogis, als auch für Yoginis ein absolutes Muss. Insbesondere moderne Online-Shops bieten eine Vielzahl solcher

Oberteile in den verschiedensten Variationen, so dass für jeden das passende Wohlfühl-Shirt dabei sein sollte.

4.5 Yoga Longsleeves

In kühlen Trainingsräumen, aber auch an kälteren Tagen, eignen sich Longsleeves wesentlich besser als kurze Shirts oder Tops. Diese sind oben im Idealfall gerade geschnitten und verzichten auf einen großen Ausschnitt. Auf Hüfthöhe darf es dagegen schon einmal etwas weiter ausfallen, besonders dann, wenn Bauch und Po dezent kaschiert werden wollen. Wie immer können auch Longsleeves flexibel zu Sport oder auch im Alltag getragen werden. Ein sehr enger Longsleeve passt perfekt zu weiten Hosen. Umgekehrt passen Modelle mit weiten, fließenden Stoffen gut zu hautengen Leggings, Shorts oder Sporthosen mit geradem, klarem Schnitt. Manche Longsleeves sind zusätzlich mit soften, dünnen und kaum spürbaren Kordeln versehen, so dass sie im Bauchbereich in ihrer Weite flexibel und individuell angepasst werden können. Wichtig ist es auch hier, auf weiches, angenehmes Material zu achten, dass weder kratzt noch anderweitig stört. Gut eignen sich so zum Beispiel Materialkombinationen aus Modal und Elasthan oder aus anschmiegsamer Bio-Baumwolle und Elasthan.

4.6 Yoga Tops

An besonders heißen Tagen kann gerne auch auf bauchfreie, enganliegende Tops zurückgegriffen werden, die mit einem integrierten Bra ausgestattet sind. So bleibt alles an Ort und Stelle, ohne dass ein zusätzlicher BH getragen werden muss. Auch optisch machen solcherlei Tops einiges her, denn kaum etwas kann sportlicher ausschauen, als ein modernes, enges Top kombiniert mit einer stylischen, betont lässigen Sporthose. Tops sollten in jedem Fall optimalen Halt bieten und über stabile, doppelte Träger verfügen. Auch die Wahl des Materials spielt dabei eine große Rolle. Oft bestehen moderne Tops aus recyclebaren Polyester, welches einen hohen Stretch-Anteil besitzt und so für eine extra enge, körperbetonte Passform sorgt. Bauchfreie Tops können zudem flexibel als Sport-BH getragen werden und an kälteren Tagen mit einem kuscheligen Cardigan oder Longsleeve ergänzt werden.

4.7 Unterwäsche für Yoga

Natürlich kann auch beim Yoga ganz normale Unterwäsche getragen werden, dennoch gibt es ein paar wichtige Punkte zu beachten. Auf Spitzenwäsche, Dessous, formende Unterwäsche oder Korsetts ist unbedingt zu verzichten, da diese zum einen den Bewegungsspielraum einschränken, zum anderen kratzen und drücken können. Besser eignen sich Slips und Hotpants aus weicher Baumwolle sowie bügellose Sport-BHs mit hohem Stretch-Anteil. Die Unterwäsche sollte zudem eine optimale Passform besitzen, so dass sie auch während komplizierten Asanas nicht verrutscht. Auch auf sich deutlich abzeichnende, übergroße Nähte

ist gegebenenfalls eher zu verzichten. Besser eignet sich Unterwäsche, die mit ein paar wenigen, zarten und kaum sicht- und spürbaren Nähten ausgestattet ist.

4.8 Yoga-Socken für Ruheübungen

In nicht beheizten Trainingsräumen kann es während dem Aufwärmen und abschließenden Abkühlen schon einmal unangenehm kühl werden. Die Folge sind kalte Hände und Füße, zumal Yoga in der Regel ohne Socken, Schuhe oder gar Handschuhe praktiziert wird. Dazu kommt, dass manche Böden durchaus rutschig sind. Wenn dann ohne Matte trainiert wird, können manche Übungen nur eingeschränkt durchgeführt werden oder es droht sogar Verletzungsgefahr durch Abrutschen. Um dies zu vermeiden, können so genannte Grip-Socken getragen werden. Diese sind an der Sohle zumeist mit Noppen ausgestattet, allerdings gibt es mittlerweile auch schon Modelle, die ganz ohne Noppen auskommen. Um die vollkommene Bewegungsfreiheit zu erhalten, wird der Zehen-Bereich ausgespart. Nur so kann auch bei komplizierten Asanas optimale Bodenhaftung garantiert werden. Mithilfe solcherlei Socken kann auch ohne Matte trainiert werden. Zudem gestaltet sich das Tragen von Socken wesentlich hygienischer, insofern in einem Raum trainiert wird, in dem auch viele andere Personen ihre Übungen absolvieren. Geachtet werden sollte dabei in erster Linie auf schweiß-absorbierende Materialien. Gut eignen sich Viskose sowie ein geringer Anteil an Polyester und Elasthan.

4.9 Sind Yoga-Schuhe sinnvoll?

Schuhe im Sinne von herkömmlichen Sport- beziehungsweise Turnschuhen sind beim Yoga ein absolutes No-Go. In der Regel wird Yoga barfuß oder maximal in speziellen, rutschfesten Socken trainiert, da so die Fußmuskulatur optimal trainiert und gezielt aufgewärmt wird. Spirituell gesehen sorgt das barfuß Trainieren zudem für die nötige Erdung, auf die kein Praktizierender auf Dauer verzichten sollte. Wer dagegen empfindliche Füße hat, auf sehr rutschigem Boden und ohne Matte trainiert und zudem dazu neigt, sehr schnell kalte Füße zu bekommen, kann jedoch auch Schuhe tragen. Spezielle Yogaschuhe funktionieren im Grunde genommen wie eine Art griffige Bandage und verleihen den Füßen Dämpfung und Grip. Manche Schuhe sind bereits vorgebunden, andere, insbesondere die, die über den Knöchel gehen, müssen gegebenenfalls selbst gebunden werden. Wichtig ist es auch hier, auf leichte, atmungsaktive Materialien sowie auf ausgesparte Zehen zu achten. Dies verhindert zum einen ein übermäßiges, unhygienisches Schwitzen und sorgt zum anderen für einen angenehmen Tragekomfort.

5 Yoga-Zubehör

Abwechslungsreiches, funktionales Zubehör macht Yoga noch bunter und vielseitiger. Wer den ganzheitlichen Sport auf Dauer praktizieren möchte, sollte auf entsprechendes Equipment nicht verzichten, denn das passende Zubehör ermöglicht es, die tägliche Praxis individuell zu optimieren und zu verfeinern. Von der Matte bis hin zum Meditationskissen oder Hocker - Gutes Zubehör gibt es günstig online sowie vor Ort in diversen Sport-, Lifestyle- oder Esoterik-Geschäften. Zum klassischen Zubehör gehören zudem Tools wie Kissen sowie Meditationsbänke oder -klötze. Diese helfen traditionell dabei, die persönliche Asana-Praxis sehr fein und detailliert zu adjustieren und kommen bei einigen Yogaarten regelmäßig zum Einsatz. Verwendung findet Yogazubehör insbesondere beim Iyengar, Restorative und Yin Yoga, wo es teils als unverzichtbar gilt. Dehnungen und Haltungen können nach Bedarf vertieft und intensiviert werden, so dass entsprechendes Zubehör eine große Bereicherung für sämtliche Yogastile darstellen kann. Sogar komplette Sets, zumeist bestehend aus Matte, Kissen und Yogablock, gibt es mittlerweile zum günstigen Preis online zu erwerben.

5.1 Yogamatte/Gymnastikmatte

Bereits im alten Indien wurden natürliche Materialien wie Kokosfasern, Sisal oder Jute so verarbeitet, dass daraus eine Unterlage für die alltägliche Yogapraxis entstand. Als der ganzheitliche Sport auch in Europa Einzug hielt, wurde als Unterlage anfangs zumeist ein Baumwollhandtuch auf dem Teppich oder eine Baumwollmatte mit unterlegter Gummi-Matten auf Parkett oder Laminat verwendet. Erst ab den 90er Jahren kamen die ersten Yogamatten auf den Markt, die ebenso gut für sämtliche andere Sportarten, beispielsweise Aerobic, Gymnastik oder Pilates verwendet werden konnten. Insbesondere auf rutschigen Holz- oder Fliesen-Böden gelten rutschfeste Matten beim Bodensport bis heute als unverzichtbares Standard-Equipment. Yogamatten unterscheiden sich insofern von herkömmlichen Gymnastikmatten, dass sie deutlich weniger rutschen und meist aus Kautschuk, Naturwolle oder Jute bestehen. Erhältlich in verschiedenen Größen sind sie durchschnittlich 60 cm breit und bis zu 2 m lang.

5.1.1 Vorteile und Kaufkriterien einer Yogamatte

Nur im Ausnahmefall sollte Yoga ohne Matte praktiziert werden, zum Beispiel dann, wenn entsprechend rutschfeste Socken oder Schuhe getragen werden. Ansonsten sollte immer eine Matte verwendet werden, da sie einem ungewollten Abrutschen gezielt entgegenwirkt. Dazu kommt, dass die meisten Böden sehr hart sind und eine vollkommene Entspannung so ohne Matte fast gänzlich unmöglich wird. Denn ob im Stehen, im Liegen, im Sitzen oder während der verschiedenen Asanas - Niemand möchte tatsächlich einen kalten, harten Boden unter sich spüren. Vor dem Kauf ist zudem darauf zu achten, dass der Stoff nicht allzu weich und dick ist, sondern eher aus einem etwas festeren, aber dennoch angenehm softem Material

besteht. Ansonsten droht die Gefahr, dass sich die Matte während der Übungen schnell verformt und das Training unnötig erschwert. Ideal ist es, eine Matte zu verwenden, die weder zu hart, noch zu weich ist und sich auch unter den nackten Füßen angenehm zart anfühlt.

5.2 Yogakissen

Yoga setzt sich aus verschiedenen Trainingseinheiten zusammen, weshalb ein Kissen insbesondere während entspannter Ruhehaltungen durchaus von Vorteil sein kann. Yogakissen gibt es in vielen verschiedenen Größen, Ausführungen und Farben, beispielsweise in runder, halbmondförmiger oder ovaler Form. Mithilfe eines Yogakissens kann während der Praxis für noch mehr Ruhe und Entspannung gesorgt werden. Liegend stützt es Kopf, Nacken und Wirbelsäule und beugt so Schmerzen vor. Zusätzlich sorgt es auch in sitzender Haltung für optimalen Halt, Komfort und einen geraden, aufgerichteten Rücken. Wichtig ist es darauf zu achten, dass das Kissen möglichst hoch ausfällt, da dies für eine besonders beckenschonende, wirbelsäulenstreckende Sitzposition sorgt. Empfehlenswert sind zudem Modelle, die über eine extra Schlaufe oder einen Kordelzug an der Unterseite verfügen. So kann das Kissen bequem von einem Ort zum anderen transportiert werden, ohne es extra in die Sporttasche zu stopfen, wo es unnötig Platz wegnehmen könnte. Viele Kissen lassen sich auch an der Unterseite öffnen, so dass der Bezug schnell und einfach entfernt und in der Waschmaschine gereinigt werden kann.

5.3 Yogatasche

Eine ausreichend große Yogatasche gilt als unverzichtbar, insofern regelmäßig außerhalb, beispielsweise im Studio, trainiert wird. In der Regel genügt auch eine große Sporttasche, um Matte und Kleidung gut und sicher zu verstauen. Alternativ kann jedoch auch eine röhrenförmig gestaltete Tasche verwendet werden, die sich optimal für das Verstauen der Matte eignet. Mithilfe solch einer Tasche kann die Yogamatte ganz einfach zusammengerollt und sicher zusammengehalten werden. Die Yogatasche sollte dabei mit einem verstellbaren Schulterriemen ausgestattet sein, damit die Matte bequem unter der Schulter getragen werden kann. Oft gibt es Matte und Tasche im Set, so dass beides auch optisch ideal aufeinander abgestimmt ist. Zu bevorzugen sind ökologisch hergestellte Taschen aus Bio-Baumwolle, Canvas oder Jute, welches hochwertig verarbeitet wurde. Gut eignen sich auch Taschen, die aus liebevoller Handarbeit stammen und mit zusätzlichen Seitentaschen versehen sind, in denen Handy, Schlüssel und Co. während des Trainings ausreichend Platz finden. Besonders modisch wirds mit raffinierten Stickereien und Details im traditionell indischen Stil, beispielsweise mit einer Stickerei des allseits bekannten OM-Zeichens.

5.4 Thaimatte

Anstatt einer gewöhnlichen Yogamatte kann auch eine sogenannte Thaimatte verwendet werden, allerdings eher zur Meditation, zur Entspannung und für die Aufwärm- und Cool-Down-Phasen. Entgegen einer Yogamatte besteht diese in der Regel aus Baumwolle und Kapok und ist entsprechend weich, gepolstert und bequem. Bei Kapok handelt es sich um eine hochwertige Naturfaser, die mit ihrer außergewöhnlichen Belastbarkeit und Langlebigkeit punktet. Thaimatten lassen sich schnell ein- und ausrollen und eignen sich perfekt zum entspannten Liegen und Sitzen. Ihre auffallend gesteppte Struktur sorgt für guten Halt sowie für umgehende Entspannung. Sie lassen sich gut transportieren, sollten jedoch grundsätzlich eher als zusätzliches Gadget zur herkömmlichen Yogamatte betrachtet werden, da sie für gewöhnlich weniger rutschfest sind. Auf komplizierte Übungen sollte auf einer Thaimatte verzichtet werden. Bestens eignet sie sich dagegen für sanfte Übungen im heimischen Wohnzimmer.

5.5 Yogahocker/Kopfstandhocker

Kopfstand- beziehungsweise Yogahocker erleichtern an sich schwierige Übungen, die für gewöhnlich auf den Händen und über Kopf ausgeführt werden. Schließlich ist nicht jeder Praktizierende dazu in der Lage, frei Hand und ohne Stütze einen sauberen, stabilen Kopfstand zu absolvieren. Mithilfe eines entsprechenden Hockers gelingt der Kopfstand dagegen leicht und angenehm. Selbst Kinder, Ungeübte oder Menschen mit Wirbelsäulenproblemen können mit einem Hocker als Unterstützung einen Kopfstand ausführen. Ausgestattet mit zwei rutschfesten, idealerweise mit Kunstleder überzogenen Griffen sorgen Kopfstandhocker für maximalen Halt und verhindern so zuverlässig ein eventuelles Abrutschen. Hals, Nacken und Wirbelsäule werden so optimal entlastet und gestreckt. Darauf zu achten ist, dass der Hocker aus einem stabilen Material besteht, beispielsweise massivem Holz, und zusätzlich mit einem rutschfesten Belag an den Hockerfüßen ausgestattet ist. Kopfstandhocker können nach Bedarf online als bereits fertig aufgebautes Modell, oder aber auch zum selbst zusammenbauen erworben werden. Zweitere können zumeist selbst von Laien in wenigen Minuten auf- und abgebaut werden, so dass sie sich auch für den flexiblen Transport eignen.

5.6 Meditationskissen

Zu den absoluten Grundvoraussetzungen für eine wirksame, tiefenentspannte Meditation gehören zum einen eine passende Umgebung, zum anderen eine bequeme Sitzhaltung. Diese gelingt am besten, wenn ein entsprechendes Meditationskissen verwendet wird. Ähnlich wie Yogakissen gibt es Meditationskissen in runder, halbrunder oder auch in röhrenförmiger Ausführung. Meditationskissen sind meist mit körnigen Füllungen gefüllt und bestehen an der Oberfläche aus Bio-Baumwolle oder Jute. Der Bezug lässt sich in der Regel einfach abziehen oder mithilfe eines Reisverschlusses abnehmen und waschen. Während der Meditation gilt

ein gutes Kissen teils als unverzichtbar, denn nur wer bequem und entspannt sitzt, kann sich auch richtig auf seinen Atem konzentrieren. Selbst Ärzte und Physiotherapeuten empfehlen Bodensitzkissen, um unnötige Schmerzen oder Fehlstellungen gezielt zu vermeiden. Die Bandscheiben werden geschützt und die Wirbelsäule nimmt eine natürliche, gesunde S-Form an. Zudem werden die Beine bei ordnungsgemäßer, nur leicht verschränkter Haltung besser durchblutet, die Muskulatur verkrampft nicht und die Gelenke werden nachhaltig geschont. Tolle Meditationskissen gibt es zudem in den unterschiedlichsten Farben. Auf Wunsch kann man sich sogar Kissen online bestellen, die den Farben der Chakren angepasst und mit passenden Symbolen versehen sind. Eine Anschaffung lohnt sich immer dann, wenn die Yogapraxis für gewöhnlich aus vielen Meditations-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen besteht.

5.7 Meditationsbank

Eine Meditationsbank eignet sich sowohl um darauf zu sitzen, als auch zum Abstützen und darauf Stehen. Ist sie mit einem Sitzpolster ausgestattet, kann sie gut als Alternative zum Meditationskissen verwendet werden. Allerdings ist darauf zu achten, dass Meditationsbänke meist aus massivem Holz bestehen und das Sitzen sich darauf manchmal langfristig etwas unbequemer gestalten kann als auf einem geeigneten Kissen. Wichtig ist es auf jeden Fall auf eine gute Verarbeitung zu achten. Am besten eignen sich Modelle, die mittels hochwertiger Schreinerarbeit aus einem Stück Holz gefertigt und nicht aus einzelnen Teilen verleimt wurden. Dies sorgt für maximale Haltbarkeit und Stabilität, so dass man auch bei regelmäßigem Gebrauch noch lange Freude daran hat. Insbesondere im traditionellen ZEN kommen Meditationsbänke häufig zum Einsatz.

6 Mit der richtigen Yogakleidung zum inneren Gleichgewicht finden

Yoga gilt bis heute als eine ganzheitliche Methode, als eine uralte, traditionelle Philosophie, um die innere Balance zu finden, Stress und Ärger abzubauen, den Körper geschmeidig und beweglich zu erhalten, Achtsamkeit zu trainieren und vieles mehr. Mittels eines passenden, gutschitzenden und optisch ansprechenden Outfits, in dem Sie sich rundum wohl fühlen können, gelingt dies auf jeden Fall um einiges leichter. Das Ausführen der Übungen gelingt leichter, der Körper wird in seiner Bewegungsfreiheit nicht eingeschränkt. So erlangen Sie auf lange Sicht wesentlich mehr körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit sowie Gelassenheit, um den Alltag besser und effektiver meistern zu können. Das perfekte Outfit, das Sie zudem dazu motiviert, auf Dauer dran zu bleiben, unterstützt Sie dabei in jedem Fall. Doch Achtung, Yoga-Fashion ist nicht gleich Yoga-Fashion! Im Wesentlichen kommt es nicht nur auf die Optik, sondern auch auf die Verarbeitung, den Komfort, die individuellen Funktionen und die

Qualität der Kleidung an. Nur so kann gewährleistet werden, dass Sie sich, ob beim Training oder im Alltag, in Ihrem Körper und Ihrer Bekleidung uneingeschränkt wohl fühlen.