

Yogannette (Blog), 10. Mai 2017

YOGA FOR EVERYBODY

10. MAI 2017 ANNETTE BAUER SCHREIBE EINEN KOMMENTAR

Das Buch von Inge Schöps „Yoga for EveryBody“ ist eine gelungene Anleitung mit 44 Asanas für Einsteiger. Back to the roots, zu den Wurzeln des Yoga!

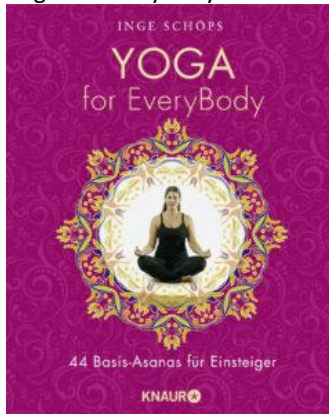
44 Basic-Asanas für Einsteiger

„Die 44 wichtigsten Asanas speziell für Einsteiger“? Ich denke, das trifft die Auswahl sehr gut. Die Übungen werden auf Fotos gezeigt und im Text erläutert. Ich persönlich halte zwar mehr von der Weitergabe von Lehrer zu Schüler, aber wenn ein Anfänger ein paar Stunden genommen hat, kann er durchaus mit dem Buch von Inge Schöps arbeiten. In der Beschreibung des Buches steht: „Ihr Programm ermöglicht einen kompakten Schnelleinstieg ins Yoga.“ Nun, ich denke Yoga hat definitiv nichts mit „schnell“ zu tun. das ist irreführend. Und weiter „Die Auswahl der Asanas ist ausgewogen und ergibt im Ganzen eine komplette Yoga-Stunde. Dabei werden alle Körperregionen gleichermaßen angesprochen und in Kraft, Ausdauer und Flexibilität geübt.“ Das wiederum kann ich sofort unterschreiben!

Pure Begeisterung

Der Titel ist doppeldeutig gemeint sein: Yoga für jeden Menschen, aber auch für jeden Körpertyp und Statur, ob fit oder unспортlich. Die Übungen (Asanas) sind so schlicht gehalten, dass sie (fast) jeder ausführen kann und Freude dabei empfinden kann. Für Inge Schöps steckt im Yoga die pure Begeisterung, da Yoga egal ob gerade „trendy“ oder nicht, den Übenden auf der körperliche, geistigen und emotionalen Eben abholen kann. Innere Freiheit und inneres Glück sind die Ziele von Yoga. Die 44 Asanas sind so aneinandergereiht, dass sich hinterher jeder wohler in seinem Körper fühlt und ausgeglichener dem Alltag begegnen kann. Die gesamte Übungssequenz dauert 60 bis 75 Minuten, man kann aber auch einzelne Sequenzen auswählen und nur diese üben. Allerdings sollte man für eine längerfristige Wirkung jeden Tag üben.

Yoga for EveryBody



„Yoga for EveryBody“ von Inge Schöps © Knaur

Grundlagen des Übens und Tipps für die Praxis sind auf den ersten Seiten in der Einleitung zu finden, der Hauptteil ist Übungspraxis. Dafür beginnt man im ersten Kapitel mit einer Bestandsaufnahme „Wie geht es mir jetzt?“, verbindet sich mit dem Atem im zweiten und wärmt sich ein paar Minuten lang im dritten Kapitel auf. Einsteigen in die Praxis kann man mit dem Sonnengruß im vierten Kapitel, danach folgen in den weiteren Kapitel Sequenzen und Haltungen, um dann in den letzten Teilen des Buches nach den Drehungen, Vorbeugen und Umkehrhaltungen in die Entspannung zu gehen. Abgerundet wird das ganze mit einer weiteren Bestandsaufnahme am Ende. Man merkt, dass Inge Schöps Yoga-Lehrerin, Buchautorin und Mental Coach ist und bekommt Lust, sofort auf die Matte zu gehen. Bevor sie zum Yoga kam, war Inge Schöps Übersetzerin und in verschiedenen Führungspositionen für internationale Verlagshäuser tätig.

<http://yogannetteblog.de/yoga-for-everybody/>