

## Asana-Lexikon für Reiter/innen

Asana (Sanskrit)	Deutsche Bezeichnung	Kurze Beschreibung	Vorteile für Reiter/innen	Besondere Hinweise
Tadasana	Berghaltung	<p>Stelle dich hüftbreit hin, Füße fest im Boden verankern.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strecke die Wirbelsäule lang, Rolle die Schultern nach hinten und unten.</li> <li>- Blicke geradeaus, halte den Nacken lang.</li> </ul>	<p>Verbessert die Körperhaltung und Ausrichtung.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schult Balance und Körperwahrnehmung</li> <li>- Stärkt Füße und Beine.</li> </ul>	<p>Ideal als Ausgangsposition für andere Asanas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Achte auf gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beiden Füßen.</li> </ul>
Vrksasana	Baumhaltung	<p>Stehe aufrecht, verlagere das Gewicht auf ein Bein.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Platziere den Fuß der anderen Seite an Unterschenkel oder Oberschenkel</li> </ul>	<p>Fördert Gleichgewicht und Konzentration.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stärkt Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur.</li> <li>- Beruhigt den Geist.</li> </ul>	<p>Bei Balanceproblemen gerne an eine Wand lehnen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fokus auf ruhige Atmung halten.</li> </ul>

		- Finde Stabilität und führe die Hände vor dem Herzen zusammen oder über den Kopf.		
Utkatasana	Stuhlhaltung	<p>Stelle dich hüftbreit auf, beuge die Knie und schiebe das Gesäß nach hinten, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen.</p> <p>- Strecke die Arme nach oben oder vor den Oberkörper.</p>	<p>Kräftigt Oberschenkel und Gesäßmuskeln.</p> <p>- Fördert Stabilität im Rumpf.</p> <p>- Unterstützt einen stabilen Sitz.</p>	<p>Knie hinter den Zehenspitzen halten.</p> <p>- Setze den Schwerpunkt bewusst tief, um die Beinmuskulatur zu aktivieren.</p>
Virabhadrasana I	Krieger I	<p>Mache einen großen Ausfallschritt nach hinten.</p> <p>- Beuge das vordere Knie, strecke das hintere Bein.</p> <p>- Hüfte zeigt nach vorne, Arme über dem Kopf.</p>	<p>Öffnet die Hüften, stärkt Beine und Rumpf.</p> <p>- Verbessert Gleichgewicht und Stabilität im Becken.</p>	<p>Hintere Ferse ggf. leicht eindrehen.</p> <p>- Achte darauf, das Knie des vorderen Beins nicht nach innen kippen zu lassen.</p>
Virabhadrasana II	Krieger II	Weite Grätsche,	Kräftigt Beine, öffnet die Hüften.	Schultern entspannt halten.

		<p>vorderes Knie gebeugt, hinteres Bein gestreckt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme parallel zum Boden, Blick über vordere Hand.</li> <li>- Hüfte zeigt zur Seite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fördert Aufrichtung und Rumpfstabilität.</li> <li>- Übt mentale Fokussierung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gleichmäßige Gewichtsverteilung zwischen vorderem und hinterem Fuß finden.</li> </ul>
Baddha Konasana	Schmetterlingshaltung	<p>Setze dich auf den Boden, bringe die Fußsohlen zusammen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lasse die Knie zur Seite fallen.</li> <li>- Halte die Füße oder Knöchel, atme ruhig.</li> </ul>	<p>Öffnet die Hüften und Leiste.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Löst Verspannungen im Lendenbereich.</li> <li>- Fördert einen tieferen Sitz im Sattel.</li> </ul>	<p>Aufrecht sitzen, Wirbelsäule strecken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bei Knieproblemen Kissen unter die Knie legen.</li> </ul>
Adho Mukha Svanasana	Herabschauender Hund	<p>Gehe in den Vierfüßlerstand, strecke die Beine durch, hebe das Gesäß nach oben zu einem umgedrehten V.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drücke die Handflächen fest in den</li> </ul>	<p>Dehnt die Waden, Oberschenkelrückseiten und Wirbelsäule.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stärkt Arme und Schultern.</li> <li>- Fördert Ganzkörper-Koordination.</li> </ul>	<p>Knie anfangs leicht beugen, Rücken lang halten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nacken entspannt, Blick Richtung Oberschenkel.</li> </ul>

		Boden.		
Bhujangasana	Kobrahaltung	<p>Lege dich auf den Bauch, Hände unter den Schultern.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle die Schultern zurück und hebe den Oberkörper sanft an.</li> <li>- Halte die Hüfte am Boden oder leicht angehoben.</li> </ul>	<p>Kräftigt den Rücken, öffnet den Brustkorb.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbessert Haltung und Atmung.</li> <li>- Löst Verspannungen im Rücken.</li> </ul>	<p>Nicht zu hoch in den Rücken beugen, unterer Rücken bleibt geschützt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blick leicht nach vorne, Nacken lang.</li> </ul>
Setu Bandhasana	Schulterbrücke	<p>Lege dich auf den Rücken, stelle Füße nah am Gesäß auf.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hebe langsam das Becken, Rolle die Schultern zusammen.</li> <li>- Hände verschränken unter dem Rücken oder Arme am Boden ablegen.</li> </ul>	<p>Stärkt Gesäß- und Rückenmuskulatur.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Öffnet den Brustbereich.</li> <li>- Unterstützt eine aufrechte Haltung.</li> </ul>	<p>Knie hüftbreit, Fußsohlen fest in den Boden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorsichtig bei Nacken- oder Rückenproblemen.</li> </ul>
Marjaryasana -Bitilasana	Katze-Kuh-Bewegung	Im Vierfüßlerstand beim	Mobilisiert die Wirbelsäule, lockert den unteren Rücken.	Achte auf fließende Bewegungen, mit

		Einatmen Rücken wölben (Kuh), beim Ausatmen Rücken runden (Katze).	- Verbessert Körpergefühl und Atmung.	dem Atem synchronisieren.  - Schafft Lockerung im Lendenwirbelbereich.
Malasana	Yogi-Hocke	Stelle dich hüftbreit, drehe die Füße leicht nach außen, beuge die Knie und geh in eine tiefe Hocke.  - Halte die Hände vor der Brust in Namasté.	Öffnet Hüften und Leisten.  - Stärkt Beine und Fußgelenke.  - Fördert eine aufrechte Wirbelsäule im tiefen Sitz.	Wenn nötig, Fersen auf ein Kissen/eine Decke stellen.  - Rücken lang halten, nicht ins Hohlkreuz fallen.
Trikonasana	Dreieckshaltung	Stelle dich breitbeinig, drehe den vorderen Fuß 90°, den hinteren Fuß leicht ein.  - Beuge dich zur Seite, wobei eine Hand Richtung Schienbein oder Boden geht, die andere streckt nach oben.	Dehnt die seitliche Rumpfmuskulatur.  - Stärkt Beine und Hüften.  - Fördert Gleichgewicht und Körperlinie.	Brust öffnen, nicht nach vorne kippen.  - Kopf und Blick Richtung obere Hand oder neutral halten.

Shavasana	Endentspannung (Totenstellung)	<p>Lege dich flach auf den Rücken, Arme und Beine leicht geöffnet.</p> <p>- Schließe die Augen, atme tief und lass den Körper schwer in den Boden sinken.</p>	<p>Tiefenentspannung, Stressabbau.</p> <p>- Körper und Geist regenerieren.</p> <p>- Unterstützt Achtsamkeit und Ruhe.</p>	<p>Ideal als Abschluss einer Yoga-Einheit.</p> <p>- Bei Nackenproblemen Kissen unter Kopf oder Knie legen.</p>
-----------	--------------------------------	---	---	--

### Hinweise zur Nutzung des Asana-Lexikons

#### **Aufwärmphase**

Beginne jede Yoga- oder Dehneinheit mit sanften Bewegungen oder kleinen Mobilisationsübungen (z. B. Schulterkreisen, Atemfokus), um die Muskeln aufzuwärmen und die Gelenke zu lockern.

#### **Atem und Achtsamkeit**

Verbinde jede Bewegung mit dem Atem. Einatmen bei Streckungen, ausatmen bei Beugungen oder Vertiefung der Haltung. Achte auf deine Körpergrenzen und gehe nicht über dein persönliches Schmerzmaß hinaus.

#### **Individuelle Anpassungen**

Jede Reiterin hat unterschiedliche körperliche Voraussetzungen. Passe deine Haltungen individuell an (z. B. kürzere Schrittstellung, Kissen oder Yoga-Blöcke verwenden), um Verletzungen zu vermeiden.

#### **Regelmäßige Praxis**

Um langfristig von den Asanas zu profitieren, empfiehlt es sich, sie regelmäßig durchzuführen. Schon 10-15 Minuten pro Tag können spürbare Verbesserungen für Flexibilität, Balance und Körpergefühl bringen.

#### **Sicherheit im Fokus**

Achte immer auf eine korrekte Ausrichtung, besonders bei bestehenden Beschwerden oder Vorerkrankungen. Im Zweifel sollte medizinischer Rat eingeholt werden, bevor intensive Yoga-Übungen praktiziert werden.

**Fazit:**

Dieses Asana-Lexikon bietet eine Auswahl an Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Reiter/innen zugeschnitten sind. Die Kombination aus Kräftigung, Dehnung und achtsamer Atmung fördert eine harmonische Verbindung zwischen Körper und Geist – beste Voraussetzungen für einen ausbalancierten Sitz, mehr Komfort im Sattel und eine tiefere Bindung zum Pferd.