

DIESES MATERIAL EMPFEHLEN WIR ZUM YOGA ÜBEN

www.yogandme.ch



01

KLEIDUNG



01

KLEIDUNG

Gute Kleidung fürs Yogaüben muss nicht teuer sein. Wichtig ist, dass sie bequem und nicht allzu lose ist. Da du häufigen Hautkontakt mit der Matte hast, ist es angenehmer, wenn die Beine möglichst bedeckt sind. Auf keinen Fall solltest du während den stehenden Asanas Socken tragen. Ein guter, stabiler Stand ist essenziell!

Für die Schlussentspannung Savasana solltest du immer (auch im Sommer) ein langärmliges Oberteil oder zumindest etwas zum Zudecken zur Hand haben. Unsere Körpertemperatur sinkt im regungslosen Zustand sehr schnell. Frierend kommt niemand in die Entspannung.

02

MATTE



Sie ist dein wichtigstes Tool und es lohnt sich, eine gute Matte anzuschaffen. Matten auszuleihen empfehlen wir nicht, denn diese Unterlage speichert deine Energie, deinen Schweiß, dein Herzblut. Hier zu sparen wäre schade. Betrachte deine Matte wie ein sehr persönliches Kleidungsstück, das du mit niemanden teilen würdest. Basierend auf unseren eigenen Erfahrungen, hier einige Tipps zur Mattenwahl:

1. Masse:

Der Grossteil der Yogamatten hat eine vorgefertigte Länge (173-188cm), Breite (61- 68cm) und Dicke (4-6mm). Falls du eine Speziallänge brauchst, bieten einige Yogashops auch individuell zuschneidbare Matten ab Rolle an. Je grösser du bist, desto länger sollte die Matte sein. Falls Du empfindliche Knie und Fussgelenke hast, dann empfehlen wir eine dicke Matte (6mm). Die Breite kommt erst an zweiter Stelle, aber auch hier ist eine eher breitere Matte empfehlenswert.

Aus diesen ersten drei Faktoren (Länge, Breite, Dicke) ergibt sich automatisch das Gewicht (ca.1,5-3kg). Falls Du sie nur daheim benutzt, dann ist das absolut nebensächlich. Fürs Reisen gibt es extraleichte, superdünne Yogamatten, die wir aber nicht empfehlen. Lieber sparst du dir den Platz und übst während den Ferien Positionen in liegender Position auf einer weichen Unterlage (z.B. Decke). Für Asanas im Stehen übst du lieber ohne Unterlage, damit du einen guten Stand hast oder verzichst während dieser Zeit ganz auf diese Positionen (bringt Abwechslung in deine Yogaroutine 😊).

2. Material:

Grundsätzlich bestehen Matten aus Kunst- oder Naturfasern wie Kautschuk. Aus ökologischen Gründen und für besseren Halt empfehlen wir eine Matte aus Naturfasern zu wählen. Schur- oder Baumwolle eignet sich nur für ein sehr sanftes Yoga / Restorativyoga, bei dem man v.a. liegend übt. Mit Kork haben wir beide noch keine Erfahrungen gemacht. Am besten eignet sich Naturkautschuk.

3. Farbe:

Bei der Auswahl der Farbe solltest du dich von deiner Intuition leiten lassen. Welche Matte motiviert/inspiriert dich am meisten zum Üben?

➔ Link SRF Beitrag: [SRF Beitrag](#)

Reinigung:

Bei häufigem Gebrauch kann deine Yogamatte irgendwann einen unangenehmen Geruch annehmen. Das ist ganz normal, denn durch den häufigen Hautkontakt von Händen und Füßen (manchmal auch dem Gesicht), sammelt sich Schmutz und Bakterien an. Eine einfache präventive Massnahme ist das Reinigen der Füße und Hände vor dem Yoga üben. Es braucht keine intensive Reinigung, denn dadurch würde der Gummi nur poröser werden. Verwende auch auf keinen Fall Seife, Öl oder Salz, denn das macht die Matte rutschig! Benutze daher am besten ein leicht feuchtes Tuch, um damit deine Matte abzuwischen. Matten aus Kautschuk sollten keinesfalls in Wasser getaucht werden. Wenn wirklich nötig, kannst du sie leicht abduschen, aber nicht in Wasser tränken. Danach ist es sehr wichtig, dass sie vor Gebrauch wieder vollständig trocken ist.

03

HILFSMITTEL



Viele denken, dass Hilfsmittel nur bei Anfängern zum Einsatz kommen. Weit gefehlt! Um gewisse Positionen individuell an deinen Körper angepasst korrekt ausführen zu können, sind Props ein absolutes Muss. Bei uns kommen diese regelmässig zum Einsatz, gerade bei Positionen, die uns wegen unseres Körperbaus (Hyperflexibilität oder steifen Gelenken) erst erlauben die Essenz eines Asanas erst so richtig zu spüren. Das Material der Props ist absolut prioritär, die Farbe eher nebensächlich. Falls du ein kleines Budget hast, kannst Du durchaus das eine oder andere Hilfsmittel mal durch einen Alltagsgegenstand ersetzen. Du kannst sie allenfalls auch secondhand erwerben oder ausleihen. Im Gegensatz zur Matte kommen sie nur ab und zu zum Einsatz.

04

BLÖCKE



Es gibt sie aus Holz, Schaumstoff oder Kork. Wir empfehlen Kork, da dieses Material eine bessere Stabilität als Schaumstoff bietet und trotzdem nicht so hart ist wie Holz. Am besten besorgst du dir zwei davon. Als Ersatz eignet sich manchmal auch ein dickes Buch.

05

GURT



Ein gewöhnlicher Hosengurt mag in Einzelfällen ausreichen, eignet sich jedoch oft schlecht, da er fast immer viel zu kurz ist. Wir empfehlen eine Länge von mindestens 2,5m und ca. 2,5 bis 4cm Breite. Die Schnalle sollte besser rechteckig (nicht halbrund) sein. Dann kann man das andere Ende besser fixieren.

06

POLSTERUNG/ UNTERLAGE



06

POLSTERUNG/ UNTERLAGE

Je offener deine Hüftgelenke sind, desto geringer ist die benötigte Unterlagenhöhe, um bequem aufrecht zu sitzen. Je nach benötigter Höhe bietet sich entweder eine gefaltete Tagesdecke oder eine Rolle/Yogabolster an. Als stabile Sitzunterlage eignet sich besser eine feste (keine flauschige) Decke. Falte diese und positioniere sie immer so, dass die offenen Enden nach hinten zeigen und die gefaltete Front nach vorn.



Melde dich für ein
kostenloses
Kennenlerngespräch

Buchen >

www.yogandme.ch