

Die wichtigsten Yogabegriffe

20 Begriffe für deine Praxis: Bedeutung, Beispiele aus dem Unterricht und Tipps für den Einstieg. Du musst nichts auswendig lernen – lass dir unbekannte Worte und Übungen von Dani zeigen.

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga verbindet Körperhaltungen, dynamische Bewegungen, Atemführung, Mantra und Meditation. Der Begriff Kundalini gehört zum spirituellen Hintergrund dieser Tradition und beschreibt ein inneres Potenzial. Im Unterricht lernst du die einzelnen Elemente durch angeleitete Praxis kennen.

IM UNTERRICHT

Bei Dani beginnt die Stunde mit Ankommen und Einstimmen. Nach Aufwärmen und einer wechselnden Übungsreihe folgen Tiefenentspannung und Meditation oder Mantra. Ruhige und aktive Abschnitte wechseln sich ab.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Du brauchst keine besonderen Empfindungen zu erzeugen. Nimm wahr, wie sich die Übungen heute für dich anfühlen.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Asana

Asana bezeichnet eine Körperhaltung im Yoga. Dazu gehören stehende, sitzende und liegende Positionen. Eine Haltung kann eine Weile beibehalten oder mit Bewegung verbunden werden. Atem und Aufmerksamkeit sind dabei ebenso Teil der Praxis wie die äußere Form.

IM UNTERRICHT

Dani zeigt dir, wie du in eine Haltung hinein- und wieder herauskommst. Eine kleinere Bewegung, angewinkelte Knie oder eine Unterlage können eine Übung zugänglicher machen. Sage Bescheid, wenn dir eine Variante nicht entspricht.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Orientiere dich an deiner eigenen Beweglichkeit. Schmerz ist ein Anlass, die Haltung zu verändern oder zu beenden.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Kriya

Kriya bedeutet sinngemäß Handlung oder Tun. Im Kundalini-Unterricht ist damit meist eine festgelegte Übungsreihe gemeint. Reihenfolge, Dauer, Atem, Bewegung und manchmal ein Mantra gehören zur Anleitung. Einzelne Übungen erhalten ihren Zusammenhang durch die gesamte Abfolge.

IM UNTERRICHT

Die Kriya bildet den längsten aktiven Abschnitt von Danis Stunde und wechselt wöchentlich. Du hörst jeweils, welche Haltung, Bewegung und Atmung zusammengehören. Zwischen den Übungen kann Zeit zum Nachspüren liegen.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Wenn du pausierst oder eine Anpassung brauchst, frage Dani, wie du anschließend wieder in die Reihe einsteigen kannst.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Sukhasana

Sukhasana ist ein einfacher Sitz mit gekreuzten Beinen. Er begegnet dir häufig beim Einstimmen oder Meditieren. Einfach bedeutet hier keine Pflicht, sofort bequem auf dem Boden sitzen zu können: Hüften, Knie und Rücken bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit.

IM UNTERRICHT

Eine gefaltete Decke unter dem Becken kann das aufrechte Sitzen erleichtern. Lass die Schultern locker und verändere die Beinstellung bei Bedarf. Auch ein Stuhl kann eine passende Sitzmöglichkeit sein; sprich Dani darauf an.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Du brauchst keinen Lotussitz. Wähle eine Position, in der du für die jeweilige Übung gut bleiben kannst.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Pranayama

Pranayama ist der Oberbegriff für bewusste Atemführung im Yoga. Manche Übungen lenken nur die Aufmerksamkeit auf den Atem, andere geben einen Rhythmus oder einen Atemweg vor. Ruhige Atemübungen unterscheiden sich deutlich von schnellen Techniken oder Übungen mit Atempausen.

IM UNTERRICHT

Für deinen Einstieg kannst du zunächst sanft und gleichmäßig atmen. Unter „05 / Mitmachen“ findest du kurze angeleitete Rhythmen. Lies die Anleitung vor dem Start und wähle nur eine Vorgabe, die angenehm bleibt.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Du musst den Atem weder maximal vertiefen noch möglichst lange halten. Bei Unwohlsein kehre zum natürlichen Atmen zurück.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Prana

Prana wird in der Yogatradition häufig als Lebensenergie oder Lebenskraft beschrieben. Der Begriff gehört zu einem traditionellen Deutungsmodell, mit dem Erfahrungen von Lebendigkeit, Atem und Bewegung betrachtet werden. Er bezeichnet keine direkt messbare körperliche Substanz.

IM UNTERRICHT

Wenn im Unterricht von Energie die Rede ist, kannst du zunächst bei deiner Wahrnehmung bleiben: Fühlst du dich wach, müde, ruhig oder angespannt? Beobachte, was sich während einer Bewegung oder Pause verändert, ohne eine bestimmte Wirkung zu erwarten.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Frage nach, wenn dir spirituelle Begriffe fremd sind. Deine eigenen Worte für das Erlebte sind ebenso willkommen.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Nadi Shodhana

Nadi Shodhana ist eine Form der Wechselatmung. Dabei werden die Nasenlöcher abwechselnd für Ein- und Ausatmung genutzt. In der traditionellen Bezeichnung bedeutet Nadi sinngemäß Kanal und Shodhana Reinigung. Für den Einstieg ist vor allem die ruhige, nachvollziehbare Abfolge wichtig.

IM UNTERRICHT

Die einfache Variante auf der Website führt durch links einatmen, rechts ausatmen, rechts einatmen und links ausatmen. Sie enthält keine Atempausen. Die jeweils andere Nasenseite wird sanft mit einem Finger geschlossen.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Bei verstopfter Nase wähle eine andere Atemübung. Übe ohne Druck und lass dir die Handhaltung bei Unsicherheit zeigen.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Feueratem

Feueratem bezeichnet eine schnelle, rhythmische Atemtechnik, die dir im Kundalini Yoga begegnen kann. Sie unterscheidet sich deutlich von der ruhigen Atembeobachtung. Atemrhythmus und Bauchbewegung müssen sinnvoll zusammenfinden; schnelleres oder stärkeres Atmen ist dabei kein allgemeines Übungsziel.

IM UNTERRICHT

Lerne diese Technik persönlich angeleitet und kläre vorher, ob sie für dich geeignet ist. In einer ersten Stunde kannst du Dani nach einer ruhigen Alternative fragen. Die Atemübungen auf dieser Website setzen für den Einstieg auf sanftere Varianten.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Feueratem ist keine Voraussetzung für deine Schnupperstunde. Verzichte bei Unsicherheit auf eigenständiges Experimentieren mit schnellem Atmen.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Mantra

Ein Mantra besteht aus Worten oder Silben, die wiederholt gesprochen, gesungen oder innerlich gehört werden. Die Wiederholung kann einen Bezugspunkt für die Aufmerksamkeit geben. Ein Mantra kann eine spirituelle Bedeutung tragen und zugleich als Klang und Rhythmus erlebt werden.

IM UNTERRICHT

Im Unterricht hörst du zuerst die Wortfolge und Melodie. Du kannst mitsingen, leise mitsprechen oder zunächst zuhören. Für gemeinsames Mantra-Singen brauchst du weder Notenkenntnisse noch eine ausgebildete Stimme. Frage gern nach Bedeutung und Aussprache.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Wähle eine angenehme Tonlage und Lautstärke. Es gibt keinen Gesangstest und keinen Ton, den du erzwingen musst.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Sat Nam

Sat Nam ist ein häufiges Mantra und ein Gruß im Kundalini Yoga. Sat wird in diesem Zusammenhang mit Wahrheit übersetzt, Nam mit Name oder Identität. Eine sinngemäße Deutung lautet „Wahrheit ist meine Identität“. Die Übersetzung beschreibt den spirituellen Hintergrund des Ausdrucks.

IM UNTERRICHT

Du kannst Sat Nam gesprochen oder gesungen hören. Manchmal wird es still mit dem Atem verbunden: Sat beim Einatmen, Nam beim Ausatmen. Die Worte können helfen, die Aufmerksamkeit wieder auf den jeweiligen Moment zu richten.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Wenn die Silben noch ungewohnt sind, höre zunächst zu. Du darfst dir Bedeutung und Aussprache in Ruhe erklären lassen.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Ong Namō Guru Dev Namō

Dieses Einstimmungsmantra eröffnet häufig eine Kundalini-Yoga-Stunde. Es wird in der Tradition als Hinwendung zu schöpferischem Bewusstsein und innerer Weisheit verstanden. Eine sinngemäße Erklärung hilft beim Kennenlernen; Übersetzungen können je nach Quelle und Übertragung etwas unterschiedlich formuliert sein.

IM UNTERRICHT

Bei Dani gehört das Einstimmen zum Ankommen. Höre auf den Rhythmus und die Aussprache, bevor du mitsingst. Du musst die gesamte Wortfolge nicht sofort auswendig kennen und kannst dich zunächst auf einzelne vertraute Silben konzentrieren.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Nimm bei Bedarf zwischendurch einen Atemzug. Das Mantra muss nicht mit Anstrengung auf einen einzigen Atemzug passen.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Chanten

Chanten bedeutet das wiederholte rhythmische Sprechen oder Singen, häufig von Mantras. Dabei steht die gemeinsame Wiederholung im Vordergrund. Klang, Atem und Zuhören gehören zusammen; du musst eine Melodie nicht wie bei einem musikalischen Auftritt präsentieren.

IM UNTERRICHT

In einer Gruppe kannst du dich am vorgegebenen Rhythmus orientieren. Vielleicht singst du zunächst leise und wirst später sicherer. Auch bewusstes Zuhören ist ein möglicher Zugang. Mantra-Singkreise bieten dafür einen eigenen Rahmen außerhalb der regelmäßigen Yogastunden.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Schone deine Stimme und singe in einer Lage, die sich natürlich anfühlt. Lauter ist nicht automatisch hilfreicher.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Mudra

Eine Mudra ist eine bewusst eingenommene Geste oder Haltung, im Unterricht oft der Hände und Finger. Verschiedene Mudras haben in der Yogatradition unterschiedliche symbolische Bedeutungen. Sie können mit Atemführung, einem Mantra oder einer Meditation kombiniert werden.

IM UNTERRICHT

Dani zeigt dir, welche Finger sich berühren und wo die Hände liegen. Achte neben der Form auch darauf, ob Schultern, Arme und Hände entspannt bleiben können. Bei Beschwerden in Fingern oder Handgelenken frage nach einer passenden Anpassung.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Eine Mudra wird nicht besser, wenn du stärker drückst. Ein leichter Kontakt reicht bei vielen Handhaltungen aus.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Gyan Mudra

Gyan Mudra ist eine häufig verwendete Handhaltung: Daumen- und Zeigefingerspitze berühren sich leicht. Die übrigen Finger bleiben möglichst entspannt. Sie wird traditionell mit Wissen oder Weisheit verbunden und begegnet dir oft in sitzenden Meditationsübungen.

IM UNTERRICHT

Lege die Hände so ab, wie es angeleitet wird, beispielsweise auf den Knien oder Oberschenkeln. Die genaue Ausrichtung der Handflächen hängt von der Übung ab. Prüfe, ob du den kleinen Fingerkontakt halten kannst, ohne den ganzen Arm anzuspannen.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Wenn die Haltung unangenehm ist, lockere die Hände und frage Dani nach einer Alternative. Die Finger müssen nichts leisten.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Drishti

Drishti bezeichnet eine bewusste Ausrichtung des Blicks. Ein Blickpunkt kann helfen, die Aufmerksamkeit bei einer Übung zu halten. Je nach Praxis bleiben die Augen geöffnet, halb geöffnet oder geschlossen; deshalb lohnt es sich, die konkrete Anleitung abzuwarten.

IM UNTERRICHT

Bei einer Haltung kann der Blick auf einen ruhigen Punkt im Raum gerichtet sein. Bei einer Meditation wird möglicherweise eine andere Blickrichtung angeleitet. Halte Gesicht und Augen möglichst weich, statt den Blick mit Anstrengung festzusetzen.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Wenn eine Blickrichtung unangenehm ist, löse sie. Du kannst die Augen öffnen und dich im Raum orientieren.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Bandha

Bandha wird häufig als Verschluss oder Bindung übersetzt. Im Yoga bezeichnet der Begriff gezielte muskuläre Aktionen, die mit Haltung und Atem verbunden werden. Verschiedene Bandhas betreffen unterschiedliche Körperbereiche. Die korrekte Ausführung hängt vom jeweiligen Übungszusammenhang ab.

IM UNTERRICHT

Wenn der Begriff im Unterricht fällt, lass dir genau erklären, welcher Bereich gemeint ist und wie die Spannung wieder gelöst wird. Eine bloße Aufforderung zum kräftigen Anspannen ersetzt keine Anleitung. Für manche Übungen ist eine individuell angepasste Variante sinnvoll.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Übe Bandhas zunächst unter Anleitung. Für deine erste Stunde musst du diese Techniken weder beherrschen noch vorab trainieren.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Chakra

Chakren sind in bestimmten Yogatraditionen beschriebene Energiezentren. Das Wort bedeutet sinngemäß Rad. Die zugehörigen Bilder, Farben und Themen gehören zu einem spirituellen Modell; sie sind keine anatomischen Organe. Unterschiedliche Traditionen verwenden zum Teil unterschiedliche Darstellungen.

IM UNTERRICHT

Ein Thema wie Herzöffnung kann im Unterricht eine innere Ausrichtung begleiten. Du kannst dabei beobachten, wie sich Brustraum, Haltung, Atem oder Stimmung anfühlen. Du musst keine bestimmte Farbe sehen oder eine besondere Energieempfindung wahrnehmen, um teilzunehmen.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Nutze solche Bilder nur, soweit sie für dich stimmig sind. Eine sachliche Beschreibung deiner Körperwahrnehmung ist ebenso möglich.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Meditation

Meditation umfasst verschiedene Formen des Übens mit Aufmerksamkeit. Ein möglicher Bezugspunkt ist der Atem, ein Klang oder eine Körperempfindung. Gedanken und Gefühle können dabei weiterhin auftauchen. Zur Praxis gehört, das Abschweifen zu bemerken und zum gewählten Bezugspunkt zurückzukehren.

IM UNTERRICHT

Am Ende von Danis Stunde gibt es Zeit für Meditation oder Mantra. Du sitzt so bequem wie möglich und folgst einer konkreten Anleitung. Manche Übungen fühlen sich still an, andere eher lebendig. Jede Stunde darf sich unterschiedlich entwickeln.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Du musst den Kopf nicht leer bekommen. Wenn eine Übung belastet, verändere oder beende sie und sprich Dani an.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Shavasana

Shavasana ist eine Ruhehaltung in Rückenlage, die häufig während der Tiefenentspannung eingenommen wird. Nach der aktiven Praxis darf der Körper unterstützt liegen, während der Atem von selbst fließt. Die äußere Haltung schafft Raum für eine Pause und fürs Nachspüren.

IM UNTERRICHT

Du legst dich auf deine Matte und deckst dich bei Bedarf zu. Arme und Beine liegen bequem; eine Unterstützung kann helfen, die Lage angenehmer zu gestalten. Frage Dani nach einer anderen Position, wenn die Rückenlage für dich nicht passt.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Nimm eine Decke mit. Ruhe muss nicht erzwungen werden, und auch ein wacher oder unruhiger Moment darf dazugehören.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen und Beobachtungen möglichst nicht sofort zu bewerten. Das kann eine Bewegung, ein Atemzug, ein Geräusch oder ein Gedanke sein. Achtsamkeit lässt sich im Yoga ebenso üben wie in alltäglichen Situationen.

IM UNTERRICHT

Du könntest bemerken, wie sich die Fußsohlen auf der Matte anfühlen oder wann du bei einer Übung unbewusst die Schultern anspannst. Schon dieses Bemerken eröffnet die Möglichkeit, etwas anzupassen. Es geht nicht darum, ständig besonders ruhig zu wirken.

FÜR DEINEN EINSTIEG

Beginne mit einem einzigen Atemzug oder einer kurzen Pause. Freundliches Wahrnehmen ist hilfreicher als eine zusätzliche Aufgabe zum Perfektmachen.

[Im Yoga-Wiki weiterlesen](#)

Weiterlesen und Einordnung

Die Wiki-Artikel verlinken die ausführlichen Quellen. Traditionelle Energiebegriffe werden als spirituelle Modelle erklärt. Körperliche Übungen und Atemtechniken lernst du mit passender Anleitung.

3HO: Elemente und Begriffe der Tradition

NCCIH: Yoga und sichere Praxis

NHS: Sanfte Atemübungen