

RATGEBER GESUNDHEIT

HARRY WAESSE | MARTIN KYREIN

YOGA *für* EINSTEIGER

DAS
**MEIST-
VERKAUFTE**
BUCH ZUM
THEMA



GU

THEORIE

Yoga für deinen Körper und deine Seele	5	Yoga wirkt!	16
		Natürliche Atmung	17
		Idealer Stressausgleich	18
		Gesunder Rücken	19
YOGA – DER WEG ZUR GESUNDHEIT	7	Extra: Bewegliche Wirbelsäule	20
		Kraftvolle Muskeln	21
		Gegen Verspannungen	23
Das alles ist Yoga	8	Yoga und Ernährung	24
Die vier Yoga-Wege	9		
Hatha Yoga:		Die Yoga-Praxis	28
Der Weg zur Harmonie	12	Die Asanas	29
Moderne Yoga-Richtungen	13	Richtig üben	32



PRAXIS

BASIS-ASANAS 35

Das 10-Schritte-Programm 36

1. Schritt: Gleichgewicht	38
2. Schritt: Aktive Dehnung	42
3. Schritt: Sitzhaltungen	45
4. Schritt: Atem	50
Extra: Der Atem als Yoga-Praxis	52
5. Schritt: Kraftlenkung	57
Extra: Richtig atmen beim Üben	59
6. Schritt: Wirbelsäule	62
7. Schritt: Vierfüßlerstand	66
8. Schritt: Bauchlage	70
9. Schritt: Rückenlage	73
10. Schritt: Entspannung	78

Extra: Dein individuelles Yoga-Programm	83
--	----

Asanas für Fortgeschrittene 84

Das Aufbauprogramm	85
Extra: Yoga-Atmung (Pranayama)	91

Yoga zwischendurch 112

Die Augen entlasten	113
Den Kopfraum entspannen	114
Becken und Beckenboden entspannen	115



Heilsame Mudras	119
Extra: Kleines Mudra-Einmaleins	120

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Übungsregister	125
Impressum, Leserservice, Garantie	127



DAS ALLES IST YOGA

Yoga ist die wohl älteste Lehre vom Leben. Untrennbar mit der Yoga-Praxis verbunden ist das Erkennen des eigenen Bewusstseins mit seinen vielen Einlagerungen und Mustern, die unseren Charakter bilden und unsere Eigenart bestimmen. Alle Energien eines Menschen – also sein individuelles Selbst – können durch die Methode des Yoga-Übens mit den Energien des Universums – dem höchst-

ten Selbst – in Einklang gebracht werden. Zu dieser Einheit kann es jedoch nur kommen, wenn wir mit uns selbst im Reinen sind und Körper, Seele und Geist die Balance halten. Die Yoga-Lehre besagt: Das harmonische Zusammenspiel der körperlichen, seelischen und geistigen Energien bedeutet Gesundheit, Disharmonie dagegen Krankheit und Beschwerden. Yoga-Übungen (Asanas) sind

dabei Werkzeuge, die dir helfen können, zu dir selbst zu finden. Wähle und nutze diese Werkzeuge sorgfältig, damit sie dich auf dem Weg zu deinem Selbst begleiten. Diese Lehre vom Leben – die hier bewusst sehr einfach dargestellt wird – hat ihren Ursprung in Indien. Felsmalereien und Zeichnungen auf Tonscherben mit Asanas zeigen, dass Yoga dort bereits vor Jahrtausenden praktiziert wurde. Schriftlich belegt ist die Existenz von Yoga seit dem 2. Jahrhundert v. Chr. Patanjali, ein indischer Weiser und Gelehrter, erläuterte zu dieser Zeit in seinen 196 Lehrsätzen, den sogenannten Sutren (sanskrit: Sutra = Leitfaden), das Yoga-Wissen seiner Zeit. Er begründete damit die bis heute aktuell gebliebene systematische Wissenschaft des Yoga. Es entstanden verschiedene Yoga-Wege, die weltweit praktiziert werden.

DIE VIER YOGA-WEGE

Die klassischen Yoga-Stile sind:

- **Karma Yoga**, der Weg des selbstlosen Handelns
- **Jnana Yoga**, der Weg der spirituellen Erfahrung durch Analyse und Erkenntnis
- **Bhakti Yoga**, der Weg der Gottesliebe und Hingabe
- **Raja Yoga**, der königliche Yoga-Weg

Alle diese verschiedenen Wege sind praktische und spirituelle Yoga-Stile, wobei im Raja Yoga auch Körperübungen (Asanas) mit einbezogen werden.

Karma Yoga: Das »Yoga der Tat«

Jeder Mensch, der mit offenem Herzen für andere da ist, praktiziert bewusst oder unbewusst Karma Yoga: Dieser Weg vertieft die Verantwortung für unsere Mitmenschen und die gesamte Schöpfung. Er führt zu innerem Wachstum und innerer Freiheit, aber auch zu einer tiefen Empfindsamkeit für das Unvergängliche, das hinter allem Vergänglichen steht. Mit der Zeit verändert diese sogar die Motivation für das eigene Handeln. Nicht mehr die Früchte des Tuns stehen im Vordergrund, sondern ein Bewusstsein für das Notwendige und die Bereitschaft, sich aktiv dafür zu engagieren.

Karma Yoga wurde von Menschen geschaffen, die ihre geistige Klarheit durch stetigen Einsatz im Alltag erreicht haben. Die mit diesem Yoga-Weg verbundene Einstellung von Empathie, der Liebe zu seinem Nächsten und der Fürsorge für alles, was lebt, hat auch in unserer westlichen Kultur eine lange Tradition. So würde unser heutiges soziales Gemeinwesen ohne Freiwillige und ehrenamtliche Helferinnen nicht funktionieren.

INNERE BALANCE

Mit den Asanas, Atem- und Entspannungsübungen in diesem Buch kannst du Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht bringen – dies hilft dir dabei, gesund zu bleiben oder es (wieder) zu werden.



DAS 10-SCHRITTE-PROGRAMM

Auf den folgenden Seiten findest du eine ganze Reihe von Asanas, die in zehn kleinen Übungseinheiten (Schritten) zu Gruppen mit bestimmten Zielsetzungen zusammengefasst sind. Das macht es dir leichter, die Vorgänge in deinem Körper zu erspüren und zu erleben. Sie helfen dir auch dabei, deine eigene Persönlichkeit bewusster wahrzunehmen und so dein Menschsein besser zu erfahren. Mit-

hilfe leicht nachvollziehbarer Übungen lernst du in jedem der zehn Schritte einen zentralen Bereich der Yoga-Praxis kennen:

- Gleichgewicht
- Aktive Dehnung
- Sitzhaltungen
- Yoga-Atem
- Kraftlenkung
- Wirbelsäule

- Vierfüßlerstand
- Bauchlage
- Rückenlage
- Entspannung

Jeder der beschriebenen Schritte stellt ein kleines Übungsprogramm dar. Mit der regelmäßigen Praxis wird deine Wahrnehmung immer bewusster. Deshalb ist es sinnvoll, sich jedem Programm an drei bis vier Tagen jeweils etwa 20 bis 30 Minuten zu widmen.

Wenn du einen Schritt gut beherrschst, kannst du den nächsten angehen.

Mache dich zuerst mit der Ausführung und dem Ablauf der Asanas vertraut. Lies dazu die Übungstexte durch und sieh die Bilder genau an, um Fehlhaltungen zu vermeiden. Bei jedem Asana findest du auch Informationen zu seiner gesundheitlichen Wirkung.

Erspüre beim Üben, welche Impulse und Wirkungen entstehen. Der systematische Übungsaufbau führt dich Schritt für Schritt zu neuen Yoga- und Lebenserfahrungen.

Sobald du mit den Übungen der zehn Schritte deine Erfahrungen gesammelt hast, kannst du dir auch gerne ein eigenes Programm zusammenstellen (siehe Seite 83). Auf den nächsten Seiten findest du die besten Asanas aus dem Hatha Yoga für deinen Rücken und die Wirbelsäule, deine Schultern und andere Körperpartien. Dazu gibt es verschiedene Anregungen, wie du frisch in den Tag starten, diesen entspannt ausklingen lassen oder gezielt Atem, Konzentration und Kraft lenken kannst. Bei vielen Asanas findest du neben der deutschen Bezeichnung auch den originalen Sanskritnamen.

SO ÜBST DU RICHTIG

- Bevor du mit den Asanas beginnst, entspanne dich erst mal ein paar Minuten lang: Lege dich auf deine Yoga-Matte. Spüre den Kontakt zum Boden und wie du von der Erde getragen wirst. Beobachte deinen Atem. Lasse alle Anspannungen los und erlebe, wie allmählich dein Körper, deine Gefühle und Gedanken zur Ruhe kommen.
- Beginne nun mit Schritt 1 aus dem zehnstufigen Programm und führe die Asanas aus.
- Wenn es dir guttut und dir danach ist, kannst du nach jeder Übung eine Entspannungsminute einlegen.
- Beachte bei den Asanas die Hinweise auf entsprechende Ausgleichshaltungen.
- Bitte überfordere dich zu keinem Zeitpunkt mit deiner neuen Yoga-Praxis. Weniger ist mehr: Gehe den Weg der kleinen Schritte, nur er führt zum Erfolg.
- Zum Abschluss deines täglichen Yoga-Programms solltest du dich stets einige Minuten lang aktiv entspannen. Lege dich dazu einige Minuten auf den Rücken auf deine Unterlage, damit sich die Wirkungen der Asanas entfalten können. Lasse den Atem zur Ruhe kommen und spüre nach.

1. SCHRITT: GLEICHGEWICHT

Die Balance ist ein wesentlicher Bestandteil der Yoga-Praxis. In der Verbindung mit der Erde gewinnst du Sicherheit und Stabilität. Das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken und Knochen verbessert sich und beeinflusst dein Denken und Fühlen.



AUFRECHTER STAND (TADASANA)

Tadasana (tada = Berg) ist eine Haltung, in der du fest und aufrecht stehst. Sie ist die Grundhaltung für alle Asanas, die sich aus dem Stand entwickeln.

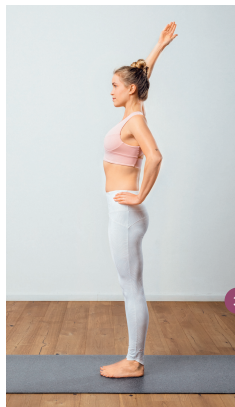
Wirkung: entlastet Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln und Sehnen, lindert oder verhindert Probleme aufgrund von Fehlhaltungen der Schultern und des Rückens, schenkt Selbstvertrauen, Kraft und Mut.

- Stehe aufrecht, die Füße parallel. Verteile das Körpergewicht gleichmäßig auf Fersen und Ballen. Spüre bewusst den Boden.
- Ziehe deine Kniescheiben leicht nach oben, indem du die Oberschenkelmuskeln etwas anspannst.
- Richte den Rücken gerade und ohne Hohlkreuz auf. Taste mit dem Brustbein nach vorne und oben und lasse die Schultern nach hinten und unten sinken. (1)
- Dehne Nacken und Hals und spüre mit dem Scheitelpunkt deines Kopfs in den Raum über dir. Atme dabei ruhig und gleichmäßig.

PENDEL

Wirkung: verbessert die Durchblutung von Kopf und Oberkörper, löst Schulterverspannungen und korrigiert die Haltung.

- Stelle die Füße in Tadasana (siehe links) hüftbreit auseinander und lege die linke Hand in die Taille.
- Atme aus und beuge den Oberkörper aus der Hüfte in die Waagrechte. Lasse den rechten Arm vor deinen Beinen wie ein Pendel hin- und herschwingen. Atme ruhig und gleichmäßig. (2)
- Atme ein und richte dich auf. Bringe den rechten Arm nach oben und so weit wie möglich nach hinten. (3) Dehne dich kräftig und lasse den Arm wieder sinken.
- Wiederhole die Übung mit dem linken Arm und anschließend mit beiden Armen gleichzeitig.
- Wiederhole den Ablauf 2- bis 3-mal.



ATEM, KONZENTRATION, BEWEGUNG

Verwechsle Yoga-Übungen nicht mit Gymnastik. Nur wenn sich Atmung, Konzentration und Bewegung zu einer Einheit verbinden, entsteht ein Asana, eine Yoga-Übung. Lege deshalb beim Üben besonderen Wert auf diese Balance.



ASANAS FÜR FORTGESCHRITTENE

Herzlichen Glückwunsch, du hast bereits die ersten Erfolge erzielt und dich mit Yoga vertraut gemacht. Wenn du dich mit dem Grundprogramm gut und sicher fühlst, findest du auf den folgenden Seiten weiterführende Übungen, die du zunächst einzeln erlernen und üben solltest. Später kannst du sie in dein eigenes Programm integrieren. Damit du dich dabei leichter tust, findest du bei je-

dem Asana einen Hinweis, zu welchem der 10 Schritte die Übung passt. Bei diesen Übungen wird die Zusammenarbeit von Körper, Fühlen und Denken stark gefördert und harmonisiert. Sie gelingen besonders gut, wenn alle drei Bereiche gleichermaßen gestaltet werden. Wir sind nicht nur unser Körper. Wir sind nicht nur unsere Gefühle. Wir sind nicht nur unsere Gedanken. Wir sind viel mehr.

DAS AUFBAUPROGRAMM

In den letzten Wochen hast du in deiner Yoga-Praxis schon gute Fortschritte gemacht. Du hast jetzt genug Erfahrung gesammelt, um mit dem Aufbauprogramm zu beginnen.

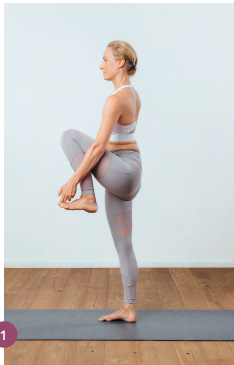
BAUM 2 (VRKSASANA)

Ergänzt die Asanas aus Schritt 1

Wirkung: verbessert den Gleichgewichtssinn, kräftigt die Muskeln von Füßen, Beinen, Beckenboden und Schultern.

- Komme in den Aufrechten Stand (siehe Seite 38) und verlagere das Gewicht auf den linken Fuß.
- Lege die rechte Fußsohle an die Innenseite des linken Oberschenkels. Führe die gefalteten Hände langsam über den Kopf. Drehe das angewinkelte Knie so weit es geht nach außen. (1)
- Spüre über die Finger nach oben, über Steißbein und Ferse nach unten. Halte 20 bis 30 Sekunden.
- Führe die Hände vor den Oberkörper, lasse die Arme sinken und stelle den rechten Fuß wieder ab.
- Wechsle die Seite und wiederhole anschließend den ganzen Ablauf 1-mal.





GESTRECKTE HAND-ZEHEN-HALTUNG (PADANGUSHTASANA)

Ergänzt die Asanas aus Schritt 1

Wirkung: stärkt Arme, Beine und Gleichgewichtssinn.

Nicht üben bei: stark eingeschränktem Gleichgewichtssinn

- Komme in den Aufrechten Stand (siehe Seite 38) und verlage dein Gewicht auf das rechte Bein.
- Atme aus und ziehe den linken Fuß nach oben. Daumen, Zeige- und Mittelfinger der



linken Hand halten die große Zehe. (1) Halte kurz, bis du dein Gleichgewicht gefunden hast.

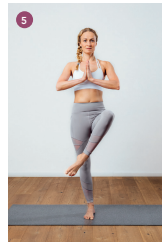
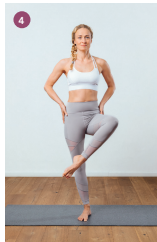
- Atme aus und strecke das linke Bein nach vorn. (2) Halte für 2 bis 3 Atemzüge.
- Atme aus und komme in umgekehrter Reihenfolge der Bewegungen wieder in die Ausgangshaltung.
- Wechsle die Seite und wiederhole jeweils 1- bis 2-mal.

FLOW: TANZENDER SHIVA (NATARAJASANA)

Ergänzt die Asanas aus Schritt 1

Wirkung: fördert die Geschmeidigkeit, stärkt den Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit.

- Komme in den Aufrechten Stand (siehe Seite 38), die Füße stehen parallel und sind etwa hüftbreit geöffnet.
- Atme aus, drehe den rechten Fuß leicht nach außen und gib das Gewicht auf das rechte Bein. (3)
- Atme ein und hebe das linke Bein schräg vor den rechten Oberschenkel. Der Abstand zwischen dem linken Unter- und dem rechten Oberschenkel beträgt zirka 30 Zentimeter. Lege gleichzeitig die Hände an die Hüften, atme aus. (4)
- Atme ein und nimm die gefalteten Hände vor das Brustbein. (5) Atme aus.
- Atme ein und breite die Arme zur Seite aus, bilde mit den Händen Schalen, die nach oben zeigen. (6) Atme aus.
- Atme ein und führe den rechten Arm vor den Körper. Die Handfläche zeigt nach vorne und die Finger nach oben. (7) Atme aus.
- Atme ein und führe den linken Arm unter den rechten vor den Körper, die Handfläche zeigt nach unten. (8) Atme aus.
- Atme ein, lege die gefalteten Hände vor das Brustbein und führe die Arme über den Kopf. (9) Atme aus.
- Einatmend führe die Arme über die Seiten nach unten und stelle das linke Bein wieder auf die Unterlage. Verweile etwas in dieser Haltung und spüre nach.
- Wechsle die Seite – diesmal stehst du auf dem linken Bein. Wiederhole den Tanzenden Shiva (Bild (3) bis (9)) auf jeder Körperseite 1- bis 2-mal.
- **Wichtig:** Achte auf den Atem! Nimm mit jeder Einatmung eine neue Position ein und halte sie in der Ausatmung. Spüre etwas über die Fingerkuppen hinaus, und du wirst die Gesten wie einen Tanz erleben.



KLEINES MUDRA-EINMALEINS

Die traditionellen Handhaltungen wirken sehr stark auf der energetischen und mentalen Ebene und haben sich seit Tausenden von Jahren als einfache Methoden zur Selbstbehandlung erwiesen.

Die heilende Wirkung betrifft alle inneren Organe wie zum Beispiel Herz, Nieren, Leber, Galle, Magen und Darm. Auch auf der psychischen Ebene sind die Mudras effektiv. Sie wirken ausgleichend bei einem Mangel an Freude, Mut, Antrieb oder Selbstvertrauen. Denn aus den Händen und Fingern fließen heilsame Ströme zum Gehirn, das daraufhin Botenstoffe zur Harmonisierung von Körper und Psyche produziert.

Das Beste aber ist: Mudras lassen sich in vielen Fällen unauffällig anwenden – auch in der Öffentlichkeit, beispielsweise im Bus, in der Straßenbahn oder wenn du wieder einmal in der Schlange vor der Supermarktkasse warten musst. So kannst du dir jederzeit etwas Gutes tun. Damit die Fingerhaltungen ihre Wirkung voll entfalten können, solltest du auf Folgendes achten:

- Soweit es sich um ein Mudra für eine Hand handelt, führe es gleichzeitig mit der rechten und linken Hand aus.
- Nimm die Hände mit einem kleinen Abstand vor den Oberkörper; achte vor allem dann darauf, wenn du im Liegen übst. Du erzielst nämlich eine besonders intensive

Wirkung, wenn nicht nur Finger und Hände entspannt sind, sondern der ganze Körper locker lässt. Praktiziere auch bei den Mudras das Prinzip der aktiven Dehnung (siehe Seite 42). Spüre in deine Fingerkuppen hinein und gestalte von dort aus jede deiner Bewegungen mit bewusster Leichtigkeit, fein und zielgerichtet.

- Lasse den Atem frei strömen. Er soll bildlich gesprochen wie ein Seidenfaden sein: lang, fein und gleichmäßig. Lasse allmählich nach jeder Ausatmung eine kleine Pause entstehen. Gefühle und Gedanken können sich so leichter beruhigen. Wünschst du dir eine belebende, erfrischende Wirkung der Mudras, beschleunige den Atemrhythmus sanft. Willst du die beruhigende Wirkung genießen, verlangsame deinen Atem behutsam.
- Mit der bildhaften Vorstellung des Strömens von heilenden Energien vertiefst du die Wirkung auf der physischen wie auf der psychischen Ebene und bindest deine Konzentration an das augenblickliche Geschehen. Übe dies zusammen mit dem Hand-Mudra so lange, wie es dir guttut.

APAN-MUDRA (BAUCHENERGIE)

Wirkung: stoffwechselregulierend; leber- und gallestärkend; löst bei regelmäßiger Praxis Gefühle von Zorn, Wut und Niedergeschlagenheit auf.

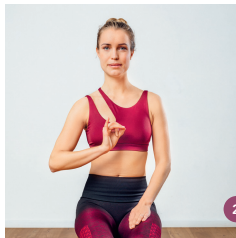
- Lege die Kuppen von Daumen, Mittel- und Ringfinger ohne Druck aneinander. Alle drei zeigen nach oben. Zeige- und kleiner Finger bleiben gestreckt. (1)



APAN-VAYU-MUDRA (HERZKRAFT)

Wirkung: entlastet und unterstützt das Herz bei akuten und chronischen Beschwerden, verbessert die Belastbarkeit; hilft dabei, innenzuhalten und zur Ruhe zu kommen; Lebensretter bei Herzanfällen.

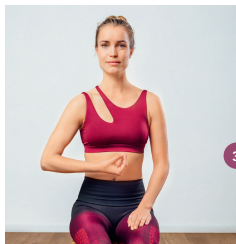
- Lege die Spitze des Zeigefingers auf den Daumenballen und die Kuppen von Daumen, Mittel- und Ringfinger aneinander. Der kleine Finger bleibt gestreckt. (2)



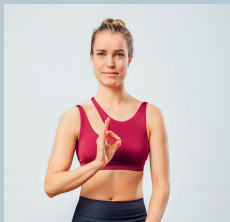
MUKULA-MUDRA (SCHNABELHAND)

Wirkung: steigert die Energieversorgung im Körper und kann als Akuthilfe jedes Organ stärken; wird von vielen Heilern angewendet.

- Lege die Kuppen aller fünf Finger aneinander. Atme gleichmäßig, ruhig und tief. (3)



YOGA-BASICS – DER PERFEKTE START



Mit über 65 Übungen für alle Körperpartien wirst du fit und beweglich und gewinnst kraftvolle, elastische Muskeln.

Ein einfaches 10-Schritte-Programm führt dich Woche für Woche weiter in deiner Yoga-Praxis zu tiefem inneren Erleben.

Für große und kleine Pausen zwischendurch: Unglaublich wohltuende Entspannungs-Asanas und hochwirksame Hand-Mudras.

WG 462 Yoga
ISBN 978-3-8338-7117-7



9 783833 871177



www.gu.de