



AMIENA
ZYLIA

YOGA

EINFACH WIE NOCH NIE

GU

Inhalt

Hallo, du! 5

ALLER ANFANG IST LEICHT 7

Anfang und Ende deiner
Yogastunde 8
Jetzt geht's los 10

PROGRAMM 1: HÜFTÖFFNER 13

- Liegender Schneidersitz 14
- Oberschenkel kreisen 16
- Liegender Schmetterling 18
- Eidechse 20
- Gebeugte Grätsche 22
- Vorgebeugter Schneidersitz 24
- Kniende Kriegerin 26
- Berg 28
- Dreieck 30
- Sumoringerin 32
- Kriegerin 2 34
- Gestreckte Grätsche 36
- Umkehrhaltung 38
- Abschlussentspannung 40



PROGRAMM 2: RÜCKBEUGEN 43

- Seelöwe 44
- Halber Bogen 46
- Liegende Kobra 48
- Sitzende Kobra 50
- Hängebrücke 52
- Katze 54
- Kleines Kamel 56
- Ausfallschritt 58
- Kaktus 60
- Stehende Kobra 62
- Kriegerin 1 64
- Großes Kamel 66
- Schulterbrücke 68
- Abschlussentspannung 70

PROGRAMM 3: DREHHALTUNGEN 73

- Krokodil 74
- Gedrehtes Boot 76
- Gebeugter Drehsitz 78
- Gedrehter Kniestand 80
- Tiefer gedrehter Ausfallschritt 82
- Gedrehter Berg 84
- Hoher gedrehter Ausfallschritt 86
- Gedrehtes Dreieck 88
- Gestreckter Drehsitz 90
- Abschlussentspannung 92

PROGRAMM 4: VORBEUGEN 95

- Halbe Beinstreckung 96
- Liegendes Boot 98
- Gebeugter Stocksitz 100
- Katze/Kuh 102
- Gestreckter Vierfüßler 104
- Hängende Vorbeuge 106
- Stehende Vorbeuge 108
- Vorgebeugter Grätschstand 110
- Gestreckter Stocksitz 112
- Abschlussentspannung 114

PROGRAMM 5: BALANCEHALTUNGEN 117

- Sitzendes Boot 118
- Schwebender Vierfüßler 120
- Balancierter Vierfüßler 122
- Tiefer Vierfüßlerstand 124
- Zehenspitzenstand 126
- Palme 128
- Standwaage 130
- Imaginärer Stuhl 132
- Baum 134
- Schwebendes Boot 136
- Abschlussentspannung 138

SERVICE

- Danke 140
Amiena Zylla 141
Yogabücher & Links 142
Impressum 144





Programm 1: Hüftöffner

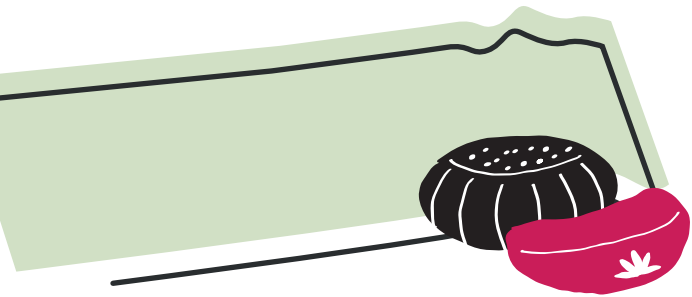


Lass los und befrei dich von emotionalem Ballast.
Denn Stress und Anspannung fühlen sich am wohlsten in
den Hüften. Möchtest du dich wieder etwas leichter fühlen,
dann übe dieses Hüftöffner-Programm. Auch dein unterer Rücken wird
sich freuen. Tritt ein in das »Tor zur Freiheit«, indem deine Hüftgelenke
beweglicher und offener werden, und gewinn so mehr Leichtigkeit
in deinem Leben.

Liegender Schmetterling

- 1 Leg deine Fußsohlen aneinander.
- 2 Bilde mit den Händen zwei Fäuste.
- 3 Stütz deine Oberschenkel von unten mit deinen aufgestellten Fäusten.
- 4 Halte für eine Minute.

Deine Beine und Hüften entspannen noch besser, wenn du anstatt deiner Fäuste zwei Kissen oder zwei Yogablöcke unter deine Oberschenkel legst.



Übungen heißen im Yoga Asanas (aus dem Sanskrit: Sitz).

Dein Nacken ist entspannter, wenn du ein Kissen oder eine Decke unter den Kopf legst.



Abschlussentspannung

Ausgleichshaltung: Beine zu

1. Leg dich entspannt auf den Rücken.
2. Die Arme liegen locker neben dir am Körper.
3. Stell die Beine schulterbreit auf.
4. Lass die Knie nach innen fallen.
5. Halte für ein bis zwei Minuten.



Atemübung: Einfach atmen

1. Bleib auf dem Rücken liegen.
2. Öffne die Knie in einer Linie zu den Füßen.
3. Konzentrier dich einfach auf deine Atmung. Solange du Lust hast.
4. Schließ die Augen.
5. Und atme. Völlig egal, wie du atmest.



Denk beim **Ein- und Ausatmen** einfach an deinen Lieblingsduft. Ich liebe zum Beispiel den Duft von Zitronen.

Schöner Gedanke
für deine
Entspannung

Stell dir einen Ort vor, an dem du jetzt gerade sein möchtest. Es kann einer sein, an dem du schon einmal warst, zu dem du wieder hinmöchtest, an dem du noch nie warst oder der komplett in deiner Fantasie existiert. Nimm dieses Bild und mal dir in Gedanken nach Herzenslust deinen Ort aus, wenn du dich in die Entspannungsposition legst.

Hängebrücke



- 1 Bleib leicht nach hinten gelehnt.
- 2 Dreh deine Arme nach außen.
- 3 Beug die Beine.

- 4 Öffne sie hüftbreit.
- 5 → Bild a
Dehn den Brustkorb nach vorne oben, zieh die Schulterblätter zusammen.



- 6 Heb den Po an.
- 7 → Bild b
Schieb dich nach vorne oben. Halte für eine Minute.

*Gute Tage.
schlechte Tage*

Es ist ganz normal, dich so zu fühlen, wie du dich jetzt fühlst. Wir sind alle nur Menschen. Viele denken, dass ich immer komplett ausgeglichen bin, weil ich als Yogalehrerin und Coach arbeite. Die Tools zu haben und zu wissen, wie sie funktionieren, heißt aber noch lange nicht, dass man sie perfekt beherrscht und umsetzt. Bis heute feile ich immer wieder daran, meinen Weg für mich zu optimieren. Aber wie sagt man so schön? Der Weg ist das Ziel.

Niemand ist perfekt, weder beim Üben noch im alltäglichen Leben. Ich glaube, dass wir alle versuchen, die beste Version von uns selbst zu sein. Erlaube dir also ruhig, deine »Momente« zu haben, wenn du merkst, dir wächst gerade alles über den Kopf und dass deine Reaktion nicht immer die beste ist.

SO MACHT YOGA VON DER ERSTEN MINUTE AN SPASS

Yoga ist so viel einfacher, als du denkst! Mit den supereasy Übungen in diesem Buch kannst du leicht und gut gelaunt deine körperlichen Grenzen erweitern und dir was Gutes tun.

Die Yoga-Expertin Amiena Zylla zeigt dir, worauf es ankommt. Schlag einfach die erste Seite auf und los geht's! Noch nicht mal eine Yogamatte brauchst du unbedingt – du kannst auch auf dem Teppich oder dem Rasen üben.

Dich erwarten fünf abwechslungsreiche Yoga-Programme, die dich flexibler machen, deinen Rücken stärken und mit denen du Stress loswirst. Mit tollen Übungsfotos und kurzen, hilfreichen Hinweisen zur richtigen Ausführung. So klappt der Einstieg ins Yoga garantiert!

GENIALES PLUS:
**Amienas Lieblings-Playlist für
noch mehr Spaß beim Yoga.**



Dieses Buch
ist auf PEFC-
zertifiziertem
Papier aus
nachhaltiger
Waldwirtschaft
gedruckt.

WG 462 Yoga
ISBN 978-3-8338-8083-4



www.gu.de