

PATRICK BROOME

YOGA FÜR DICH

So einfach ist es, täglich Yoga zu üben

KNAUR 
BALANCE

Besuchen Sie uns im Internet: www.knaur-balance.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Oktober 2020

© 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Christina Raftery

Covergestaltung: ki 36 Sabine Krohberger

Coverabbildung: Christian Krinninger

Abbildungen im Innenteil: Alle Fotos von Christian Krinninger


Illustrationen: Julia Flemmer

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck GmbH, Wemding

ISBN 978-3-426-67592-2

5 4 3 2 1



*Für alle, die daran glauben,
dass wir – frei nach John Lennon –
gemeinsam in Frieden leben können.*

Inhalt

Vorwort	8	15 Minuten für Alle: Aufwärmen	53
Einleitung	11	Sonnengruß Ashtanga A	55
		Sonnengruß Ashtanga B	57
15 Minuten für den Einstieg	19	15 Minuten für Alle: Kräftigen	59
1. Ankommen	20	1. Hampelmann	61
2. Atmen im Sitzen	21	2. Wandsitz	62
3. Atmen im Sitzen mit Heben und Senken der Arme	23	3. Liegestütze	63
4. Seitbeuge im Sitzen	24	4. Crunches	64
5. Drehung im Sitzen	25	5. Step-up (auf den Stuhl steigen)	65
6. Sitzender Adler	26	6. Kniebeugen	66
7. Nachspüren im Sitzen	27	7. Trizeps-Dips am Stuhl	67
		8. Unterarmstütze (<i>Plank</i>)	68
		9. Auf der Stelle laufen	69
15 Minuten für Einsteiger: Anregen	29	10. Ausfallschritte	70
1. Atmen im Stehen	30	11. Liegestütze mit Rotation	72
2. Dynamisches Atmen im Stehen	31	12. Seitlicher Unterarmstütz	73
3. Vorwärtsbeuge dynamisch	32		
4. Dreieck (dynamisch)	34	15 Minuten für Alle: Energetisieren	75
5. Vorwärtsbeuge in der Grätsche	36	1. Check-in mit deinem wahren Selbst	76
6. Beinheben im Liegen (dynamisch)	37	2. Inneres Feuer erschaffen: Aktivierung der Wirbelsäule und Arme	77
7. Schulterbrücke im Liegen (dynamisch)	38	3. Innere Stärke spüren: Kontrolle des Atems	78
8. Nachspüren im Liegen	39	4. Vierfüßlerstand zur Aktivierung der Hüfte und Beine	79
9. Atemübung: Blasebalg-Atmung und Nachspüren im Sitzen	40	5. Kindhaltung und Release	80
		6. Katze-Kuh-Miniflow	81
		7. Stehen und Spüren	82
		8. Squat Flow	83
		9. Tanzen und Energie verteilen: Release!	84
15 Minuten für Einsteiger: Beruhigen	43		
1. Vierfüßlerstand, Kindhaltung und Katze	44	15 Minuten für Alle: Ausgleichen	85
2. Sich zum Himmel strecken	45	1. Atemübung: <i>Kapalabhati</i>	86
3. Halbe Kerze, Arme über Kopf, Brücke	46	2. Atemübung: <i>Bhastrika</i>	87
4. Nachspüren im Liegen	47	3. Atemübung: <i>Anuloma Ujjayi</i>	88
5. Wechselatmung (<i>Nadi Shodana</i>)	48	4. Kobra	90
6. Ausruhen	49	5. Schulterstand	93

6. Kopfstand	94	6. Kopfstand B	138
7. Fisch	96	7. Skorpion B	138
8. Pflug	98	8. Kopfstand A	139
9. Großes Siegel	99	9. Kindhaltung	139
10. Vorwärtsbeuge	100	10. Schulterstand	140
11. Meditation	102	11. Brücke	141
12. Atemübung: Wechselatmung	104	12. Rad	142
13. Entspannung	105	13. Paschimottanasana	142
15 Minuten für Alle: Runterkommen	105	14. Savasana	143
1. Ankommen.	106	15. Atemübung zur Aktivierung der Energiezentren	143
2. Libelle.	107	Aktivierung der Energiezentren	145
3. Schlafender Schwan	108	Entspannen mit Body-Scan	149
4. Sphinx.	109	Entspannen mit Yoga Nidra	151
5. Stellung des Kindes mit Schulterdehnung	110	Stilles Sitzen	155
6. Liegender Schmetterling.	111	Meditation für Liebevolle Güte	157
7. Ausruhen	112	Beten	159
8. Nachspüren	113	Beispiel für eine kraftvolle Yoga-Invokation	160
15 Minuten für Alle: Schütteln	117	Beispiel für einen kraftvollen Abschluss- segnen, um die Praxis zu beenden	161
15 Minuten für Profis: Aktivieren	121	Alles ist eins	163
1. Sonnengruß Ashtanga A	122	Exkurs: Karma	164
2. Sonnengruß Ashtanga B	122	Exkurs: Essen	164
3. Paschimottanasana	123	Nachwort	167
4. Marichyasana C	124	Mitwirkende	168
5. Navasana	126		
6. Urdhva Dhanurasana	128		
7. Padmasana	130		
8. Savasana	131		
15 Minuten für Profis: Fliegen	133		
1. Sonnengruß Ashtanga A	134		
2. Sonnengruß Ashtanga B	134		
3. Hund	135		
4. Handstand	136		
5. Skorpion A	137		

VORWORT

Vor vielen Tausend Jahren fanden Yogis Wege, den eigenen Kopf zu beruhigen - unabhängig davon, welche äußeren Umstände herrschen und welche inneren Sorgen quälen.

Ich selbst begann in den frühen Neunzigerjahren mit Yoga und erinnere mich nur zu gut an die Freude daran, meinen Körper zu spüren und gleichzeitig innerlich zur Ruhe zu kommen. Es war ein Gefühl, wie zu Hause bei mir selbst anzukommen.

Bis zu diesem Zeitpunkt war mein Leben eine richtige Achterbahnfahrt. Wie bei jedem anderen wohl auch wechselten sich großartige Momente der Freude und Zufriedenheit mit wirklich höchst unangenehmen und schmerzhaften Erfahrungen ab. Ich kann nicht sagen, dass sich dieses Auf und Ab verändert hat, aber als ich während meines Psychologiestudiums erstmals auf Yoga und Meditation stieß, hat sich sicherlich einiges in meinem Leben in eine richtig gute Richtung bewegt.

Was ich definitiv sagen kann, ist, dass Yoga nicht nur ein seit Jahrtausenden nachhaltig wirkungsvolles Instrument ist, sondern mir seit über 25 Jahren täglich hilft, mich immer wieder aufs Neue kraftvoll, gelassen und liebevoll zu erleben. Gerade die Körperlichkeit der Yogaübungen hat mir geholfen, mich und andere wieder besser zu spüren, mich zu kräftigen und meinen anfangs wirklich sehr steifen und verschlossenen Körper zu beleben und zu dehnen.

Durch die bewusste Integration von Atem, Haltung und Bewegung wurde mein Denken klarer, mein Atem leichter, und so manche kör-

perliche, mentale oder zwischenmenschliche Blockade löste sich. Und auch heute noch verleiht mir meine tägliche Praxis Vitalität und Mitgefühl. Sie gibt mir Zielstrebigkeit, für die Dinge, die mir wirklich wichtig sind, anzugehen, mich wirklich zu engagieren, aber dabei nicht zu verkrampfen, sondern gelassen zu bleiben.

In diesem Buch zeige ich dir deshalb eine Auswahl von 15-minütigen, hoch wirkungsvollen Yogasequenzen. Sie können dir helfen, dich auch mitten im eiligen Alltag entspannt, stark und empathisch zu erleben. Yoga ist dabei nicht nur ein Weg nach innen, sondern vor allem Inspiration für diejenigen, die im Leben etwas erreichen und bewegen wollen.

Da die Ansätze im Yoga sehr vielfältig sind und ich mit diesem Buch möglichst viele Leser/-innen ansprechen möchte, präsentiere ich Yoga hier in seiner ganzen Bandbreite. Neben sehr einfachen oder rein körperlichen Ansätzen findest du in diesem Buch auch fortgeschrittene oder spirituelle Übungen für dein persönliches, ganzheitliches Wachstum. Es ist also hoffentlich wirklich für alle etwas dabei.

Unterstützt haben mich dabei Lehrer und Lehrerinnen aus meinem Team im München. Ihnen gilt mein ganz besonderer Dank. Ohne sie wäre dieses Buch nur halb so schön bunt und vielfältig geworden. Sie bringen die verschiedensten Qualitäten und Ausbildungen mit und helfen mir, hier Yoga in seiner ganzen Vielfalt darzustellen.

Das Wichtigste, was du über dieses Buch wissen solltest, ist: Jeder kann Yoga üben. Ziel ist nämlich keine perfekte Körperposition, sondern das gute Gefühl, das entsteht. Und das unabhängig davon, wie beweglich du bist oder wie lange du schon übst. Alles, was du brauchst, ist eine gewisse Flexibilität im Denken und damit Offenheit für neue Erfahrungen. Je nach körperlicher oder mentaler Verfassung finden

deshalb wirklich alle in diesem Buch eine kleine, aber hochwirksame 15-minütige Yogasequenz für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in unserer verrückten und wundervollen Welt.

Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass es den richtigen Yoga für dich gibt!

Patrick Broome

Alle können glücklich und zufrieden sein –
das ist die Botschaft des Yoga.



— Yoga ist ein wirkungsvolles Instrument,
um wirklich allen zu helfen,
sich im hektischen Alltag zu entspannen und
innere Stärke zu entwickeln.

EINLEITUNG

Was du wissen solltest

1. Dein Programm
2. Dein Atem
3. Dein Yoga
4. Los geht's

DAS GUTE GEFÜHL

Als Yogalehrer begleite ich seit über zwanzig Jahren die verschiedensten Menschen mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen. Von Spitzensportlern, darunter Spieler der Deutschen Fußballnationalmannschaft, über gestresste Eltern und Manager bis hin zu schwerstkranken oder körperlich stark eingeschränkten Menschen: Sehr viele konnten dabei von speziell auf ihre besonderen Bedürfnisse abgestimmten Yoga-sequenzen profitieren. Wichtig ist mir, dabei immer vor allem ein gutes Gefühl zu vermitteln – unabhängig davon, wie beweglich man ist oder wie oft man bereits geübt hat.

Viele der gezeigten Yogasequenzen stehen in der Tradition des südindischen Meisters Krish-

namacharya. Einige Übungen entstammen jedoch auch dem modernen High Intensity Intervall Training (HIIT) oder sind dem Functional Training (FT) entnommen. Alle Übungsreihen helfen, Körpergefühl und Achtsamkeit zu entwickeln, und wirken sich positiv auf die uns zur Verfügung stehende Lebenskraft aus.

Im Zentrum jeder der gezeigten Bewegungen steht der Atem. Er initiiert und belebt die Haltung. Dein körperliches Fundament wird gekräftigt, der Oberkörper erhält Leichtigkeit, und deine Aufmerksamkeit kann sich auf den gegenwärtigen Moment fokussieren. Das Resultat spürst du sofort: Kraft, Klarheit und Präsenz.

Der große südindische Meister Krishnamacharya, Nachfahre einer angesehenen Brahmanen-Familie und Lehrer von wichtigen Yogapersönlichkeiten wie B.K.S. Iyengar und K. Pattabhi Jois, ist der Wegbereiter des modernen Yoga. Etwa um die Mitte des letzten Jahrhunderts begann er, die Lehren des Yoga als spiritueller Lehrer und Ratgeber von Königen und Staatsoberhäuptern, Gelehrter und Intellektueller, Therapeut und Heiler, Visionär und Revolutionär allen vorbehaltlos zugänglich zu machen. Krishnamacharya war zeit seines Lebens ein gläubiger und bescheidener Mensch, der ganzheitliche Heilung als Berufung ausübte. Er unterrichtete kasten- und geschlechterübergreifend Männer und Frauen jeden Alters – was für einen Brahmanen jener Zeit undenkbar schien. Seine zukunftsweisenden Ansichten sind heute aktueller denn je. Einen besonderen Fokus legte er bei der Yogapraxis auf die Atmung: als Mittel, die Gedanken zu kontrollieren und den Körper mit Prana (Lebenskraft) zu nähren.

1. DEIN PROGRAMM

Frisch und mit einem klaren Geist in den Tag starten oder den Abend entspannt ausklingen lassen, wünscht sich wahrscheinlich jeder.

Und es geht so einfach: Du brauchst dafür nicht mehr als 15 Minuten täglich!

Dein Yogaprogramm kannst du dir ganz individuell aus den Elementen Meditation, Atemübungen, Asanas und Entspannung kombinieren. Diese Techniken verhelfen dir zu einem gesunden Körper, einem klaren Geist und einem offenen Herzen. Den positiven Effekt der Praxis kannst du bereits nach einigen wenigen Tagen spüren.

**Es klingt wie ein Klischee,
aber Yoga macht tatsächlich
gesund und glücklich.**

15 Minuten Yoga täglich, reicht das überhaupt?

Es ist effektiver und sinnvoller, jeden Tag kontinuierlich und regelmäßig in kleinen 15-minütigen Einheiten zu üben, als unregelmäßig in die Extreme zu gehen. Wie bei den meisten Dingen im Leben gilt es, mit kleinen Schritten zu beginnen. Entscheidend ist es dann aber, täglich dranzubleiben.

Was geschieht eigentlich mit dem Körper beim Yoga?

Yoga hilft dir, ausgeglichener zu sein, zur Ruhe zu kommen und deine Sinne zu schärfen. Die Erfahrung zeigt, dass es tatsächlich reicht, sich täglich 10–15 Minuten auf die Yogamatte zu begeben und den Körper in alle Richtungen zu dehnen und zu strecken. Moderne wissenschaftliche Studien belegen, dass Menschen, die täglich wenigstens 15 Minuten üben, weni-

ger Kopfschmerzen haben, seltener verspannt sind und weniger krank werden.

Yoga tut dir einfach gut.

Durch die Yogaübungen werden nicht nur deine Muskeln gedehnt. dein ganzer Körper wird beweglicher, und deine Balance und Konzentration werden geschult. Dein ganzer Körper wird bereits in 15 Minuten gedehnt, gelockert und gekräftigt.

Körperliche Entgiftung, Dehnung und Kräftigung

Yoga spricht den ganzen Körper an. Der Stoffwechsel wird angeregt, der Körper entgiftet und wird beweglicher. Eine besondere Rolle kommt dabei dem Atem zu. Eine tiefe Atmung stimuliert besonders in Zusammenhang mit Drehungen die Funktion aller Organe. Der Körper kann die angesammelten Giftstoffe besser abbauen, was dein Wohlbefinden enorm steigert.

Du profitierst den gesamten Tag davon.

Deine Yogapraxis wird den ganzen Tag ein wohliges Gefühl im Körper hinterlassen. Das liegt unter anderem am Atem. Im Yoga haben wir die Möglichkeit, den Atem als kraftvolles Werkzeug wahrzunehmen und einzusetzen. Die tiefen, gleichmäßigen Atemzüge werden automatisch in den Alltag übertragen. Der Körper gewöhnt sich an diese Atmung und entspannt sich sozusagen von selbst. Als Folge davon bist du deutlich weniger gestresst, verspannst nicht so schnell und gehst gelassener durch den Tag.

2. DEIN ATEM

» Yoga ist eine Körpertechnik, die verbunden mit dem Atem wirksam ist und das Wunder wahrer Transformation vollbringen kann. Aus deinem Atem entwickeln sich deine Lebensfreude, dein Wohlbefinden und deine Gelassenheit.

Der Atem ist der Kraftstoff des Lebens. Ohne Atem erlischt das Leben nach wenigen Minuten. Die Einatmung versorgt den Körper mit Sauerstoff. Die Ausatmung entsorgt die Stoffwechselschlacken in Form von Kohlendioxid.

Jeder Atemzug durchdringt als wellenartige Bewegung den ganzen Körper. Das Zusammenspiel von Atemimpuls und -muskulatur wird durch Körperhaltung, Muskelspannung und durchlässigkeit für die Atembewegung beeinflusst.

Darüber hinaus dient der Atem als Brücke zwischen Körper und Verstand, weil er sowohl unbewusst durch das vegetative Nervensystem gesteuert wird als auch bewusst kontrolliert werden kann.

Wenn du den Atem wirksam und effektiv einzusetzen weißt, besitzt du den Schlüssel für eine vertiefte Yogapraxis.

Ujjayi-Atemtechniken (auch als »siegreicher« oder »ozeanischer« Atem bezeichnet und eine Form der tiefen Brustatmung) verlängern den Atem durch ein leichtes Zusammenziehen der Stimmritze. Der Atem wird feiner und besser kontrollierbar.

Das Ausweiten der Lungen während der Einatmung und das Zusammenpressen der Lungen während der Ausatmung helfen, in die Haltungen hineinzukommen, und wirken gleichzeitig beruhigend.

Bei Asanas, die Kompaktheit und ein enges Zusammenfallen des Körpers, beispielsweise in den Vorwärtsbeugen, erfordern, wird der

Körper während der Ausatmung bewegt und gedehnt. Mit der Einatmung wird die Asana gehalten, entspannt oder ausgerichtet.

Umgekehrt werden Dehnübungen, die den Lungen- und Brustraum vergrößern, während der Einatmung ausgeführt. Eine Entspannung und Ausrichtung dieser Bereiche erfolgt mit der Ausatmung.

Tatsächlich ist dein Atem der zentrale Bestandteil der Praxis:

Wir üben die Haltungen für den Atem, nicht umgekehrt.

Die Körperbewegung ist die Atembewegung, und die Atembewegung ist die Körperbewegung. Die Übungen werden durchgeführt, um den Fluss der Lebensenergie zu ermöglichen und den Geist zu klären. Die nach unten gerichtete Energie bei der Einatmung verbindet sich mit der aufwärts gerichteten Energie bei der Ausatmung. Durch regelmäßige Übung wird der Körper weich und bleibt wach. Die Struktur des gesamten Körpers – angefangen bei der Wirbelsäule – ist am Atem beteiligt.

Weiterhin dient der Atem als sensibler Indikator physischer und psychischer Veränderungen. Er reagiert auf jede Bewegung, alle Berührungen und Gedanken, jedes Gefühl. Wird der Atem bewusst erlebt und erfahren, können die Selbstheilungskräfte (re-)aktiviert werden. Das Heile und Heilende wird auf der psychischen wie physischen Ebene stabilisiert

und harmonisiert, sodass die Widerstandskraft gegenüber Krankheiten wächst. Werden dann noch die Grundlagen einer gesunden, naturgemäßen, auf das Individuum abgestimmten Ernährungs- und Lebensweise beachtet, treten akute Krankheiten immer seltener auf. Chronische Leiden können heilen.

*Der Atem ist das Wesentliche im Yoga,
da er das Wesentliche im Leben ist – und
im Yoga geht es um das Leben.*
(T. Krishnamacharya)

DEIN YOGA

Aufbau deiner Übungsprogramme

Die vorgestellten Übungsprogramme bestehen aus 15-minütigen Übungseinheiten. Jede Übungseinheit hat eine spezifische Zielgruppe (Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene) und einen spezifischen thematischen Fokus.

Wichtig dabei ist: Nicht du passt dich an die Haltung an, sondern passt die Yogapraxis an deine Bedürfnisse an. Glaub mir, es gibt genau das richtige Yoga für dich: dein Yoga.

Ablauf deiner Übungseinheit

Wähle einen Ort, an dem du dich wohlfühlst. Erlaube dir eine kurze Zeit des Übergangs zwischen alltäglicher Aktivität und deiner Übungspraxis. Damit kein Druck aufkommt, solltest du genügend Zeit einplanen und das Telefon am besten ausschalten. Lockere, bequeme Kleidung und eine rutschfeste Yogamatte als Unterlage sind zu empfehlen. Außerdem solltest du etwa zwei Stunden vor dem Üben nichts Schweres mehr essen oder größere Mahlzeiten zu dir nehmen.

Wichtig: Die Raumtemperatur soll angenehm sein, denn die Übungen werden barfuß durchgeführt.

LOS GEHT'S

Um dir eine dauerhafte und freudvolle eigene Yogapraxis aufzubauen, empfehle ich dir folgendes Vorgehen:

Schließe einen Vertrag mit dir selbst.

Schließe jetzt mit dir selbst einen Vertrag ab. Ich würde dir sogar empfehlen, das in schriftlicher Form zu tun. Achte darauf, dass das Ziel, das du in diesem Vertrag definierst, realistisch ist. Setze die Messlatte lieber etwas tiefer an. Dann wird die Wahrscheinlichkeit geringer, dass du mal einen Tag auslässt.

15 Minuten pro Tag auf die Yogamatte zu kommen, sollte für jeden noch so gestressten Menschen möglich sein. Wenn dir nach mehr ist, kannst du auch gerne länger üben. Vermutlich wirst du dies größtenteils ohnehin tun. Aber alleine zu wissen, dass 15 Minuten ausreichen, hilft dir schon bei der Erfüllung deines mit dir selbst geschlossenen Vertrags.

Formuliere dein Ziel präzise.

Mit allgemeinen Plänen wie »Ich möchte mehr Yoga machen« scheitern die meisten. Besser ist, deine Ziele präzise zu formulieren, etwa so: »Ich übe montags, mittwochs und freitags um 7.15 Uhr mein Yoga.« Es dauert natürlich etwas, bis das neue Muster, die neue Gewohnheit, in deinem Gehirn etabliert ist. In der Regel kannst du damit rechnen, dass es etwa einen Monat dauert, bis die Routine fest verankert ist.

Übe täglich.

Besonders wichtig ist es, dass du deine Praxis wirklich tagtäglich durchführst. Lässt du dazwischen immer wieder Tage aus, dauert es wesentlich länger, eine Routine aufzubauen, mit der du die Früchte deiner Praxis tagtäglich genießen kannst.

Regelmäßiges Üben und Geduld sind die Voraussetzungen für Erfolge im Yoga. Doch es geht nicht darum, den Körper zu verausgaben. Will eine Position überhaupt nicht gelingen, wechsle zur nächsten Übung oder zu einer einfacheren Variante.

Starte sofort.

Es hört sich vielleicht etwas eigenartig an, aber die meisten Ziele werden nicht erreicht, weil schlicht und einfach nicht damit begonnen wird, sie zu realisieren. Verpflichte dich deswegen dazu, heute noch die Yogamatte auszurollen, oder noch besser: Jetzt sofort! Hier


gelten keine Ausreden, denn wenn du nicht sofort bereit bist zu beginnen, hast du eine tägliche Yogapraxis schlicht und einfach (noch) nicht weit genug oben auf deiner Prioritätenliste.

Mein Versprechen

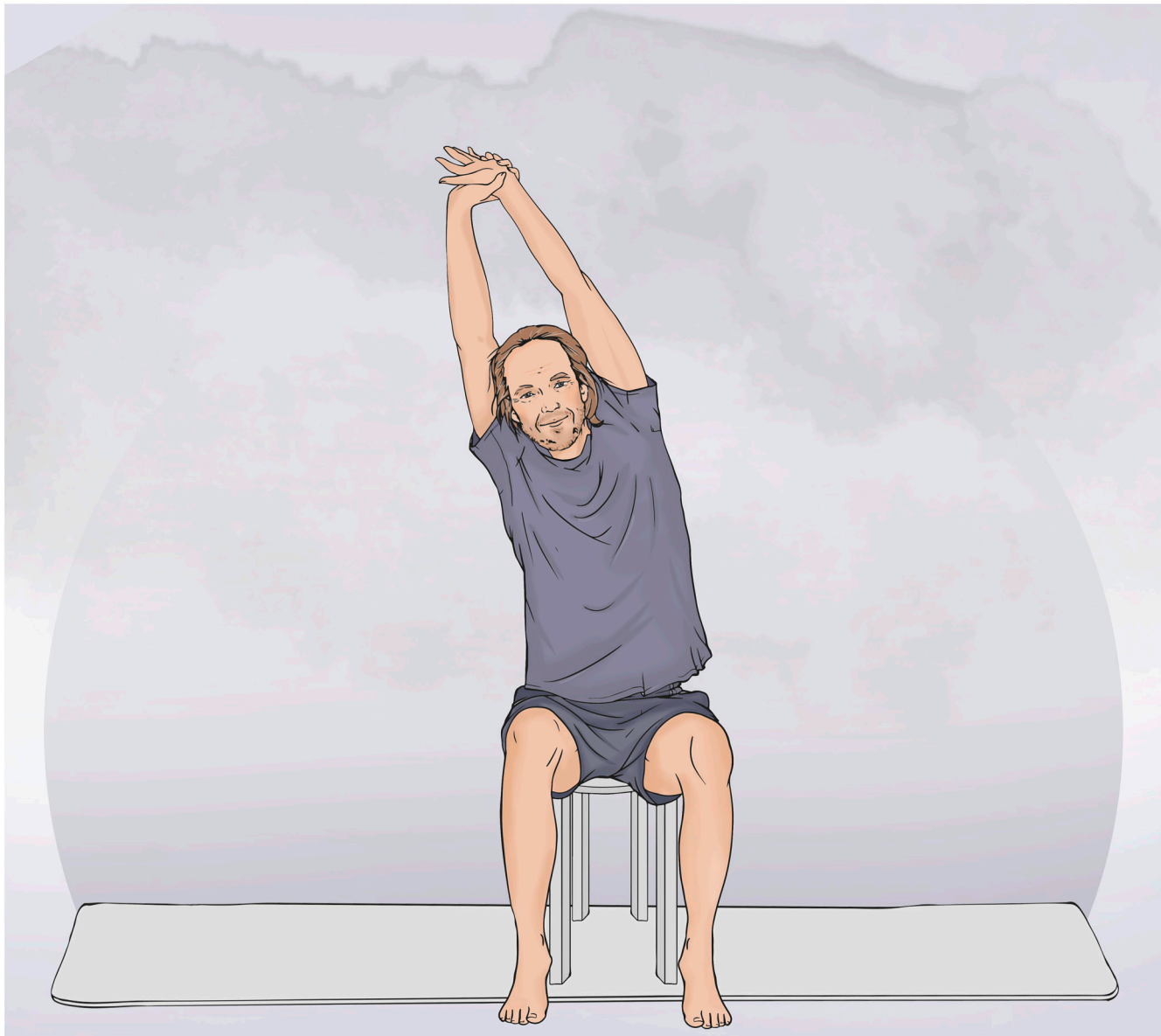
Ich verspreche dir: Hast du es erst einmal geschafft, die obligatorischen 15 Minuten Yoga in deinen Alltag zu integrieren, fühlst du dich den ganzen Tag wohler in deiner Haut – und mit denen, die dir am Herzen liegen. Es ist wirklich einfacher, als du am Anfang vielleicht denken magst.

Der Weg

Im Folgenden findest du einige leicht verständliche Anleitungen, um eine für deine Bedürfnisse maßgeschneiderte tägliche Yogaroutine aufzubauen. du wirst überrascht sein, wie gut du dich schon nach wenigen Tagen fühlen wirst.



Ziel ist nicht das Meistern einer körperlichen Haltung,
sondern das tolle Gefühl,
das durch die körperliche Haltung erzeugt wird.



Die folgende Übungseinheit richtet sich
an absolute Yoga-Neulinge und
dient dazu, die Grundprinzipien deiner Körper-
und Atembeziehung zu erfahren.

15 MINUTEN FÜR DEN EINSTIEG

Aufbau deiner Übungseinheit:

1. Ankommen
2. Atmen im Sitzen
3. Atmen im Sitzen mit Heben und Senken der Arme
4. Seitbeuge im Sitzen
5. Drehung im Sitzen
6. Sitzender Adler
7. Nachspüren im Sitzen

1. Ankommen

»» Wir beginnen dort, wo wir gerade sind.

Der Weg des Yoga und seine heilende Kraft beginnen mit der Synchronisation von Atem und Bewegung.

Die Wirkung einer bewusst verlängerten Ein- und Ausatmung ist mit nichts anderem zu vergleichen: Die Körperhaltung (Asana) entsteht aus dem Atem. dein Verstand verbindet sich mit deinem gesamten Körper und wird so ruhiger

und klarer. Der Stress fällt ab, und deine Energie kann wieder fließen. Die Bewegung führt dazu, dass deine Lebensenergie (Prana) durch das gesamte System bewegt wird und ein tiefes Wohlgefühl entstehen kann. Dadurch gewinnt dein ganzer Körper an Stärke und Flexibilität. deine Körperhaltung verbessert sich, und es steht dir mehr Energie zur Verfügung.

Der Atem gibt dir ein Verständnis für das Wechselspiel von Kontrolle und Hingabe. Indem wir uns auf das Spüren einlassen, statt dem kontrollierenden Verstand nachzugeben, kann der Körper loslassen und sich der Haltung viel leichter öffnen und hingeben. Wenn Atem und Körper koordiniert sind, sodass sie zu einer Einheit verschmelzen, fließt Energie in die Muskulatur. Dies verändert die Qualität des Yoga fundamental. Der richtige Umgang mit dem Atem bringt den Verstand zur Ruhe und Bewusstsein in den Körper. Dies ermöglicht eine entspannte und zentrierte Aufmerksamkeit gegenüber dem gesamten Organismus und kann darüber hinaus Energie in die verschiedensten Bereiche des Körpers lenken.

2.1 Atmen im Sitzen



Bauchatmung

Sitze entspannt aufrecht. Lege die Hände auf den Bauch. Spüre bewusst den Atem im Bauch und beobachte, wie sich der Bauch mit der Einatmung hebt und mit der Ausatmung entspannt wieder zusammensinkt.



Bauch- und Brustatmung

Lege eine Hand auf die Brust und eine Hand auf den Bauch. Beginne die Einatmung im Brustkorb und atme erst danach in den Bauchraum. Ziehe den Bauch beim Ausatmen leicht in Richtung Wirbelsäule und halte ihn bei der nächsten Einatmung zunächst eingezogen. Schicke den Atem direkt in die Wirbelsäule. Spüre die Stabilität der Ausatmung und die nährende Kraft der Einatmung.

2.2 Atmen im Sitzen



Ujjayi-Atem

Sitze bequem, aber mit aufgerichtetem Rücken auf einem Stuhl. Die Füße sind hüftbreit, die Schultern weich. Bring das Bewusstsein zum Atem. Verleihe der Ein- und Ausatmung dieselbe Länge und Intensität.

1. Öffne den Mund zunächst leicht und atme mit dem Reibelaut »Haah« geräuschvoll aus, als ob du einen Spiegel anhauchst.
2. Halte die Lippen dann geschlossen und atme nur durch die Nase. Lass die Luft dabei geräuschvoll, aber leicht wie das Rascheln der Blätter im Wind fließen. Verschieße dafür die Muskeln im Hals so, dass sich die Stimmritze verengt. Erlaube dir

nach jeder Ausatmung eine kleine Pause, bis die Luft ganz von selbst wieder durch die Nase in den Körper strömt. Halte den Atem nicht gewaltsam an, sondern mache nur eine kurze, unangestrenzte Pause. Wiederhole die Übung ein paar Mal. Beobachte in der Atempause ganz genau, was im Inneren passiert. Genieße mit jedem Atemzug das Gefühl, etwas entspannter und lebendiger zu werden.

» Führe diese Übung etwa fünf Minuten lang aus.

3. Atmen im Sitzen mit Heben und Senken der Arme



Sitze aufrecht und bequem.
Richte den Körper auf.

1. Einatmen, die Arme über den Kopf heben.
Blick zu den Händen. Hände berühren sich.
2. Mit dem Ausatmen die Arme wieder senken.

» Wiederhole die Übung 4- bis 12-mal.

TIPP:

Denke daran: Der Atem umfasst die Bewegung des Körpers. Der Atem beginnt leicht vorher und endet kurz nach der Bewegung. Der Atem leitet die Bewegung ein.

» Yoga ist ein Prozess der körperlichen Integration von Körper, Atem und Denken. Dafür werden die Bewegungen des Körpers immer bewusst mit der Atmung verbunden und als dieselbe Bewegung gefühlt.

4. Seitbeuge im Sitzen



Sitze aufrecht und bequem.
Den Körper aufrichten.

1. Einatmen, den Körper aufrichten und die Arme über den Kopf heben. Die rechte Hand greift das linke Handgelenk, und du lehnst dich weit zur rechten Seite.
2. Ausatmen und den Oberkörper sowie die Arme zurück zur Mitte heben.

Auf der anderen Seite wiederholen.

» Wiederhole die Übung 4- bis 6-mal.

5. Drehung im Sitzen



Sitze aufrecht und bequem.

1. Einatmen und den Körper aufrichten. Arme über den Kopf heben. Blick zu den Händen.
2. Ausatmen und den Oberkörper zur rechten Seite drehen. Die linke Hand ans rechte Knie.

Für 5-10 Atemzüge in der Drehung bleiben.
Auf der anderen Seite wiederholen.

» Wiederhole die Übung 2- bis 4-mal.