

Remo Rittiner: Das große Yoga-Therapiebuch

Remo Rittiner

Das große Yoga-Therapiebuch

Yogapraxis für Gesundheit und Klarheit

5. Auflage 2014

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de / www.transpersonale.de

Umschlaggestaltung: Marketing Design Service GmbH, Hamburg

Satz: Sebastian Carl

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckelohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-149-8



Dieses Buch widme ich meinen Kindern
Anand und *Anjali*

Danksagung

Von Herzen danke ich

A. Mohan und R. Sriram, die mir wertvolles Wissen über die Yogatradition von T. Krishnamacharya vermittelt haben.

Gary Kraftsow und John Kepner aus den USA, die mich unterstützt haben in meiner Yogalehrertätigkeit.

Uta Naumer-Hotz und Alexander Hotz aus Konstanz für das Schreiben der wertvollen Anatometexte und die Mitarbeit an diesem Buch.

Dr. Chandrakant Pawar aus Indien und Dr. John Switzer aus Deutschland, die die Ayurveda-Empfehlungen für chronische Beschwerden geschrieben haben.

Klaus König vom BDY und Karin Ueckert, die beide die Übungsprogramme und Anatometexte mit ihren Anregungen bereichert haben.

Allen Fotomodellen aus der Yogatherapieausbildungsgruppe, die sich bereit erklärten, die Yogaprogramme regelmäßig durchzuführen.

Kathrin Rick für die sprachliche Überarbeitung des Manuskripts und Eveline Keller, die half, die Texte einzufügen.

Dem Fotogeschäft Fuchs aus Zürich und der Fotografin Nicole Blatter für die tollen Fotoaufnahmen.

Susan Gilbert aus Florida für die Verwendung der medizinischen Illustrationen.

Dr. Rüdiger Dahlke für das Vorwort und seine liebevolle Unterstützung.

Werner Vogel aus dem Verlag Via Nova für das Vertrauen und die großzügige Unterstützung für das Buch.

Allen YogaschülerInnen, YogalehrerInnen und YogatherapeutInnen, die mich auf dem Yogaweg begleiten.



Inhalt

Vorwort	11
Einführung in Ayur-Yoga-Therapie.....	13
Kapitel 1 • Grundlagen der Yogatherapie	15
Die innere Haltung bestimmt die Wirkung.....	15
Ungesunde körperliche Haltungen erkennen und verändern.....	16
Die Kunst der glücklichen Anstrengung	22
Individuelle Anpassung der Yoga-Praxis	23
Die Heilkraft der Yoga-Atemtechniken	26
Die Atmung führt die Bewegung.....	27
Kapitel 2 • Strukturelle Yoga-Therapie	29
Richtlinien und Empfehlungen für das Üben.....	29
Die Gelenksübungsreihe	30
Gesunder Fuß und Standhaftigkeit (Anatomie/Theorie)	38
Yoga-Programm bei Knick- und Senkfuß.....	40
Gesunde Knie und Stabilität (Anatomie/Theorie).....	48
Yoga-Programm bei Knieschmerzen	49
Gesunde Hüfte und Bewegungsfreiheit (Anatomie/Theorie)	57
Yoga-Programm für gesunde und bewegliche Hüften	60
Yoga-Programm für gesunde und kräftige Hüften	68
Gesundes Becken und natürliche Haltung (Anatomie/Theorie)	76
Yoga-Programm für ein vitales Becken und gesunde Iliosakralgelenke	78
Unterer Rücken und Aufrichtung der Wirbelsäule (Anatomie/Theorie).....	85
Yoga-Programm für einen entspannten unteren Rücken.....	88
Yoga-Programm für einen kräftigen unteren Rücken	97
Seitliche Verschiebung der Wirbelsäule/Skoliose (Anatomie/Theorie).....	107
Yoga-Programm bei Skoliose im unteren Rücken	109
Yoga-Programm bei Skoliose im oberen Rücken.....	116
Oberer Rücken und Öffnung des Brustkorbes (Anatomie/Theorie)	124
Yoga-Programm bei Kyphose/Rundrücken	126
Entspannte Schultern und freier Nacken (Anatomie/Theorie)	135
Yoga-Programm für entspannte Schultern und entspannten Nacken.....	138
Yoga-Programm für kräftige Schultern und kräftigen Nacken.....	146
Kapitel 3 • Yogatherapie für chronische Beschwerden	155
Yoga-Programm bei Asthma	155
Ayurveda-Empfehlungen bei Asthma	161
Yogapraxis bei hohem Blutdruck	162
Ayurveda-Empfehlungen bei Bluthochdruck (Hypertonie)	168



Yoga-Programm zur Anregung der Verdauung und emotionalen Stabilität	169
Ayurveda-Empfehlungen bei Übergewicht und Fettleibigkeit	176
Yoga-Programm zur Stressreduktion	177
Ayurveda-Empfehlungen bei Stress	181
Kapitel 4 · Heilung und Transformation	182
Die Selbstakzeptanz.....	182
Die Selbstreflexion	183
Die Selbsterkenntnis.....	184
Die Selbstheilung	185
Transformation durch Yoga-Meditation	185
Die Ausführung der Yogameditation	186
Asana Index	189
Sachregister	191
Quellenangaben.....	195

Vorwort

Über dieses Buch und die Bitte, ein Vorwort dafür zu schreiben, habe ich mich sehr gefreut, da ich den Autor seit langem kenne und ihn in seiner Kompetenz, aber vor allem auch Ruhe und Gelassenheit schätze. Er hat in meinen Schweizer Zahnärzte-Fortbildungs-Seminaren in beeindruckender Weise gezeigt, wie gut Yoga als Therapie einsetzbar ist und welche wertvollen Dienste er leisten kann, gerade bei Menschen, die ständig unter großen Belastungen arbeiten, was die Haltung angeht. Aber nicht nur Remo Rittiners therapeutische Interventionen, indem er die richtigen Übungen für bereits eingetretene Schäden wählt, auch die im wirklichen Sinn vorbeugenden Anregungen aus seiner Schatztruhe von Yoga-Asanas haben diese ärztlichen Fortbildungsseminare immer wieder befruchtet.

Sogar persönlich hatte ich leider oder zum Glück Gelegenheit, Remos Anregungen im Fall eines eigenen Rückenproblems ühend umzusetzen. Nicht nur halfen seine Übungen, sie machten auch Freude. Das ist in den Seminaren eines seiner offenen Geheimnisse, wie viel Spaß Yoga bei ihm macht. Ich habe den Eindruck gewonnen, dass es ihm gelungen ist, das lustvoll-freudige Engagement für diese alte Kunst auch in seinem Buch und zwischen dessen Zeilen spürbar werden zu lassen. Was keine Freude macht, wird langfristig kaum helfen können – jedenfalls gilt das für die Anregungen aus dem Bereich der Bewegungsübungen und -therapien.

Dass Yoga, selbst wenn er, wie hier, sehr themen- und sogar problembezogen eingesetzt wird, viel mehr zu bieten hat als Haltungs- und Bewegungsübungen, machen die engagierten Texte immer wieder klar.

Wir arbeiteten nicht so lange auf Seminarebene zusammen, wenn der Autor nicht verstanden hätte und kommunizierte, dass mit jeder äußeren eine entsprechende innere Haltung korrespondiert, auf die es letztlich ankommt. Der Körper wird sehr wichtig

genommen, doch eben nur als Sprungbrett zu einem weiten, freien Geist. Dass ein solcher am liebsten in einem freien, flexiblen, kräftigen und beweglichen Körperhaus lebt, kommt selbstverständlich hinzu.

„Wie geht’s, wie steht’s?“ fragen wir so harmlos. Tatsächlich können wir am Stand eines Menschen schon ablesen, wie es um ihn steht und wie er im Leben steht, ob fest und sicher oder balancierend und schwimmend. Ja, wir können sogar erkennen, ob Bestand hat, was er so feststellt und ob er sich überhaupt dem Leben stellt.

Wie er geht, zeigt, wie es mit ihm vorangeht, wie es um seinen Fortschritt steht, wie er im Leben vorankommt und wie es ihm damit geht und ob etwas bei ihm weitergeht oder ob überhaupt „etwas geht“ bei ihm. Der Gang ist also mehr als entlarvend.

Und damit bin ich nur auf eines der vielen wunderbaren Kapitel dieses Buches ein wenig näher eingegangen, dasjenige über die Füße. Was in vielen Yoga-Büchern zu kurz kommt, die Basis unseres Lebens in Gestalt der Wurzeln unserer Füße, ist hier sehr deutlich dargestellt. Wer aber nun seinen Stand durch die beschriebenen und bebilderten Yoga-Haltungen verbessert, wird auch im übertragenen Sinn besser im Leben stehen und sicherer gegründet sein, er wird sogar seine Standpunkte besser begründen können.

In entsprechenden Übungen behandelt das Buch alle wesentlichen Regionen des Menschen, von einer verlässlichen anatomischen Grundlage ausgehend, so dass es möglich wird, alle Aspekte in sich aufzurichten und am Ideal auszurichten und auch innerlich ein aufrichtigerer und stimmigerer Mensch zu werden. Die körperliche Haltung wird das natürlich nach außen vermitteln, und alle werden es merken. Der Unterschied zwischen einem Menschen, der Yoga im Sinne dieses Buches übt, und einem Bodybuilder

könnte nicht größer sein. Der Yoga-Schüler bildet zwar auch den Körper, aber der Geist geht voran, und alles zielt auf ihn. Was ein gebildeter Geist ist, könnte man einem Bodybuilder meist kaum noch erklären.

Über die äußere Haltung können wir also die innere verbessern – am besten gleich mit den hier präsentierten Übungen. Insofern ist jede Yoga-Haltung von der Hoffnung beseelt, dass das Innen dem Außen folgt. Wenn Menschen sich im Lotossitz niederlassen und damit Buddha imitieren, könnte man das als anmaßend empfinden; denn tatsächlich nehmen sie eine äußere Haltung ein, der sie innerlich noch gar nicht entsprechen können. Es ist jedoch ihre Hoffnung, genau das zu erreichen. Sie setzen also am Körper an, zielen aber auf den Geist. Natürlich ließe sich auch Bodybuilding auf diese bewusste Art und Weise betreiben. Grundsätzlich ist diese Haltung weit über Yoga hinaus umsetzbar und gilt sogar noch für den Friseurbesuch. Die neue Frisur bringt neue Formen zuerst einmal nur auf die Hauptsache und ins Spiel des Lebens, der nächste Schritt wäre, dieser Form auch innerlich gerecht zu werden. Oder einfacher gesagt: Wer sich Locken dreht, ist dadurch noch nicht automatisch verlockend, die innere Haltung und darauf folgende Ausstrahlung des Verlockendseins müssten ebenfalls kultiviert werden.

Yoga kommt als Wort von Joch, jenem Joch, das die Kraft zweier Ochsen zu einer zusammenführt. Es meint ursprünglich, Körper und Geist, Form und Inhalt zusammenzubringen und zu vereinen.

Die vorliegenden Übungen eignen sich wunderbar, mit seinem Körper eins zu werden und sich mit jeder Körperregion auch die entsprechenden in ihr liegenden Themen bewusst zu machen. So lässt sich auf wundervolle Weise wachsen und erwachsen werden, indem man jedes Thema im eigenen Leib verwirklicht. Und natürlich haben alle archetypisch wichtigen Prinzipien ihre Region im Körper. Das macht auf dieser Ebene deutlich, dass Yoga selbstverständlich ein ganzheitliches System zur Selbstverwirklichung ist.

Und es wäre kein Therapie-Buch, wenn es nicht auch einen Abschnitt für jene gäbe, die schon Reparatur- oder besser Richtigstellungsbedarf haben. Yoga kann in der hier gelehrt Form vieles wieder richtigstellen und manches zurechtrücken. Es kann aber auch andere Therapien in überzeugender Weise unterstützen und ihren Erfolg fördern. Folglich widmet sich ein Abschnitt großen Krankheitsbildern, die der Yoga-Therapie besonders gut zugänglich sind.

Das Faszinierendste an diesem Buch bleibt jedoch der Autor selbst, Remo Rittiner, den ich noch nie vorbereitete Texte sprechen hörte, auch nicht, als er das erste Mal vor 180 Ärzten redete. Aber er wirkte auch noch nie unvorbereitet; denn er lehrt nicht nur Yoga, sondern lebt ihn in jedem Moment – und deshalb ist der Augenblick gut zu ihm und hat ihm noch immer die richtigen Worte geschenkt. Wenn man ihn länger kennt, hat man sogar das Gefühl, er sei Yoga.

Daher kann Remo Yoga ohne Ehrgeiz und Stress lehren und verbreiten, und ich hatte bei der Lektüre den schönen Eindruck, es ist ihm hier auch schriftlich und in Bildern gelungen.

Ruediger Dahlke, April 2009
(www.dahlke.at)

Einführung in Ayur-Yoga-Therapie

„Das kleine Loch im Herzen ist von selbst wieder zugewachsen. Ihre kleine Tochter Anjali ist vollständig gesund“ – diesen Satz hörte ich von einer Ärztin einen Tag, nachdem ich begonnen hatte, das große Yogatherapiebuch zu schreiben. So zuversichtlich ich vor der positiven Nachricht war, so dankbar fühle ich mich jetzt.

Durch meine langjährige Arbeit als Yogatherapeut habe ich großes Vertrauen in die Selbstheilungskräfte des Menschen. Yoga ist die Verbindung mit der universalen Selbstheilungskraft, die wir in der Natur und bei allen Wesen beobachten können. Die in diesem Buch vorgestellte Ayur-Yoga-Therapie beruht auf den Grundprinzipien der Yoga-Tradition von Krishnamacharya, auf der Wissenschaft des Ayurveda und auf dem neusten anatomischen Wissen. Sie verbindet die traditionellen Erfahrungswissenschaften Yoga und Ayurveda mit der modernen Wissenschaft der funktionellen Anatomie und Muskelfunktionstherapie. In der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen anerkennt Ayur-Yoga-Therapie die Wechselwirkungen und Dynamik von Körper, Atem, Geist, Ernährung und Lebensweise und ihre Auswirkung auf unseren Gesundheitszustand.

In der Yogatherapie steht der Mensch mit seinen Ressourcen im Vordergrund. Dabei geht es darum zu erkennen, welche Umstände, Verhaltensweisen und Gewohnheiten seinen Gesundheitszustand aus dem Gleichgewicht gebracht haben. Es geht also weniger um seine Symptome und Krankheiten, sondern vielmehr um die Ursachen, die zu seinen Beschwerden geführt haben. Rückenschmerzen zum Beispiel haben oft vielfältige Ursachen wie muskuläre Verspannungen in Leisten, Bauchraum und Hüften, was die Bauchatmung negativ beeinflusst. Dadurch wird die Leistung des Zwerchfells gemindert, welches mit dem Herzbeutel verbunden ist. Häufig ist zudem der Bauch gebläht, die Verdauung träge, der Stuhlgang unregelmäßig. Psychische Belastungen wie Stress, Existenzängste oder un-

terdrückte Gefühle können ebenfalls Ursachen für Rückenbeschwerden sein. Die weit verbreitete Meinung, es sei sinnvoll, den Bauch bei Rückenschmerzen zu stärken, ist in vielen Fällen kontraproduktiv und kann beispielsweise Bandscheibenprobleme noch verstärken. Erst wenn wir den Menschen in seiner Ganzheit wahrnehmen, ist es uns möglich, die verschiedenen Ursachen seines Symptoms, wie z. B. Rückenbeschwerden, zu erkennen. Das ermöglicht uns, mit den zahlreichen Mitteln des Yoga die Ursachen der Beschwerden erfolgreich zu behandeln.

Die Yogapraxis wird individuell an den Menschen angepasst – je nach Alter, Gesundheitszustand und Lebenssituation. Nach einem ausführlichen Erstgespräch und der Anamnese wird ein individuelles Yogaprogramm zusammengestellt, das dann zuhause regelmäßig geübt werden kann. Durch das selbständige Üben von Yoga erhalten Menschen die Möglichkeit, sich wirksam selbst zu helfen.

Unsere Beschwerden zu akzeptieren öffnet uns Raum für Selbstreflexion und neue Handlungsmöglichkeiten, die unsere Selbstheilungskräfte unterstützen. Ein wesentlicher Punkt in der Lehre des Yoga ist, die Voraussetzungen für einen ruhigen und klaren Geist zu schaffen. Durch die vielfältigen Übungen für Körper, Atem und Geist bietet uns Yogatherapie ausgezeichnete Möglichkeiten, Ruhe und Klarheit wiederzufinden. Dadurch werden wir unsere Beziehung zu uns selbst und zu unserer Umwelt klarer wahrnehmen, unsere Verhaltensweisen reflektieren und wichtige Lebensfragen selbst beantworten können. In meiner Arbeit als Yogatherapeut bin ich immer wieder fasziniert zu beobachten, wie Menschen die Antworten in sich selbst finden, wenn ihr Geist in ruhigem Zustand ist. Die Verbindung mit dem klaren Geist öffnet wunderbare Möglichkeiten zur Heilung und Transformation auf allen Ebenen des Menschseins: der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene.

Die vielfältigen Heilwirkungen der Yogatherapie zu erfahren begeistert mich bei jedem Menschen aufs Neue. Aufgrund meiner eigenen Praxiserfahrung kann Yogatherapie hilfreich sein bei: Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Kniebeschwerden, hohem Blutdruck, Migräne, gestörter Verdauung, Verstopfung, Asthma, Schlafstörungen, Migräne, PMS Syndrom, Krebs, Aids, Stressbewältigung, Trauerarbeit, Übergewicht, Ängsten, Depressionen, Mobbing, Essstörungen, Schwangerschaftsvorbereitung, Burnout-Syndrom, Lebenskrisen, Beziehungsschwierigkeiten sowie zahlreichen chronischen Krankheiten.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen die Tür zur Ayur-Yoga-Therapie öffnen. Ich möchte Sie inspirieren, eigene Erfahrungen zu machen und sich das Potential Ihrer Selbstheilungskräfte zu erschließen. Dieses Buch vermittelt Ihnen Grundlagen der Yogatherapie und verschiedene Yogaprogramme, deren Wirkung Sie selber erfahren können. Wenn Sie darüber hinaus Kontakt zu einer Yogatherapeutin oder einem Yogatherapeuten aufnehmen möchten, finden Sie im Anhang Kontaktadressen von qualifizierten TherapeutInnen, die Ihre Yogapraxis vertiefen und begleiten können.

Das große Yoga-Therapiebuch hat folgende Ziele:

- Ihnen wichtige Grundlagen für eine wirksame Yogapraxis zu vermitteln
- Traditionellen Yoga mit dem modernen Wissen der Anatomie zu verbinden
- Sie mit dem Heilungspotential der Yogatherapie vertraut zu machen
- Viele wirksame Yoga-Übungen zu zeigen, die Sie selber ausführen können
- Ihnen ein selbstständiges Yoga-Üben mit zielgerichteten Programmen zu ermöglichen, die bei bestimmten Beschwerden hilfreich sein können
- Sie zu motivieren, regelmäßig und abwechslungsreich Yoga zu üben
- Sie in eine Meditationstechnik einzuführen, die ganzheitliche Gesundheit und Klarheit bringen kann
- Sie zu inspirieren, die Weisheiten des Yoga in Ihren Alltag zu integrieren

Im ersten Kapitel dieses Buches lernen Sie die Grundlagen für ein erfolgreiches, selbständiges Ausführen der Yogaprogramme kennen. Der Erfolg Ihrer Yogapraxis hängt von vielen Faktoren ab, wie klarem Verständnis der Übungen, wirkungsvollem Üben, eigener Motivation und der Bereitschaft, regelmäßig zu üben. Nehmen Sie sich Zeit für das erste Kapitel, bevor Sie mit den Übungsprogrammen beginnen.

Im zweiten Kapitel „Strukturelle Yogatherapie“ finden Sie allgemeine therapeutische Yogaprogramme vom gesunden Fuß bis zum gesunden Nacken. Vor den jeweiligen Programmen lesen Sie wichtige Informationen über die funktionelle Anatomie und die Ziele des Yogaprogramms.

Im dritten Kapitel sind Yogatherapieprogramme bei chronischen Beschwerden aufgeführt. Ayurvedische Tipps geben Ihnen wertvolle Informationen, die die Selbstheilungskräfte anregen und unterstützen.

Im vierten Kapitel werden wesentliche Schritte zur Heilung und Transformation durch Yoga erläutert. Außerdem erhalten Sie eine Anleitung für eine wirksame Yogameditation, die Ihnen Gesundheit und einen klaren Geist schenken kann.

Kapitel 1 · Grundlagen der Yoga-Therapie

Die innere Haltung bestimmt die Wirkung

„Jetzt folgt eine Einführung in Yoga – atha yoga anu-sasanam“ – so lautet das erste Yoga-Sutra des Weisen Patanjali. Nehmen Sie in diesem Moment Ihre äußere und innere Haltung wahr. Wie fühlt sich Ihre Körperhaltung an? Wie empfinden Sie Ihre innere Haltung in diesem Moment?

Das sind zwei interessante Fragen, die Sie direkt ins Jetzt, in das Leben führen. Wenn Sie sich solche selbstreflexiven Fragen regelmäßig stellen, werden sich Ihre Gedanken und Ihre Handlungen verändern. In welcher Weise werden Sie sich verändern?

Bevor Sie weiterlesen, halten Sie inne und schenken Sie sich die Zeit, um über diese Fragen zu reflektieren.

Durch Reflexion erhalten wir die Möglichkeit, unseren momentanen Geisteszustand klarer wahrzunehmen. Gemäß der Yoga-Philosophie besitzen der Geist und alles Wahrnehmbare drei Qualitäten: Schwere, Aktivität und Klarheit. Je nach Eigenschaft, die gerade dominiert, werden Sie diesen Text unterschiedlich lesen, wahrnehmen und verstehen. Falls Sie gerade sehr aktiv sind, könnte es sein, dass Sie diese Zeilen schnell überfliegen. Ist Ihr Geisteszustand kristallklar, wäre es möglich, dass es Ihnen leicht fällt zu reflektieren und Sie Einsicht in wesentliche Themen erlangen. Mit einem müden Geist wird es sicherlich schwieriger sein, solche Einblicke zu erhalten.

Durch die Vielfalt an Yogaübungen für den Körper, Atem und Geist ist es uns möglich, die Wahrnehmung aller drei Qualitäten zu vertiefen. Wenn wir unsere inneren Haltungen und Geisteszustände betrachten, können geistige Hindernisse wie falsches Verstehen, Ich-Bezogenheit, Wünsche, Abneigung und Ängste

unsere Wahrnehmung verfälschen. Diesen sogenannten Hindernissen in unserem Geist, den „Kleshas“ (Ursachen des Leidens), begegnen wir natürlich auch beim Yoga-Üben.

„Hört alle auf mit der Übung! Das ist nicht Yoga, so wie ich es unterrichte.“ Als ich diesen Satz vor kurzem im Yoga-Gruppenunterricht aussprach, sah mich Peter mit erstauntem Blick an. Als ich weiterfuhr mit der Aussage „Ihr strengt Euch zu sehr an bei den Körperübungen“, beobachtete ich ein großes Staunen in Peters Gesicht. Mit strahlendem Blick und sichtlich erleichtert sagte er zur anwesenden Yoga-Gruppe, in den letzten 45 Jahren habe ihm noch niemand so etwas gesagt. Diese Aussage hat mich tief berührt. Auf der Verstandesebene ist es sicherlich vielen Menschen bewusst, dass sie sich überanstrengen und damit ihre Lebensenergie (Prana) blockieren. Die Ursachen für dieses weitverbreitete Missverständnis, sich zu überanstrengen, finden wir alle in irgendeiner Form in den Ursachen des Leidens, den „Kleshas“, wieder. Zum Beispiel mit schwierigen Yoga-Übungen anderen zu imponieren, Angst, dem Anspruch des Lehrers oder seinen eigenen Ansprüchen nicht zu genügen, die Abneigung, sich auf etwas Ungewohntes einzulassen, falsches Verstehen der Naturgesetze oder die übertriebene Anhaftung an den Körper – solche Beweggründe können uns immer wieder in die Enge führen und unheilsame Handlungen (Dukha) hervorbringen, die Leid noch verstärken. Aus der Sicht des Yoga geht es aber gerade darum, Leid zu verringern und sich dem Raum für Klarheit und Freiheit zu öffnen.

Folgende innere Haltungen sind hilfreich für eine erfolgreiche Wirkung der Yoga-Praxis:

- Ihre Absicht und Zielsetzung sollten klar sein.
- Üben Sie mit Freude und Leichtigkeit.
- Führen Sie die Übungen mit entspannter Achtsamkeit aus.
- Üben Sie liebevoll und respektieren Sie Ihre eigenen Grenzen.
- Seien Sie tolerant mit sich und verzichten Sie auf jegliche Wertungen über sich selbst.
- Seien Sie geduldig mit der Ungeduld und freuen Sie sich über kleine Fortschritte.
- Zeigen Sie Mut für neue Erfahrungen und stellen Sie sich den Herausforderungen schwieriger Übungen.
- Stellen Sie die Wirkung der Übung in den Vordergrund und nicht deren äußere Form.
- Finden Sie Ihr Gleichgewicht zwischen Stabilität und Entspannung.
- Bleiben Sie natürlich und lächeln Sie während des Übens.
- Erfahren Sie die Kraft Ihrer Hingabe.
- Wertschätzen Sie Ihre Bemühungen und bedanken Sie sich am Schluss einer Yoga-Praxis bei sich selbst.

Ihre innere Haltung wird die Wirkung wesentlich beeinflussen, die Ihre Yoga-Praxis auf Sie hat. Die Verantwortung liegt also ganz bei Ihnen.

Wenn Sie beim Yogaüben und in Ihrem Alltag eine der genannten Qualitäten in den Vordergrund stel-

len, werden Sie erstaunt sein, wie wirksam Yoga ist. Öffnen Sie sich Ihrem Potential und freuen Sie sich über Ihren Erfolg. Selbstverständlich können Sie diese inneren Haltungen auch in Ihrem Alltag bewusst fördern.

Ungesunde körperliche Haltungen erkennen und verändern

Anhand Ihrer Körperhaltung können Sie wahrnehmen, wie Sie sich im Moment gerade fühlen. Unsere körperlichen Haltungen und Bewegungsmuster spiegeln unsere emotionale und mentale Befindlichkeit wider.

Die vielfältigen körperlichen Bewegungen des Yoga bieten sich geradezu an, unsere Haltungen und Bewegungsmuster kennenzulernen. In den verschiedenen Yoga-Traditionen gehen die Lehrmeinungen über die korrekte Haltung und Ausführung der Yoga-Übungen teilweise stark auseinander. Oft stimmen sie nicht überein mit dem heutigen Wissensstand der westlichen Anatomie. Im Yoga-Unterricht und in den Yoga-LehrerInnen-Ausbildungen berichten viele Teilneh-

merInnen über ihre Verunsicherung, welche Haltung richtig oder falsch sei.

Begriffe wie falsch und richtig können uns dazu verleiten, die Dinge sehr einseitig und dogmatisch zu betrachten. Aus der Perspektive eines offenen Geistes gibt es jedoch unterschiedliche Meinungen, die wir genauer betrachten können. Anhand unserer Zielsetzung, mit Yoga die optimale Wirkung zu erreichen, können wir überprüfen, ob eine Lehrmeinung hilfreich ist.

Wenn wir die verschiedenen Wirkungen von Haltungen und Bewegungen bewusst erfahren, sind wir selbst in

der Lage zu beurteilen, was sich gut und richtig anfühlt und was wir vermeiden sollten. Natürlich setzt dies die Offenheit voraus, die eigenen Haltungen und Konzepte immer wieder zu überprüfen. Es braucht Mut und Bescheidenheit, Gelerntes zu hinterfragen und manchmal wieder loszulassen. Als Yoga-Therapeut durfte ich mit vielen Yoga-Übenden arbeiten und mich mit verschiedenen Yoga- und Anatomieexperten offen austauschen. Dadurch habe ich immer neue Sichtweisen entwickelt, die sich in der Praxis sehr bewährt haben. Es lohnt sich also auch als Fortgeschrittener, immer von neuem hinzuschauen und sich den Anfängergeist zu bewahren.

Unsere Haltung und Bewegungen haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Ausstrahlung. Stellen Sie sich vor, jemand trägt eine Power-Point-Präsentation über Aufrichtigkeit mit Rundrücken und hochgezogenen Schultern vor! Wird Ihnen der Vortragende glaubwürdig oder unglaubwürdig erscheinen?

Die natürliche, aufrechte Haltung einzunehmen wird unsere Lebensenergie (Prana) wieder in den Fluss bringen. Haben Sie sich schon einmal überlegt, wie viel Energie es kostet, ständig verspannt zu sein? Dass ein Rundrücken unsere Atmung negativ beeinflusst? Wie sich Fehlhaltungen auf unsere Psyche auswirken? Auf den folgenden Bildern erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Haltung von den Füßen bis zum Kopf zu überprüfen. Auf jedem ersten Bild sehen Sie eine Haltung, die aus anatomischer Sicht einer optimalen und natürlichen Haltung nahekommt. Darunter sind jeweils zwei typische ungesunde Haltungen abgebildet. In den Yoga-Programmen in diesem Buch können Sie später die optimalen Haltungen üben. Natürlich sollten Sie diese Haltungen in Ihren Alltag integrieren. Nehmen Sie sich Zeit und seien Sie geduldig, wenn Sie Ihre Haltungsmuster verändern. Wahrscheinlich ertappen Sie sich immer wieder in den alten Mustern. Dies ist bereits ein Erfolg und der Anfang einer Veränderung; denn viele Menschen sind sich ihrer ungesunden Haltung gar nicht bewusst.

FÜSSE

Optimale Fußbelastung

Gleichmäßige Fersen- und Vorderfuß-Belastung ist wichtig für eine stabile und statisch korrekte Haltung.



Knickfuß

Mangelnde Stabilität und ungünstige Belastungen für die Gelenke, Zehen und Gelenke.



Starke Außenbelastung

Mangelnde Stabilität für das Großzehengrundgelenk und Überbelastung der Bänder.



BEINAUSRICHTUNG

Optimale Beinausrichtung

Stabilität und anatomisch korrekte Belastung für die Füße. Optimale Ausrichtung der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke. Gute Kraftübertragung in den Beinen und gesunde Belastung der Knie.



X-Beine

Instabilität und Gefahr von Kniearthrosen auf der Außenseite. Fehlbelastung der Füße. Mangelnde Erdung und mangelnder Bodenkontakt.



O-Beine

Instabilität und Gefahr von Kniearthrosen auf der Innenseite. Ungünstige Belastung für die Hüftgelenke.



KNIE

Optimale Kniestabilität

Stabilität für das Kniegelenk und effektive Kraftübertragung in den Beinen.



Nach innen geknickte Knie

Instabilität und Überbelastung der Knie. Ungünstige Belastung für den unteren Rücken und reduzierte Kraftübertragung.



Überstreckte Knie

Instabilität. Überbelastung in den Knien. Gefahr von Knieschäden (sehr verbreitet in Yoga-Kreisen).



WIRBELSÄULE

Optimale Aufrichtung der Wirbelsäule

Gleichmäßige Belastung der Wirbel und Bandscheiben im Rücken. Gibt Raum für die Organe und für eine tiefe Atmung. Schafft optimale Voraussetzungen für den Beckenboden, die Leisten und die Hüftgelenke. Vermittelt Kraft und Aufrichtigkeit auf der psychischen Ebene.

Starkes Hohlkreuz

Überbelastung der kleinen Wirbelgelenke und der Bandscheiben im unteren Rücken. Erschlafft den Beckenboden und fördert Senkung der Organe. Vermindert die Atmung durch Einengung der Lunge.

Fehlende Aufrichtung der Wirbelsäule

Belastet die Bandscheiben ungünstig. Fördert den Rundrücken. Bringt Verspannungen im Beckenboden und Schulterbereich. Fördert schlechte Atmung und Verstopfung. Vermittelt ein Gefühl des Rückzugs.

BECKEN

Optimale Beckenhaltung

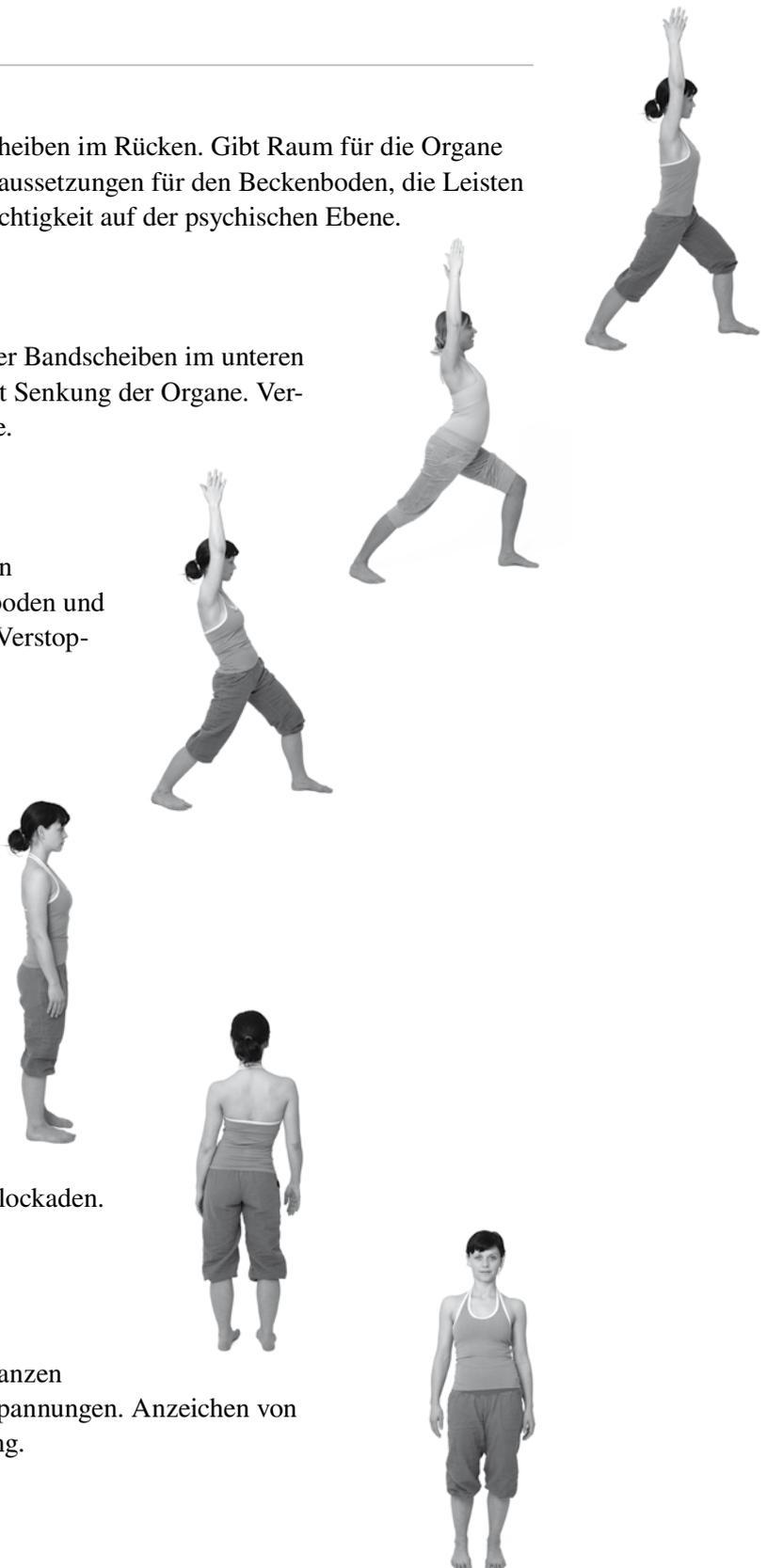
Gleichmäßige Belastung der Hüftgelenke und der Wirbelsäule. Stabile Körpermitte und gleichmäßige Muskelaktivität.

Beckenschiefstand

Instabile Haltung mit Beckenskoliose. Ungleiche Belastung der Wirbelsäule und Hüftgelenke. Gefahr von Iliosakralgelenk-Blockaden. Hinweis auf mögliche Skoliose.

Vorgeschobenes Becken

Instabile Haltung mit ungleicher Belastung im ganzen Körper. Chronische, asymmetrische Muskelverspannungen. Anzeichen von Skoliose. Ungünstig für die gleichmäßige Atmung.



BRUSTKORB

Optimale Brustkorbhaltung

Entspannte Muskeln im Brust- und Schulterbereich.

Erleichtert die Brustatmung und schafft Raum für die Lunge. Wirkt herzöffnend und fördert das gesunde Selbstbewusstsein.



Eingesackter Brustkorb

Nimmt Raum für tiefe Atmung und für die Organe. Führt zu muskulären Verspannungen im Brustbereich. Vermindert die Rippen- und Brustatmung. Kann Wirbel, Rippen und Gelenke blockieren. Bringt Gefühle des Rückzugs und der Angst, sich zu zeigen.



Übertriebene Brustkorbhaltung

Bringt muskuläre Verspannungen zwischen den Schulterblättern und im oberen Rücken. Versteift die Brustwirbelsäule. Fördert das Gefühl von Überheblichkeit und Stolz. Kann angeberisch und aufdringlich wirken.



Optimaler Drehsitz

Fördert die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und Rippen. Vertieft die Brustatmung und dehnt die Brustmuskeln. Bringt Stabilität und wirkt sehr zentrierend auf den Geist. Fördert Anmut und Selbstrespekt.



Ausweichender Drehsitz

Instabilität und wenig Bewegung in der Brustwirbelsäule. Das Becken wird mitgedreht. Vermittelt die Illusion, im Brustkorb beweglich zu sein (weit verbreitetes Bewegungsmuster in Yoga-Kreisen).



Der gestauchte Drehsitz

Mangelnde Aufrichtung der Wirbelsäule und fehlende Beweglichkeit der Brustwirbelsäule. Führt zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Ungesund für die Bandscheiben. Die Atmung wird flach und oberflächlich. Fördert Schwerfälligkeit im Körper und Geist.



SCHULTERN

Optimale Schultern

Aufrechte Haltung und entspannter Nacken. Ideale Schulterhaltung und gute Funktionalität der Schultergelenke. Entspannte Schultern und freie Atmung. Vermittelt ein Gefühl der Leichtigkeit und wirkt energetisierend.



Hochgezogene Schultern

Führt zu Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Ungünstige Lage für das Schultergelenk kann Abnutzungen fördern. Blockiert die Atmung und fördert geistige Anspannung.



ARME

Optimale Armstabilität

Stabile Haltung und optimale Gelenkbelastungen in Schultern, Ellbogen und Handgelenken. Effektive Kraftübertragung in Arm- und Schultermuskeln.



Instabile Arme

Schlechte Kraftübertragung zwischen Rumpf und Armen. Überbelastung der Gelenke und Instabilität.



Überstreckte Arme

Überdehnung in den Bändern und den Ellbogen. Schlechte Kraftübertragung in den Armen und Rumpfmuskeln. Kann verschiedene Ellbogen- und Schulterbeschwerden hervorrufen (weit verbreitetes Haltungsmuster in Yoga-Kreisen).



NACKEN

Optimale Nackenhaltung

Die Halswirbelsäule und Bandscheiben werden ideal belastet. Die Atmung kann frei fließen und die Luftröhre wird nicht geknickt. Die Schulter- und die Nackenmuskulatur arbeiten optimal, ohne sich zu verspannen.



Gestauchter Nacken

Die Bandscheiben und die Halswirbel werden gestaucht und überbelastet. Die Atmung kommt ins Stocken. Die Nacken- und die Schultermuskeln verspannen sich.

Überstreckte Halswirbelsäule

Starke Bandscheibenbelastung im Nacken. Instabilität im Nacken wird begünstigt. Die Hals- und Schultermuskeln verspannen sich.

Im Buch (von Dr. med. Ch. Larsen und C. Larsen) „Körperhaltungen analysieren und verbessern“ erhalten Sie weiterführende Informationen zu diesem Thema.



Die Kunst der glücklichen Anstrengung

Das richtige Maß zu finden in der Anstrengung ist ein Schlüssel für die erfolgreiche Wirkung der Yoga-Praxis. Sätze wie „Du musst Dich anstrengen, damit aus Dir einmal etwas wird“ sind weit verbreitet und ein Merkmal der westlichen Leistungsgesellschaft. Schon in der Kindheit erfahren wir, dass wir durch besondere Leistungen Zuneigung und Anerkennung bekommen. Auch Patanjali, der Verfasser der Yoga-Sutren, erklärt: „Erfolg winkt nur dem, der sich intensiv und aufrichtig bemüht. Die Aussichten auf Erfolge sind abhängig vom Grad der Anstrengung.“

Im Yoga-Sutra definiert er Asana (Haltung) als „sthirasukham asanam“, was als „stabile und angenehme Haltung“ übersetzt werden kann. Beim Yoga-Üben geht es also um einen ganzheitlichen Zustand der körperlichen und geistigen Achtsamkeit. Wenn wir uns, getrieben von Ehrgeiz und Leistungsdenken, in eine schwierige Yogaübung zwingen, werden wir die Qualität einer stabilen und angenehmen Haltung schwerlich erreichen. Eigentlich üben wir dann nicht Yoga, sondern Leistungsturnen. Für unsere Gesundheit und Selbstheilung ist es aber wesentlich, den ganzheitlichen Ansatz des Yoga und seine ganzheitlichen Wirkungen für den Körper, Atem und Geist im Auge zu behalten.

Das achtsame Üben mit dem richtigen Maß an Anstrengung gibt uns die Möglichkeit, all diese wunderbaren Wirkungen des Yoga zu erfahren. Bei einer Yoga-Übung, bei der die Kräftigung im Vordergrund steht, wird eine Überanstrengung den Kraftaufbau

reduzieren, die Atmung blockieren und Spannung im Geist auslösen. Wenn wir zu lange in einer Haltung verweilen, kann dies sogar unsere körperliche Kraft reduzieren und unseren Energiehaushalt schädigen. Aufgrund verschiedener Forschungen über Krafttraining weiß man heute, dass zu viel Training die Kraftkurve sinken lässt und das Immunsystem schwächt. So ist es kein Zufall, dass viele LeistungssportlerInnen oft erkältet sind. Interessanterweise erkannte ich bei meiner Arbeit als Manualtherapeut bei Menschen, die ein körperlich sehr forderndes Yoga üben, dass sie überdurchschnittlich schwache und verspannte Muskeln hatten. Dies hat mich anfangs sehr erstaunt, weil ich die Vorstellung hatte, dass gelenkige und durchtrainierte Menschen weniger verspannt seien. Um die Kunst der richtigen Kraftanstrengung zu erfahren, lade ich Sie zu einer Selbsterfahrung ein. Stellen Sie sich aufrecht hin. Heben Sie das rechte Bein gestreckt nach oben. Dabei konzentrieren Sie sich auf die Oberschenkelmuskulatur und spannen diese möglichst an. Beobachten Sie die Kraftwirkung, Ihren Atem und Ihre Empfindungen. Beenden Sie die Übung und senken Sie das Bein. Nun nehmen Sie sich vor, sich ernsthaft anzustrengen und gleichzeitig zu lächeln, während Sie das Bein heben. Den Oberschenkelmuskel kontrahieren Sie ganz entspannt, ohne Ihr Lächeln zu verlieren. Probieren Sie es aus und beobachten Sie die Wirkung auf Ihre Oberschenkelkraft, Ihre Atmung und Ihren Geist.

Was konnten Sie durch diese Übung erfahren?
Mit einer entspannten inneren Haltung zu üben hilft

uns, eine glückliche Anstrengung zu erreichen. Diese schenkt uns ganzheitliches Wohlbefinden.

In meinen zahlreichen Selbstversuchen an Kraftmaschinen erntete ich oft erstaunte Blicke von Männern mit großen Muskelpaketen. Offenbar fanden Sie meine Gewichteinstellungen unpassend für meine eher durchschnittliche Muskelmasse. Mit der yogischen Haltung und einer speziellen Yoga-Atemtechnik machte ich die erstaunliche Erfahrung, wie viel Kraftübertragung möglich ist, wenn der Geist entspannt ist und ich mich nicht übermäßig anstrengende. Die Kunst der glücklichen Anstrengung liegt darin, sich aufrichtig und hingebungsvoll zu bemühen. Wenn z. B. die Hingabe bei einer Dehnungsübung fehlt, werden wir nicht die maximale Dehnfähigkeit und Beweglichkeit erreichen. Bei mangelnder Aufrichtigkeit und Verbissenheit werden wir uns vielleicht sogar überdehnen und uns schaden. Bei allen Übungen im Yoga können wir an folgenden Merkmalen erkennen, ob es uns gelingt, die glückliche Anstrengung zu finden:

- Fühlen wir uns harmonisch?
- Fließt unser Atem regelmäßig?
- Empfinden wir die Übung als Herausforderung, für die wir bereit sind?
- Spüren wir körperliche und geistige Ausdehnung?
- Erleben wir Freude und Offenheit?

Es lohnt sich auch im täglichen Leben, die Kunst der glücklichen Anstrengung zu üben. Seien Sie geduldig mit sich; vielen Menschen ist es anfangs sehr fremd, sich weniger anzustrengen. Seit ich mich weniger anstrengende in meinem Leben, erlebe ich mehr Leichtigkeit, Freude und Erfolg. Bei vielen erfolgreichen Menschen sieht es ja auch so aus, als würden sie sich gar nicht besonders anstrengen.

Individuelle Anpassung der Yoga-Praxis

Die persönliche Anpassung der Yoga-Praxis an den einzelnen Menschen ist ein wesentlicher Bestandteil der Yoga-Tradition des indischen Yoga-Meisters T. Krishnamacharya. Durch genaue Beobachtung und Abklärung der Bedürfnisse eines Menschen ist es möglich, eine wirksame Yoga-Praxis zusammenzustellen. Dabei sind folgende Faktoren zu beachten:

- das Alter
- die Persönlichkeit
- die körperliche und psychische Konstitution
- der gesundheitliche Zustand
- die Ernährung
- die Lebensweise

- der Beruf
- die Familienverhältnisse
- die spirituelle Ausrichtung
- die Bereitschaft und Disziplin für Yoga
- die Bedürfnisse und Zielsetzungen

Im Yoga-Einzelunterricht ist es einem erfahrenen Yoga-Therapeuten möglich, all diese Faktoren zu berücksichtigen. Dadurch ist ein hohes Maß an Qualität und Wirksamkeit der Yogapraxis für den einzelnen Menschen möglich. Regelmäßig nach Anleitung eines Yoga-Therapeuten zu üben schafft günstige Voraussetzungen, um gesetzte Ziele zu erreichen. Yoga wird zunehmend in das tägliche Leben integriert, und das Tor für körperliche Gesundheit und geistige Klarheit wird geöffnet. Kein Yoga-Buch kann diese optimalen Voraussetzungen für Sie schaffen. Im Anhang finden Sie daher Adressen von Yoga-TherapeutInnen.

uns, eine glückliche Anstrengung zu erreichen. Diese schenkt uns ganzheitliches Wohlbefinden.

In meinen zahlreichen Selbstversuchen an Kraftmaschinen erntete ich oft erstaunte Blicke von Männern mit großen Muskelpaketen. Offenbar fanden Sie meine Gewichteinstellungen unpassend für meine eher durchschnittliche Muskelmasse. Mit der yogischen Haltung und einer speziellen Yoga-Atemtechnik machte ich die erstaunliche Erfahrung, wie viel Kraftübertragung möglich ist, wenn der Geist entspannt ist und ich mich nicht übermäßig anstrengende. Die Kunst der glücklichen Anstrengung liegt darin, sich aufrichtig und hingebungsvoll zu bemühen. Wenn z. B. die Hingabe bei einer Dehnungsübung fehlt, werden wir nicht die maximale Dehnfähigkeit und Beweglichkeit erreichen. Bei mangelnder Aufrichtigkeit und Verbissenheit werden wir uns vielleicht sogar überdehnen und uns schaden. Bei allen Übungen im Yoga können wir an folgenden Merkmalen erkennen, ob es uns gelingt, die glückliche Anstrengung zu finden:

- Fühlen wir uns harmonisch?
- Fließt unser Atem regelmäßig?
- Empfinden wir die Übung als Herausforderung, für die wir bereit sind?
- Spüren wir körperliche und geistige Ausdehnung?
- Erleben wir Freude und Offenheit?

Es lohnt sich auch im täglichen Leben, die Kunst der glücklichen Anstrengung zu üben. Seien Sie geduldig mit sich; vielen Menschen ist es anfangs sehr fremd, sich weniger anzustrengen. Seit ich mich weniger anstrengende in meinem Leben, erlebe ich mehr Leichtigkeit, Freude und Erfolg. Bei vielen erfolgreichen Menschen sieht es ja auch so aus, als würden sie sich gar nicht besonders anstrengen.

Individuelle Anpassung der Yoga-Praxis

Die persönliche Anpassung der Yoga-Praxis an den einzelnen Menschen ist ein wesentlicher Bestandteil der Yoga-Tradition des indischen Yoga-Meisters T. Krishnamacharya. Durch genaue Beobachtung und Abklärung der Bedürfnisse eines Menschen ist es möglich, eine wirksame Yoga-Praxis zusammenzustellen. Dabei sind folgende Faktoren zu beachten:

- das Alter
- die Persönlichkeit
- die körperliche und psychische Konstitution
- der gesundheitliche Zustand
- die Ernährung
- die Lebensweise

- der Beruf
- die Familienverhältnisse
- die spirituelle Ausrichtung
- die Bereitschaft und Disziplin für Yoga
- die Bedürfnisse und Zielsetzungen

Im Yoga-Einzelunterricht ist es einem erfahrenen Yoga-Therapeuten möglich, all diese Faktoren zu berücksichtigen. Dadurch ist ein hohes Maß an Qualität und Wirksamkeit der Yogapraxis für den einzelnen Menschen möglich. Regelmäßig nach Anleitung eines Yoga-Therapeuten zu üben schafft günstige Voraussetzungen, um gesetzte Ziele zu erreichen. Yoga wird zunehmend in das tägliche Leben integriert, und das Tor für körperliche Gesundheit und geistige Klarheit wird geöffnet. Kein Yoga-Buch kann diese optimalen Voraussetzungen für Sie schaffen. Im Anhang finden Sie daher Adressen von Yoga-TherapeutInnen.

Der Aufbau einer Yoga-Praxis

Vinyasa Krama ist ein altbewährtes Konzept aus der indischen Yoga-Tradition von T. Krishnamacharya, das auf der ganzen Welt durch viele Yoga-LehrerInnen erfolgreich angewendet wird. Vinyasa Krama bedeutet „intelligente Schritte in Stufen“. Zielsetzung, Vorbereitung, Hinführung und Ausgleich sind Bestandteile eines Yoga-Programms. Die Absicht und die Zielsetzungen sollten realistisch sein. Die Praxis sollte uns helfen, die Zielsetzungen in kleinen Schritten zu erreichen. In meiner Arbeit als Yoga-Therapeut lege ich großen Wert darauf, mit einer klaren Zielsetzung zu üben und ständig zu überprüfen, ob diese Ziele der momentanen Situation angemessen sind.

Viele Menschen kommen wegen gesundheitlicher Beschwerden, wie z. B. Rückenschmerzen, in die Yoga-Therapie. Für sie steht die Selbstheilung im Vordergrund. Mit sanften Körper- und Atemübungen sowie Entspannung und Reflexion regen wir die Selbstheilungskräfte an. Wenn die Rückenschmerzen verschwunden sind, ist es erforderlich, den Rücken zu stärken. Dadurch wird der Gesundheit präventiv und nachhaltig gedient. Sobald der Rücken gestärkt ist, wollen wir schließlich herausfinden, welche geistigen Qualitäten in der gegenwärtigen Situation hilfreich sein können. Jetzt stehen Atem, Selbstreflexion und Meditation im Mittelpunkt der Praxis.

Viele Menschen, die in die Yoga-Therapie kommen, haben ein Bedürfnis, auf wesentliche Lebensfragen selbst eine Antwort zu finden. Häufig überschneiden sich die Bereiche Gesundheit, Selbstheilung und geistige Entwicklung. Durch die ganzheitlichen Wirkungen der Yoga-Übungen werden stets mehrere Ebenen des Menschen angesprochen.

Die drei Schritte:
Absicht, Atem, Bewegung

Die Absicht der Übung sollte klar sein. In dem Praxisteil dieses Buches können Sie unter „Wirkung“ sehen, welche Absicht besteht und wo der Schwerpunkt einer Übung liegt. Wenn Sie beim Üben gleichzeitig viele Schwerpunkte setzen, besteht die Gefahr, sich zu überfordern und die Wirkung zu reduzieren. Setzen Sie Ihre Aufmerksamkeit hingegen ganz gezielt ein, werden sich die positiven Wirkungen der Übungen

noch verstärken. Bevor Sie eine Bewegung ausführen, kommen Sie in Kontakt mit Ihrer Atmung. Dies führt Sie ins Jetzt und verbindet Sie mit der Kraft der Atmung. Während Ihre Achtsamkeit bei der Atmung bleibt, führen Sie die beabsichtigte Bewegung aus. Dieses Modell können Sie in vielen Lebenssituationen anwenden. Es bewirkt wunderbar, Handlungen bewusster auszuführen.

Wenn Sie sich zum Beispiel gerade über jemanden wertend äußern möchten, ist es sehr hilfreich, sich nochmals über die eigene Absicht klar zu werden. Wenn Sie dann noch bewusst Ihre Atmung wahrnehmen, ist die Chance groß, dass Sie Ihre Handlung achtsamer ausführen. Probieren Sie es noch heute aus! Und erinnern Sie sich in zukünftigen Lebenssituationen, in denen ein Gefühl der Enge aufkommt, an diese Erfahrung!

Vorbereitung, Hinführung, Ausgleich

Am Anfang wählen wir Übungen aus, die uns auf die Praxis einstimmen. Schon die vorbereitenden Übungen sind mit den Zielsetzungen verbunden. Beginnen Sie mit sanften, einfachen, mobilisierenden Übungen. Ihr Körper wird Ihnen dankbar sein, wenn Sie nicht gleich mit dem Kopfstand oder dem Sonnengruß beginnen. Nehmen Sie Ihre aktuelle Verfassung wahr. Respektieren Sie diese während des weiteren Übens. In kleinen Schritten steigern Sie langsam die Übungen, bis Sie zu einer Hauptübung gelangen. So können Sie beispielsweise mit sanften Vorwärtsbeugen beginnen, bevor Sie gegen Schluss in einer anspruchsvollen Vorwärtsbeugung im Sitzen statisch verweilen. Das dynamische Üben im Yoga ist eine ideale Vorbereitung, um länger in schwierigen Haltungen verweilen zu können. Es setzt sich im modernen Yoga-Unterricht immer mehr durch. Nach anstrengenden Übungen, speziell bei Überanstrengung, können auch Spannungen auftreten. Deshalb ist es sinnvoll, ausgleichende Übungen in Ihr Programm zu integrieren. Achten Sie auf die Übergänge zwischen den Übungen. Von stehenden Übungen direkt in die Rückenlage zu gehen kann z. B. bei Menschen mit niedrigem Blutdruck Schwindel verursachen. Oder wenn Sie nach einer Meditation gleich ins Auto steigen, könnte der angenehme Zustand inneren Schwebens Ihre Sicherheit gefährden.

Der ideale Aufbau einer Praxis, das sogenannte Vinyasa Krama, ist eine Kunst und Wissenschaft für sich.

Anpassungen der Haltungen und Übungen

Im modernen Yoga-Unterricht werden die Übungen zunehmend an die Bedürfnisse und Voraussetzungen westlicher Menschen angepasst. Akrobatische Verrenkungen und schwierige Rückbeugen werden mit mehr Vorsicht oder gar nicht geübt. Mittlerweile ist vielen Menschen klar geworden, dass europäische Körper anders gebaut sind als indische. Es gibt im Yoga jedoch auch Strömungen, die davon nichts wissen wollen. Mit der Argumentation, das sei „traditioneller Yoga“, werden Yoga-Übungen ausgeführt, die nicht an die Fähigkeiten der Menschen angepasst worden sind. In meiner Arbeit als Yoga-Therapeut begegne ich öfters Menschen, die sich durch Yoga Beschwerden zugefügt haben.

Deshalb ist es notwendig, genau hinzuschauen, welche Übungen für uns sinnvoll und welche unter Umständen schädlich sind. Die modernen Bewegungslehren mit den neuesten anatomischen Kenntnissen können uns bei der Auswahl und Ausführung der Übungen hilfreich sein. Auf diese Weise lässt sich die uralte Wissenschaft des Yoga sinnvoll mit der westlichen Anatomie verbinden.

Techniken für die Anpassungen der Übungen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Haltungen und Bewegungen anzupassen. Falls es Ihnen noch nicht möglich ist, die ganze vorgegebene Bewegung auszuführen oder die Ausgangshaltung einzunehmen, gehen Sie einfach so weit in die Bewegung oder Position hinein, wie es Ihr Körper zulässt. Achten Sie auf Ihre Empfindungen und akzeptieren Sie Ihre Grenzen. Falls eine Übung Schmerzen auslöst, ist dies ein Warnsignal Ihres Körpers. Führen Sie diese Bewegung zukünftig nur bis zum schmerzfreien Bereich aus. Indem Sie die Intensität einer Kräftigung oder Dehnung zunächst verringern und anschließend schrittweise steigern, werden Sie sicherer und üben effizienter. Ihr Körper wird Ihnen dankbar sein für Ihre mitfühlende Art, sich zu bewegen. Beobachten Sie die Weisheit Ihres Körpers, der Ihnen genaue Hinweise

gibt, was ihm gut tut und was nicht. Für achtsames, sanftes, aufrichtiges Bewegen werden wir reichlich beschenkt.

Mit der Weisheit des Körpers üben

Damit Sie die Weisheit des Körpers an sich selbst erfahren, lade ich Sie zu einer Übung ein.

Kommen Sie in die Rückenlage, winkeln Sie die Beine an und stellen Ihre Füße auf den Boden. Fassen Sie mit beiden Händen die Rückseite des rechten Oberschenkels. Mit dem Ausatmen ziehen Sie das angewinkelte rechte Bein Richtung Körper. Wahrscheinlich werden Sie nun einen Dehnungsreiz in der Muskulatur der Oberschenkelrückseite spüren. Nehmen Sie diese Empfindungen wahr, während Sie das Bein ziemlich fest anziehen. Nun reduzieren Sie die Anstrengung, indem Sie das Bein etwas weg vom Körper bewegen. Beobachten Sie die Empfindung der Muskulatur an der rechten Oberschenkelrückseite. Beim nächsten Ausatmen führen Sie eine sanfte, kleine Bewegung Richtung Körper aus, doch nur so weit, dass der Dehnungsreiz angenehm bleibt, also ohne ein starkes Ziehen. Beim Einatmen bewegen Sie sich nicht. Bei der nächsten Ausatmung ziehen Sie das rechte Bein wieder sanft an. Nehmen Sie sich zwei bis drei Minuten Zeit, um in Schritten (Vinyasa Krama) tiefer in die Übung hinein zu gehen. Nach der Übung reflektieren Sie, was Ihr Körper Sie gelehrt hat. Wir erreichen oft mehr, wenn wir weniger wollen. Diese Art, sich in ganz kleinen Schritten (Mikrobewegungen) in die Haltungen hinein zu bewegen, können Sie auch bei kräftigenden Übungen anwenden. Ganz besonders wichtig ist sie bei den Atemtechniken des Yoga (Pranayama).

Der Körper schätzt es, wenn wir ihm Raum und Zeit für Veränderungen geben. Dieses Prinzip gilt auch für unseren Geist. Ein Geheimnis des Lebens, das ich durch Yoga-Übungen erfahren durfte, ist, sich dem Raum zu öffnen. Wenn Sie bei einer Yoga-Übung Ausdehnung empfinden, wird Ihnen bestätigt, dass Sie im Sinne des Yoga üben. Hören Sie auf den Ton Ihrer Atmung. Der Atemfluss wird regelmäßiger und dehnt sich langsam aus, wenn wir im Gleichgewicht sind. Falls Sie sich durch eine Übung überanstrengt fühlen, gönnen Sie sich eine Pause und warten Sie, bis Ihr Atem wieder gleichmäßig fließt. Sie können eine Übung vereinfachen, indem Sie z. B. die Knie leicht