

TASCHEN GUIDE

*Einfach! Praktisch!*



Pedro Cichon/Gisela Fichtl

# Yoga für Beruf und privat

Entspannungs- und  
Konzentrationstechniken

Haufe  
...

Yoga für Beruf und privat

## Inhalt

- 6 ■ Vorwort
- 7 ■ **Was ist Yoga – was bringt es?**
- 8 ■ Yoga, was ist das eigentlich?
- 11 ■ Wie Yoga auf die Sprünge hilft
- 13 ■ So legen Sie los
  
- 15 ■ **Kräftigen Sie Ihren Körper**
- 16 ■ Beleben, vitalisieren
- 24 ■ Verspannungen lösen, Beweglichkeit fördern
- 34 ■ Beruhigen und ausgleichen

<b>Lassen Sie los</b>	■	41
Stress abbauen, Aggressionen loswerden	■	42
Durchatmen	■	48
Entspannen	■	55
<b>Yoga im Büro</b>	■	67
Übungen am Schreibtisch	■	68
Kraft schöpfen mit Standhaltungen	■	78
Frische Energie durch Atmen	■	86
<b>Übungsreihen für jede Stimmungslage</b>	■	91
Wenn Sie eigentlich schon zu müde sind	■	92
Wenn Sie so richtig lospowern wollen	■	105
Wenn Sie einfach nur „tierisch“ gerne üben wollen	■	120
<b>Stichwortverzeichnis</b>	■	128

# Kräftigen Sie Ihren Körper

In diesem Kapitel finden Sie Übungen, die Sie wieder in Schwung bringen. Werden Sie auf der Yogamatte lästige Verspannungen los, genießen Sie es, wieder einen beweglicheren, kraftvolleren Körper zu bekommen und üben Sie für mehr Ausgeglichenheit und Ruhe in Ihrem Leben.

## Beleben, vitalisieren

Wenn Sie sich kraft- und energielos fühlen, können die klassischen Standhaltungen des Yoga durchaus dazu beitragen, Sie wieder fit und energiegeladen zu machen. Stehübungen wirken belebend, sie lösen Verspannungen und kräftigen Beine, Hüften, Knie, Schultern und den Rücken.

Sie können die Übungen in diesem Kapitel hintereinander machen, oder sich zwei, drei Übungen herauspicken. Wenn Sie sich etwas mehr Zeit nehmen wollen, schließen Sie noch Übungen aus den folgenden Kapiteln „Verspannungen lösen, Beweglichkeit fördern“ (siehe S. 24) und „Beruhigen und ausgleichen“ (siehe S. 33) an.

Wenn Sie alle Übungen aus diesem Kapitel hintereinander ausführen wollen, sollten Sie mindestens 10 Minuten dafür einplanen. Wer in den einzelnen Stellungen länger „ausharrt“, kann bis zu 15 Minuten üben.

## Grundstellung im Stehen



- 1** Stellen Sie sich aufrecht auf den Boden und machen Sie mit einem Bein einen großen Schritt zur Seite. Richten Sie den Oberkörper gut auf.
- 2** Heben Sie nun die Arme seitlich bis in die Waagrechte, die Arme bleiben dabei gestreckt. Ziehen Sie jetzt die Hände zur jeweiligen Seite vom Körper weg, so dass Sie einen leichten Zug in den Schultern und Oberarmen spüren. Achten Sie darauf, die Schultern dabei nicht anzuheben! Die Handflächen zeigen zum Boden.
- 3** Drehen Sie nun den rechten Fuß um 90 Grad nach außen, parallel zum Arm. Drehen Sie den linken Fuß leicht einwärts (nach rechts). Dies ist die Ausgangsstellung für das Dreieck, den Krieger und das weite Dreieck.

## Das Dreieck

- Aktiviert und kräftigt Bein-, Hüft- und Rückenmuskulatur.

**1** Nehmen Sie die Grundstellung im Stehen ein (siehe S. 17). Beugen Sie den Oberkörper gerade nach rechts unten, bis die rechte Hand den rechten Ober- oder Unterschenkel erreicht. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper nicht nach vorn kippt, Sie bewegen sich nur zur Seite!

**2** Stützen Sie sich nun mit der Hand am Bein ab und drehen Sie die linke Seite des Oberkörpers nach oben, so gut es geht. Nehmen Sie jetzt auch den linken Arm gerade nach oben und drehen Sie den Kopf so, dass Sie zur linken Hand schauen. Wenn Sie dabei Nackenprobleme spüren, richten Sie



den Blick neutral nach vorne oder nach unten zum rechten Fuß. Strecken Sie die Beine gut durch und stemmen Sie die Füße in den Boden.

Bleiben Sie 30 Sekunden oder einige Atemzüge lang in dieser Position.

Kommen Sie dann in die Grundstellung zurück. Wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite hin.

## Der Krieger

- Eine dynamische Stellung, gut für die Beinmuskulatur, weitet den Brustkorb, fördert die Ausdauer.

Nehmen Sie wieder die Grundstellung im Stehen ein (siehe S. 17). Beugen Sie jetzt das rechte Bein so weit, bis der Unterschenkel senkrecht zum Boden steht. Dadurch bringen Sie das Becken tiefer und die Spannung in den Beinen verstärkt sich. Lassen Sie das linke Bein gestreckt und drücken Sie den linken Fuß gut gegen den Boden, damit nicht das gesamte Gewicht auf dem rechten Bein lastet. Die Arme bleiben parallel zum Boden angehoben. Achten Sie darauf, tatsächlich nur das rechte Bein zu beugen und zur rechten Hand zu schauen – sonst sollte sich an der Grundstellung nichts ändern! Bleiben Sie 30 Sekunden in dieser Stellung und wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite hin.



## Stichwortverzeichnis

- Aktivierung von Kopf  
bis Fuß 105
- Armanheben im aufrechten  
Stand 105
- Armpumpe nach hinten 85
- Armschwenken seitlich (aktiv)  
108
- Atem, gekühlter 50
- Atem, hörbarer 49
- Atempause 52
- Augen-Blicke 76
- Augen-Entspannung 77
- Auswärtsschwenk des Beines  
100
- Bauchatmung 52
- Baum 20
- Baumstellung im Liegen 103
- Becken aktivieren I 111
- Becken aktivieren II 112
- Becken-Schiebung 71
- Bein-Balance 79
- Beine gegen eine Wand 92ff.
- Beinöffnen, seitliches 96
- Beinstreckung im Liegen 99
- Bein-Stretch 72
- Blume öffnet sich 30
- Bogenschütze 101
- Brücke, kleine 37
- Brustatmung 53
- Büro-Drehsitz 74
- Büro-Hänger 72
- Büro-Krieger 82
- Büro-Schlaf 78
- Clownereien 77
- Drehsitz 25
- Drehstellung im Liegen (Ein-  
beinvariation) 104
- Drehstellung im Liegen 38
- Dreieck 18
- Dreieck, weites 21
- Druck machen 97
- Einbeinvariationen im  
Liegen 99
- Embryostellung 30
- Entspannung mit Beinen an  
der Wand 97
- Entspannungsübung,  
aktive 61
- Faust öffnen 75
- Flugzeug 117
- Fötus-Stellung 36
- Freak-out-Pose 118
- Frosch auf dem Rücken 124
- Frühlingserwachen 70
- Ganzkörperdehnung in der  
Rückenlage 32
- Gerade zur Wand, schräge 95
- Groß und Klein 106
- Grundstellung im Stehen 17
- Halblotus im Liegen 102
- Hand kühlen 51
- Handkreisen 74
- Holz hacker 43
- Hund,  
abwärts blickender 122

- Hund,  
aufwärts blickender 123
- Jumping Jack 118
- Katzenvariationen 120
- Kerze, halbe 94
- Kerze, schiefe 95
- Kettenkarussell 107
- Knie zur Hand 115
- Kniekreisen 39
- Kniepresse 100
- Körperreise 55
- Körperwelle im Sitzen 26
- Kraulen 109
- Krieger 19
- Krokodildrehung 125
- Look up and down 76
- Löwe 47
- Luftballon 87
- Luft-Gruß 1 89
- Luft-Gruß 2 90
- Luft-Pumpe 88
- Nah und Fern 76
- Notbremse ziehen 46
- Oberkörper beweglich machen  
110
- Ohr zur Schulter 75
- Pendel 116
- Rückbeuge, leichte 85
- Rückenschwimmer 109
- Schlussentspannung 126
- Schmetterling fliegt 28
- Schmetterling ruht 40
- Schmetterlingsstellung 96
- Schulterkreisen 108
- Schulter-Stretch 69
- Schwimmer 109
- Seit-Blicke 75
- Seiten-Stretch 68
- Seit-Kipper 69
- Side-Move 71
- Sit-Up 70
- Sonne geht auf, die Sonne  
geht unter 34
- Stabstellung in Rückenlage  
93
- Standbild 119
- Stuhl-Haltung 83
- Tänzer 23
- Tisch abräumen 44
- Tisch 29
- Tisch-Haltung (Büro) 81
- Vierpunktbalance 29
- Vollatmung 54
- Vorwärtsbeuge im Stand 107
- Wand-Hänger 84
- Zehenstand 114
- Zehen-Zug 73