



**YOU**  
CAN DO IT

Maren Schwichtenberg

# YOGA

FÜR EINSTEIGER

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# Inhalt

**Vorwort .....7**

**Einführung .....9**

**Yoga – Wissenswertes .....13**

**A Übungen Schritt für Schritt ....20**

**1 Atmung .....20**

**2 Der Sonnengruß .....30**

**3 Vorbereitende Übungen .....45**

**4 Die Rishikeshreihe und ihre Variationen ...66**

**5 Entspannung .....116**

**6 Meditation .....134**

**B Trainingsprogramme .....142**

**7 Yogastunden für Einsteiger .....142**

**8 Spezielle Trainingsprogramme .....158**

**Register .....166**

**Literatur .....168**

**Bildnachweis .....168**





# Yoga – Wissenswertes



## Yogaarten

Yoga steht für mehr als eine entspannende oder energetisierende Übungsstunde. Es geht weit über körperliche Wirkungen hinaus. Innere Zufriedenheit, Glücksgefühle, Einsicht und Verstehen um die Dinge des Lebens gehören u. a. dazu.

Es gibt viele verschiedene Yogawege, um zu dieser Harmonie mit sich selbst zu gelangen. Das höchste Ziel eines Yogis ist die Erleuchtung (Samadhi), indem er sein innerstes Selbst erkennt und damit frei von äußeren Einflüssen ist. Einer dieser Wege dahin ist das Raja-Yoga, das Yoga der Meditation. Um sich unbeweglich und konzentriert in einem Meditationssitz aufrecht zu halten, bedarf es einiger Körperübungen. Und so ist das Hatha-Yoga entstanden, eine Verbindung aus körperorientierten Stellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Denn nur mit einem gesunden Körper und einem ruhigen Atem lässt sich der schwierige Pfad der Meditation beschreiten.

## Geschichte

Der Yogaweg ist bereits vor mehreren tausend Jahren in Indien entstanden. Daher sind die Namen der verschiedenen Übungen auch alle in Sanskrit, der ältesten indischen Sprache. Yoga lässt sich mit „Einheit“ bzw. „Harmonie“ übersetzen.

Eine Silbe im Sanskrit lautet „Om“ (gesprochen „Oooohm“). Es wird auch als Urklang bezeichnet. Es wird oft am Anfang und am Ende einer Yogastunde gesungen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

## Yogameister

Swami Sivananda (1887-1963) und Swami Vishnu Devananda (1927-1993), zwei bekannte indische Yogameister, haben nach alten Traditionen eine Hatha-Yoga-Unterrichtsreihe zusammengestellt, die sie auf westliche Bedürfnisse abgestimmt haben, die Rishikeshreihe. Swami Vishnu Devananda war einer derjenigen Yogameister, die Yoga in den Westen (USA, Kanada, Europa) gebracht haben.

## Hatha-Yoga

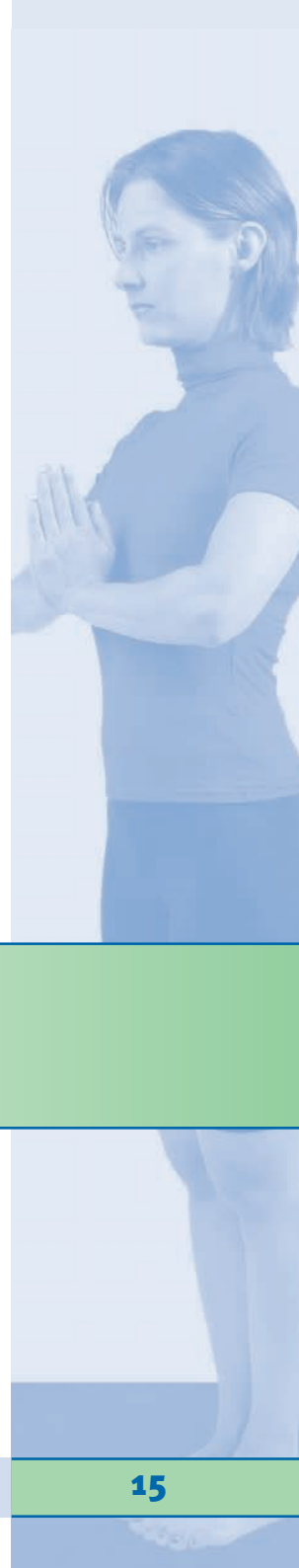
„Ha“ bedeutet Sonne und „Tha“ bedeutet Mond. Die Yogis bezeichnen damit zwei wichtige Energien, die jedem Menschen innewohnen. Die Mondenergie steht für die weibliche, gefühlsbetonte, intuitive Kraft und die Sonnenenergie steht für die männliche, analysierende, nach außen gehende Kraft.

## Elemente des Hatha-Yoga

Zu den Grundlagen des Yoga gehören folgende Punkte:

1. Körperübungen (Asanas),
2. Atmung (Pranayama),
3. Entspannung (Shavasana, Yoga Nidra) und
4. positives Denken und Meditation.

Die Wirkungsweisen der Asanas gehen über die körperlichen Aspekte hinaus und haben, vor allem bei längeren Haltezeiten und in Verbindung mit der Atmung und Konzentration, Auswirkungen auf Energiezentren (Chakren) und Energiekanäle (Nadis), ähnlich den Meridianen aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Während wir in der Funktions- oder Wirbelsäulengymnastik häufig die Wirkungen auf Muskeln und Gelenke betonen, so wirkt





Yoga vielmehr auch auf die Organe und damit den Stoffwechsel im ganzen Körper. Körpereigene Prozesse lassen sich mithilfe der Übungen anregen und harmonisieren.

Entspannungs- und Meditationsübungen bereiten auf die Yogastunde vor bzw. beschleunigen die Regeneration der Energien nach der Stunde. Ebenso wirken sie beruhigend auf den Geist und bringen die geweckten Energien in Einklang miteinander. Somit wirken die Übungen dieses Buches ganzheitlich auf den Yoga-praktizierenden (Yogi).

## **Yoga heute**

Die Anforderungen an einen modernen Menschen verlangen sowohl in der Arbeitswelt als auch in der Familie eine hohe Flexibilität, Anpassungsvermögen, eine große Leistungsbereitschaft und das bei zunehmendem Tempo. Gleichzeitig spezialisieren und differenzieren wir uns immer stärker. Oft wird der eigene Körper vernachlässigt und erst bei ernst zu nehmenden Krankheiten beachtet. Um in dieser Welt gesund zu bleiben, verstärkt sich der Wunsch, eine innere Erfahrung von Einheit zu machen, immer mehr. Dahinter steht oft die Intention, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und dem Körper einen Ausgleich zum alltäglichen Dauersitzen zu ermöglichen.

Im Yoga gibt es durch die Halteübungen genügend Zeit, den eigenen Körper wahrzunehmen. Im Yoga lernen Sie, Ihre Muskeln effektiv einzusetzen, nur da anzuspannen, wo auch wirklich Spannung benötigt wird. Durch die Harmonisierung von Atmung und An- bzw. Entspannung folgt der Körper seinem eigenen Rhythmus.

**Yoga bietet im wahrsten Sinne des Wortes Raum und Zeit für eine persönliche Entfaltung.**

## Achtung – das sollten Sie beachten

- ◆ Besprechen Sie Ihr persönliches Yogaprogramm mit einem Arzt, Physiotherapeuten bzw. Yogalehrer, wenn Sie kürzlich operiert wurden, an akuten oder chronischen Erkrankungen leiden. Ebenso bei Verschleißerscheinungen, Prothesen oder Bewegungseinschränkungen.
- ◆ Verzichten Sie auf Umkehrstellungen bei Bluthochdruck, Erkältungen und Rückenverletzungen.
- ◆ Führen Sie keine Drehbewegungen und kein Rückbeugen bei akuten Bandscheibenvorfällen aus.
- ◆ Schmerzen sind ein ernst zu nehmendes Warnsignal. Yoga kann auch mal anstrengend sein oder die Beweglichkeit stark fordern. Es dürfen aber niemals dabei Schmerzen auftreten.
- ◆ Besprechen Sie sich mit einem Yogalehrer oder lesen Sie hierzu eigene Fachliteratur, wenn Sie schwanger sind.

## Tipps:

- ◆ Üben Sie nie direkt nach dem Essen.
- ◆ Tragen Sie bequeme Kleidung.
- ◆ Benutzen Sie je nach Übung eine weiche, warme oder eine rutschfeste Unterlage.
- ◆ Nehmen Sie sich Zeit. Beugen Sie Störungen vor.
- ◆ Üben Sie konzentriert und achtsam. Bemerkten Sie Ihren Körper. Seien Sie sich zu jeder Zeit Ihrer Atmung bewusst. Üben Sie, so oft es geht, mit geschlossenen Augen, das fördert die Innenwahrnehmung.
- ◆ Benutzen Sie Hilfsmittel (Stuhl, Kissen, ...), wenn Sie die Grundübung sonst nicht angemessen durchführen können.