

# Yoga & Mond

2021

SPECIAL  
YOGA FÜR  
MÄNNER  
UND  
MOLLIGE



## Dein **ASANA-PLAN** für jeden Tag

ganz entspannt und  
super bequem

### RANDGRUPPE MANN

Warum frau sie  
so selten in Yoga-  
studios sieht

### OPTIMAL PRAKTIZIEREN

Die wirksamsten  
Asanas im Zyklus  
des Mondes

### YOGA FÜR DICKE

Wir fragen Experten:  
Professor Christoph  
Jacobi und Birgit  
Feliz Carrasco



# „YOGA MUSS SICH DEM MENSCHEN ANPASSEN UND NICHT DER MENSCH DEM YOGA“,



erklärte Sri Tirumalai Krishnamacharya, auch der „Vater des modernen Yoga“ genannt. Mehr über ihn und sein Lebenswerk erfährst du auf Seite 40.

Nie habe ich so häufig Yoga praktiziert wie in den ersten Wochen des Corona-Ausbruchs im Frühjahr 2020. Home-Office ist für mich eine gewohnte Situation, und da die Kinder längst aus dem Haus sind, auch nicht stressig. Aber die latente Bedrohung, die bedrückte Stimmung im öffentlichen Raum und die Beschränkung auf die eigenen vier Wände haben in mir das dringende Bedürfnis geweckt, mich lebendig und opti-

mistisch zu fühlen. Und wie sollte das besser gelingen als mit Yoga?

In bewährter Manier platziere ich also die passende Doppelseite des Tages (ab Seite 12) vor mich auf den Boden und lege los. Ich setze mich in entspannter, aber aufrechter Haltung auf mein selbstgenähtes Kissen (Anleitung ab Seite 62), vertiefe meinen Atem und komme zur Ruhe. Dann bringe ich meinen Körper mit ein paar Sonnengrüßen auf Betriebstemperatur – und dann: Was ist heute dran? Ah ja, der Körperfokus des Tages liegt auf dem Schultergürtel, also das gedrehte Dreieck, vielleicht noch einen halben Bogen ... ich bin sofort im Flow.

Dieses (Körper-)Gefühl ist unvergleichlich. Vor allem nach dem Praktizieren, wenn das gute Gewissen noch mal eins drauflegt.

In diesem Jahr wenden wir uns in unserem Special an zwei „Randgruppen“, die durch Yoga ihr Körpergefühl verbessern wollen, also: Männer und Mollige. Ja, schon gut, das war gewagt, aber es stimmt leider: Männer sind beim Yoga stark unterrepräsentiert. Genau wie Übergewichtige – warum das so ist und wie man trotz Leibesfülle zu aufrechter Haltung findet, darauf antworten Professor Christoph Jacobi, Chefarzt im Dreifaltigkeits-Krankenhaus in Wesseling und Birgit Feliz Carrasco, Yoga-Ausbilderin und Autorin.

Die Asanas im Kalendarium erklären wir ab Seite 66. In aller Kürze – denn dieses Heft ist keine Yoga-Anleitung. Die Beschreibungen sollen dir nur in Erinnerung rufen, was du schon gelernt hast. Wenn du eine der Asanas noch nie gemacht hast, solltest du dich auf jeden Fall zuvor mit deinem Yoga-Lehrer darüber verständigen!

Auf deine Wünsche und Anregungen für das Jahr 2022 freut sich

Karin Struckmann (Herausgeberin)

## INHALT

### YOGA MACHT GLÜCKLICH!

und: Was haben Yoga und Mond miteinander zu tun? **Seite 4**

### TAGESKALENDARIUM UND ÜBUNGSSEITEN

**Seite 12**

### PORTRÄT: SRI TIRUMLAI KRISHNAMACHARYA

**Seite 40**

### NÄHANLEITUNG für unser

Gute-Laune-Kissen **Seite 62**

### Asanas zum Nachschlagen

alphabetisch geordnet

**Seite 66**

### SPECIAL: YOGA FÜR MÄNNER UND MOLLIGE

**SEITE 83**

### MÄNNER, MUT ZUR MATTE!

**SEITE 84**

### INTERVIEW:

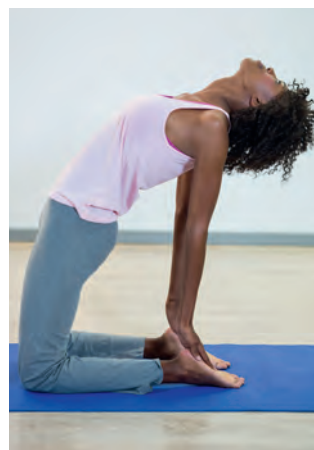
Birgit Feliz Carrasco **SEITE 88**

### BUCHEMPFEHLUNG

**SEITE 91**

### INTERVIEW:

Professor C. Jacobi **SEITE 94**



BEGINNEN WIR UNSERE EINFÜHRUNG IN DAS  
NEUE HEFT MIT EINEM ALTEN HUT:

# YOGA MACHT GLÜCKLICH!



**D**u weißt es, wir wissen es, jetzt weiß es endlich auch die Wissenschaft! Ein niederländisches Forschungsteam hat in einer Studie 3.700 Menschen, die regelmäßig Yoga machen und meditieren, befragt und untersucht. Und eines der messbaren Ergebnisse überrascht vielleicht doch: Gehirnscans über einen Zeitraum von mehreren Jahren zeigen, die rechte Amygdala (zu Deutsch: Mandelkern, Teil des limbischen Systems, zuständig für Emotionen, rechte Seite: Wut und Angst) wurde deutlich kleiner. Der linke Teil der Amygdala, zuständig für Glücksgefühle und Erinnerungen, ist gleich groß geblieben.

Alles spricht also dafür, täglich zu praktizieren. Oder zumindest jeden zweiten Tag. Oder ... da schaut er wieder um die Ecke, unser innerer Schweinehund! Schüttel den Kopf, dass die Schlappohren fliegen, und legt sich gähnend vor unsere Füße.

Jetzt gilt es, einen beherzten und großen Schritt zu machen! Lass ihn liegen und pennen, den Schweine-

hund, und stell dich einfach auf die Matte. Vor deine Füße legst du dieses Heft, nachdem du es auf der für den heutigen Tag passenden Seite aufgeschlagen hast. Der Mond steht heute im Steinbock? Also ... an diesem Tag besonders im Fokus: Gelenke und Blutkreislauf! Mal sehen ... ah ja, passende Asanas auf Seite 14: Siddh Asana, Vrka Asana, Utthita Trikonasana, Matsya Asana und Prasara Padottana Asana. Du weißt nicht mehr genau, worauf du bei Matsya Asana achten musst? Unten rechts im Bild steht die Seite, wo du die Beschreibung findest und nachlesen kannst. Aber bitte immer beachten: Wenn du die Asana noch nie unter Anleitung gemacht hast, lass die Ausführung erst von deinem Lehrer oder deiner Lehrerin prüfen. Das ist sicherer! Man hat schnell eine falsche Bewegung gemacht und eingeübt.

Dann beruhigst du deinen Atem, beginnst mit dem Sonnengruß und gehst zu den Tages-Asanas über. Dabei musst du gar nicht mehr nachdenken, kannst dich einfach der fließenden Bewegung überlassen.





## WIESO AUSGERECHNET DIESE ASANAS AM HEUTIGEN TAG?

**D**as ist unser großes Geheimnis ... eine Überlieferung aus uralter Zeit, gefunden auf einer Pergamentrolle in einer indischen Höhle, die jahrhundertlang verschüttet war ... Nein, Quatsch. Es ist viel einfacher und folgt einem natürlichen Phänomen: Der Mond begegnet auf seinem Weg vom Voll zum Neumond und wieder weiter zum Vollmond allen zwölf Sternzeichen.

Den Sternzeichen oder besser: Tierkreiszeichen wiederum sind bestimmte Körperzonen und Organbereiche zugeordnet. Dies beginnt mit dem Sternbild Widder, dem die Körperzone des Kopfes und das System der Wahrnehmungsorgane zugeordnet sind. Und es endet sozusagen mit den Fischen, die den Körperbereich der Füße samt Reflexzonen beschreiben.