

humboldt



Z O R A G I E N G E R

Gesund werden mit Yoga

Einfache Übungen
zur Aktivierung der
Selbstheilungskräfte

Inhalt

Vorwort

Ein gesundes und harmonisches Leben 8

Persönliches Wohlbefinden für jeden 11

Jeder kann Yoga! 11

Was ist Yoga? 12

Wirkungsbereiche des Yoga 14

Yoga als Weg des Wohlbefindens 16

Im Überblick: die acht Yoga-Leitgedanken 16

Chakren und ihre Bedeutung 19

Yoga-Übungen für Gesundheit und Lebensfreude 25

Yoga-Übungsprogramm 25

Ein schöner Übungsplatz für alle Sinne 29

Gesundheitliche Probleme abklären lassen 30

Aufwärmphase 32

Grundübungen 44

Neuer Sonnengruß 56

Sonnengruß im Sitzen 60

Yoga-Übungen für einen entspannten und kräftigen Rücken 62

Yoga-Übungen für starke Bauchmuskeln 76

Yoga-Übungen für eine gute Haltung 81

Yoga-Übungen zur allgemeinen Muskelkräftigung 89

Yoga-Übungen für Beweglichkeit und Geschmeidigkeit 94

Atemübungen 103

Mudras	109
Meditation	114
Yoga im Alltag	119
Yoga im Büro	119
Yoga-Übungen bei Beschwerden	130
Chakra-Yoga	136
Yoga-Rituale im Alltag	148
Zum Weiterlesen	160

Persönliches Wohlbefinden für jeden

Mit Yoga entscheiden Sie sich ganz bewusst für ein sanftes, effektives und wirkungsvolles Übungsprogramm für Leib und Seele.

Jeder kann Yoga!

Viele Menschen, die zum ersten Mal in meine Kurse kommen, sind sich nicht sicher, ob sie dem Training gewachsen sind. Durch zahlreiche Abbildungen gefährlich anmutender Yoga-Verrenkungen abgeschreckt, trauen sie sich nicht an Yoga heran.

Doch ich kann Sie beruhigen! Yoga ist für alle da! Jeder Mensch kann Yoga ausführen. Die komplizierten Yoga-Stellungen bleiben dabei jenen vorbehalten, die über sehr viele Jahre hinweg Yoga praktiziert haben und deren Körper durch das regelmäßige Training sehr beweglich geworden sind.

Seien Sie gewiss, dass Yoga ein sehr sanfter Weg ist, an den Sie ganz individuell herangeführt werden und der Ihnen Freude bereiten soll. Sie werden deshalb in diesem Buch ausschließlich Übungen vorfinden, die Sie in aller Ruhe ausführen können und die Sie – falls Vorerkrankungen oder Beschwerden bestehen sollten – so variieren können, dass Sie sie ohne Schwierigkeiten mitmachen können.

Und sollte dennoch einmal die eine oder andere Übung vorkommen, mit der Sie nicht so ganz zurechtkommen, dann lassen Sie sie einfach weg oder versuchen Sie, diese Übung zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufzugreifen, wenn Ihr Körper sich an das regelmäßige Üben gewöhnt hat.

Im Vordergrund jedes Yoga-Trainings sollte stets das persönliche Wohlbefinden stehen! Und genau mit dieser Intention starten Sie die Übungen.

Was ist Yoga?

Yoga entstand vor vielen tausend Jahren in Indien und ist eine Lebensphilosophie, die Körper, Geist und Seele in Balance bringt. Die Lehre vom Leben, von Gesundheit und Harmonie auf allen Ebenen entwickelte sich durch die Beobachtungen in der Natur. So entstand ein ganzheitliches Konzept aus körperlichen Übungen und Stellungen, aber auch an Lebensregeln und philosophischen Betrachtungen.

Ziel war und ist, den Menschen wieder mit sich selbst in Einklang und mit seiner Umwelt ins Gleichgewicht zu bringen. Durch Bewusstheit, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und den Bedürfnissen der Mitmenschen wurde auf allen Ebenen Harmonie angestrebt.

So bedeutet das Wort Yoga eine Art universelle Verbundenheit, sodass körperliche, seelische und geistige Aspekte im Leben wieder in Balance gebracht werden können. Dieser Ausgleich bildet das Fundament für Gesundheit, Vitalität, Ausstrahlung und Gleichgewicht. Im Zustand der Harmonie kann der Mensch dann ganz in seiner Mitte sein und den Herausforderungen des Lebens besser standhalten.

Wörtlich übersetzt heißt Yoga „etwas unter ein Joch schirren“. So werden Leib und Seele, aber auch Denken, Fühlen und Handeln in Einklang gebracht. Ebenso bedeutet dieses „Vereinen“, dass sich der

Mensch als Teil der Natur begreift und seine Natürlichkeit auszuleben bereit ist.

In der westlichen Welt ist Yoga vor allem für seine harmonischen Körperübungen bekannt, das Hatha-Yoga, das über das körperliche Üben dafür sorgt, dass das Leben in seiner ganzen Bandbreite erlebt werden kann.

Gesundheit, Glück und Zufriedenheit kann jeder nur in sich selbst finden. Das ist die Erkenntnis des Yoga. So schenkt das Yoga-Üben die nötige Energie und Bewusstheit, um dem Alltag kraftvoll entgegenzutreten und zu mehr persönlichem Wohlbefinden zu gelangen. Yoga ist deshalb weitaus mehr als nur Gymnastik, die den Körper trainiert.

Ursprünglich ist Yoga ein Geisteszustand der inneren und äußeren Harmonie und Ruhe – ein Leben im Hier und Jetzt, das gekennzeichnet ist von Konzentration, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Bewusstheit und Klarheit.

Und während der Körper die Yoga-Übungen ausführt, lernt der Mensch, Verantwortung für sein Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen. Er erhält die Möglichkeit, alles loszulassen, was ihn stresst und krank macht, und sich dem Wohlbefinden zuzuwenden. Er lernt aber auch, innere Stärke zu entwickeln, sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen und seine innere Einstellung zum Leben stets neu zu definieren.

So erfährt der Übende Schritt für Schritt Lebensfreude, Harmonie und Energie für all seine täglichen Aufgaben.

Wirkungsbereiche des Yoga

Wer sich für Yoga entscheidet, wird sanft und effektiv an ein gesundes Training herangeführt, das nicht nur dem Leib, sondern auch der Seele gut tut. Hauptziel des Yoga ist ein harmonischer Ausgleich aller Lebensaspekte und ein bewusstes Wahrnehmen des eigenen Selbst und der Umwelt.

Der wichtigste Weg dahin ist das regelmäßige Üben, sodass mit der Zeit Leib und Seele profitieren. Yoga wirkt also ganzheitlich, das heißt auf allen Ebenen, auch wenn Sie „nur“ körperliche Übungen ausführen.

Wirkung auf den Körper

- macht den Körper beweglich und geschmeidig
- dehnt und aktiviert sanft die Muskulatur
- schult die Koordination
- lindert und löst körperliche Verspannungen, sowie körperliche Beschwerden
- aktiviert den gesamten Stoffwechsel
- aktiviert das Herz-Kreislauf-System
- beugt weiteren Verspannungen vor
- verbessert die Durchblutung
- verbessert und vertieft die Atmung
- beruhigt das Nervensystem
- verbessert den Schlaf
- harmonisiert hormonelle Vorgänge
- lindert Schmerzen
- wirkt verjüngend und unterstützt Diäten

- hilft bei körperlichem Stressabbau
- unterstützt das Immunsystem
- verbessert den allgemeinen Gesundheitszustand und die Widerstandskraft
- beeinflusst alle Körperfunktionen auf positive Art und Weise und schenkt mehr Lebensenergie

Wirkung auf die Seele und das Gefühlsleben

- sorgt für innere Ruhe und Gelassenheit
- hilft beim seelischen Stressabbau
- lindert seelische Schmerzen
- harmonisiert das Gefühlsleben
- schenkt seelisches Wohlbefinden
- lindert depressive Verstimmungen
- hilft beim Verarbeiten von Ärger, Wut, Trauer und Groll
- hilft, sich selbst zu akzeptieren und zu lieben
- hilft, fürsorglich mit sich selbst und seinen Mitmenschen umzugehen
- schenkt inneren Frieden

Wirkung auf geistige Vorgänge

- fördert die Konzentration
- fördert die Wahrnehmungsfähigkeit
- schult die Sinne
- wirkt sich positiv auf die Lernleistung aus
- sorgt für neue neuronale Verknüpfungen im Gehirn
- lässt die Gedankenflut zur Ruhe kommen, stoppt das Grübeln
- regt die eigene Kreativität an
- gibt schöpferische Impulse beim Verarbeiten von Krisen