

WILLEM WITTSTAMM

YOGA FÜR SPÄTEINSTEIGER

Für mehr
**Beweglichkeit, Balance
und Vitalität**



INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG



WILLEM WITTSTAMM

YOGA FÜR SPÄTEINSTEIGER

Für mehr
**Beweglichkeit, Balance
und Vitalität**



YOGA IST FÜR ALLE DA

6 Yoga, was ist das eigentlich?

- 6 Yoga ist ein Prozess
- 7 Körper, Geist und Seele

8 Warum Yoga auch für ältere Menschen so gut geeignet ist

- 8 Veränderungen stehen an

10 Was du wissen solltest, bevor du mit Yoga beginnst

- 10 Nimm dir Zeit für dich
- 12 Was du für dein Yoga brauchst
- 14 Achtung: Da tut sich was!
- 14 Yoga in den Alltag bringen
- 14 Der ideale Stuhl
- 15 Der stabile Sitz
- 16 Üben mit Buch und DVD

AUF DIE STÜHLE, FERTIG, LOS!

20 Zu Beginn

- 20 Sonnengruß
- 24 Sufikreisen
- 25 Wechselnde Nasenlochatemung

26 Aus der Mitte heraus

- 26 Grätschbeuge
- 28 Halbe Streckposition
- 29 Rumpfdrehen
- 30 Leichte Rückbeuge
- 31 Zange

32 Kraft aus der Wurzel

- 32 Kamelritt untere Wirbelsäule
- 34 Beine heben
- 35 Streckposition
- 36 Bogen
- 37 Halber Mond

38 Herzlichkeit

- 38 Kamelritt mittlere Wirbelsäule
- 40 Aufrichter
- 41 Drehsitz
- 42 Katze – Kuh
- 43 Kobra

44 Weite und Tiefe

- 44 Boot
- 46 Sonnenenergie tanken
- 47 Pranapumpe
- 48 Durchlässig werden
- 49 Krieger

50 Tragen und Loslassen

- 50 Schulterkreisen





52 Holzhackerin

53 Kamel

54 Schulterwippe

55 Kopfpendeln

56 Energie fließen lassen

56 Baum

58 Hund, der nach unten sieht

59 Yoga-Mudra

60 Aufzug

61 Sat Kriya

62 Wichtige Extras

62 Beckenboden

64 Aufbauübungen

65 Wurzelschleuse

66 Rückbeugen

68 Zwischen den Übungen

70 Meditation ist Yoga

72 Tiefenentspannung

74 Pranayama

Zum Nachschlagen

76 Übungs- und Sachregister

77 Bücher und Adressen, die weiterhelfen

78 Dank

80 Impressum





YOGA IST FÜR ALLE DA

Yoga geht auch ohne akrobatische Stellungen, ohne hipbes Fitness-Studio, und hat auch nichts mit der Jagd nach ewiger Jugend zu tun. Und das ist gut so! Denn die Weisheit des Yoga war schon immer die Weisheit des Alters. Mit sanftem Yoga für Späteinsteiger können wir Lebenslust und Vitalität in die zweite Lebenshälfte bringen und uns beides lange erhalten!

YOGA, WAS IST DAS EIGENTLICH?

Die wohl ältesten reinen Yogatexte, die Yoga-Sutras des Patanjali, wurden vor weit mehr als 2000 Jahren zusammengetragen. Sie beschäftigen sich mit der Entfaltung von geistigem Verständnis und mit der Befreiung durch spirituelle Praxis.

Nur ein einziger dieser 200 Sinnsprüche (Sutras) bezieht sich auf die Asanas, die Körperübungen, die wir heute mit Yoga verbinden.

YOGA IST EIN PROZESS

Ursprünglich standen beim Yoga also nicht körperliche, sondern meditative Aspekte im Mittelpunkt. Viele Yogaformen waren philosophisch angelegt: das **Karma-Yoga**, das aus guten Taten bestand, das **Bhakti-Yoga**, der Weg der Hingabe, oder das **Inana-Yoga**, bei dem es mehr um Erkenntnis ging. Hinduismus und Buddhismus, aber auch schamanische Volksspiritualität sind die Wurzeln.

Etwa 1000 Jahre nach Christus wurde **Hatha-Yoga** bekannt, das der rein spirituellen Praxis erstmals einen eher körperbetonten Weg an die Seite stellte. Damit schaffte Yoga den Sprung in die Alltagswelt Indiens.

Der Weg des Yoga

Im 19. Jahrhundert tauchten in Europa Übersetzungen der vedischen Schriften auf und weckten das Interesse an Indiens Kultur. So bediente sich der Psychiater C. G. Jung yogischer Techniken und der Psychiater Johannes

Heinrich Schulz entwickelte das autogene Training aus ihnen. Die erste deutsche Yogaschule wurde in den 1930er-Jahren in Berlin gegründet. Nach dem Zweiten Weltkrieg war Yoga lange nur in gebildeten Kreisen bekannt. Das änderte sich Ende der Sechzigerjahre: Auf dem Woodstock-Festival 1969 trat Swami Satchidananda auf. In den Pausen zwischen den Gigs wurde von der Bühne aus Kundalini-Yoga angeleitet. Das Publikum machte begeistert mit. Nun fand Yoga endgültig seinen Weg in den Westen, auch wenn Yogaschulen noch lange in die Nähe von Sekten gerückt oder zumindest belächelt wurden. Immerhin strahlte das ZDF ab 1973 wöchentlich eine Yogasendung aus. Ab 1979 gab es erste Yogaarbeitskreise in der DDR. Spätestens in den 1980er-Jahren wurde Yoga zum Trend. Sogar die Stiftung Warentest pries den positiven Nutzen von Yoga. Heute ist Yoga in der Mitte der Gesellschaft angekommen: Vom Profifußballer und dem Patienten in der Rehaklinik bis zum Freizeitsportler – alle machen

Yoga. In Deutschland waren das 2018 schätzungsweise sechs Millionen Menschen.

KÖRPER, GEIST UND SEELE

Längst haben wissenschaftliche Studien die Wohltaten von Yoga nachgewiesen (siehe Kasten). Doch Yoga tut nicht nur dem Körper gut. Durch Yoga spürt man sich selbst und seine Bedürfnisse besser – auch auf geistiger und seelischer Ebene. Bei Schmerzen etwa bewirkt Yoga oft Wunder. So manche seelische Verletzung manifestiert sich als körperlicher Schmerz. Yoga hilft, Altes loszulassen – also nach vorne zu schauen und nicht mehr darüber nachzugrübeln, warum bestimmte Verletzungen passiert sind und warum wir sie immer wieder schmerzvoll spüren. So kann durch Yoga mit dem körperlichen Schmerz auch die seelische Verletzung verschwinden. Sein befreiendes Element kann helfen, wieder Ja zum Leben zu sagen. Atemzug für Atemzug unterstützt uns Yoga dabei, negative Muster oder Erlebnisse loszulassen. Schritt für Schritt finden wir zurück in unsere ursprüngliche emotionale Kraft und Fülle. Yoga bereitet uns darauf vor, selber zu entscheiden, wer wir sein wollen. Der meditativ-positive Ansatz im Yoga sorgt dafür, dass wir uns auf unsere persönliche Weiterentwicklung konzentrieren. Yoga schenkt uns die Intuition, Dinge aus einer erweiterten Perspektive wahrzunehmen. So stellt sich große Klarheit ein. Ganz von selber. Das ist Yoga.

Die Essenz des Yoga

Oft erlebe ich, dass Menschen mit Yoga beginnen, um wieder beweglicher zu werden oder abzunehmen. Das sind schöne Gründe. Dennoch ist es immer eine Freude, wenn mir genau diese Teilnehmer berichten, dass sie nach dem Yoga besser schlafen oder viel gelassener sind. Manche erzählen, dass sich ihre Partnerschaft positiv verändert habe oder sie nun die Kraft hätten, eine Entscheidung zu treffen, die sie Jahre vor sich hergeschoben haben. Mich überrascht das nicht. Schon lange begreife ich Yoga ganzheitlich. Und je mehr ich in die Tiefe des Yoga einsteige, desto besser verstehe ich die alten Yogaschriften, wonach sich nur jemand, der bei sich selber angekommen ist, auch größeren Zusammenhängen öffnen kann. In diesem Sinne: Übe, atme und staune, was passieren kann.

WAS YOGA DIR BRINGEN KANN

- verbessert Gleichgewicht, Koordinationsfähigkeit und die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule
- vergrößert das Lungenvolumen und damit die Vitalität
- mildert so manche unwillkommene Alterserscheinung
- hilft den Alterungsprozess als Reifung wahrzunehmen
- sorgt für mehr Zufriedenheit und Lebensqualität

WARUM YOGA AUCH FÜR ÄLTERE MENSCHEN SO GUT GEEIGNET IST

Du würdest gerne mehr für dich tun, möchtest aber nicht im Fitness-Studio schwitzen?
Du interessierst dich für Yoga, bist aber aus dem Alter raus, in dem du deinem Körper zu viel zumutest? Du würdest gerne meditativ entspannen, kannst aber nicht mehr im Schneidersitz sitzen?

Dann geht es dir wie vielen Menschen, die sich in den ambitionierten Yogaklassen vieler Studios nicht wohlfühlen. Für sie habe ich dieses Buch geschrieben. Es vermittelt meine langjährige Erfahrung als 50plus-Yogalehrer. Das Konzept von Yoga50plus steht auf zwei Säulen: Erstens helfen dir die Übungen, die unwillkommenen Symptome des Alterns zu minimieren. Mit ihrem Fokus auf die Aufrichtung und durch den Verzicht auf akrobatische Stellungen eignen sie sich besonders gut für ältere Neueinsteiger. Zweitens unterstützt dich der meditative Aspekt dabei, den Alterungsprozess als Reifung wahrzunehmen.

VERÄNDERUNGEN STEHEN AN

Um in den verschiedenen Lebensphasen den altersgemäßen Wünschen und Anforderungen entsprechend erfolgreich und zufrieden zu sein, benötigen wir stets neue Strategien.

Daher müssen wir uns immer wieder von überholten Routinen verabschieden. In dieser Hinsicht bringt die Zeit ab der Lebensmitte neue Herausforderungen mit sich. Oder, mit den Worten von August Everding: »Wer der Jugend hinterherläuft, sieht sie nur von hinten.« Jetzt beginnt eine Lebensphase, in der wir nicht mehr so leistungsfähig sind wie in jüngeren Jahren. Der Rückzug aus der Arbeitswelt und abnehmende familiäre Verantwortung sind weitere Aspekte des Wandels. Wir erleben, dass Menschen, die uns nahestehen, sterben. Einen solch fundamentalen Umbruch wie in der Zeit zwischen 55 und 65 haben wir seit dem Übergang von der Kindheit zur Jugend nicht erlebt.

Neue Fragen stellen sich

Es gibt allgemeine Lebensfragen, die im Laufe der Jahre immer wieder andere Antworten fordern: Was ist mein Rhythmus? Was sind meine Bedürfnisse? Was will ich, was kann ich

leisten? Welchen Traum werde ich nicht mehr leben, welches Ziel kann ich nicht mehr erreichen? Die Antworten auf diese Fragen formen unser Selbstverständnis. Wichtig auch: Von welchen überkommenen Mustern und Strategien muss oder kann ich mich lösen? Was kann mir dabei helfen?

Der Altersforscher Robert Havighurst nennt die Essenz des erfolgreichen Alterns einen »inneren Zustand der Zufriedenheit und des Glücks«. Als objektive Kriterien erfolgreichen Alterns gelten allgemein: Erhaltung von Kompetenz, Erhaltung der körperlich-geistigen Funktionsfähigkeit sowie Langlebigkeit. Erfolgreiches Altern lässt sich allerdings nicht von außen beurteilen. Es wird primär von der betroffenen Person selbst definiert. Glück bedeutet in der zweiten Lebenshälfte vor allem: Gesundheit, intellektuelle Leistungsfähigkeit, Standfestigkeit, Kommunikation, Sinnsuche, Sinnfindung. Zufriedenheit und Glück im Alter erleben wir, wenn wir das Altern nicht als lästigen Verfall hinnehmen, sondern freudig als Wertewandel begreifen.

Yoga liefert essentielle Antworten

Beim Yoga50plus geht es darum, aus dem »Schneller, Höher, Weiter« herauszuwachsen. Das kann uns dabei unterstützen, den Alterungsprozess nicht als Verlust wahrzunehmen, sondern tatsächlich als Reifung, ja als Krönung des Lebens zu erleben. Auf der körperlichen Ebene setzen die Übungen an fünf Hauptaspekten an: Stärkung des Beckenbodens, Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule,



Yoga hilft dir, das Altern anzunehmen und dich den neuen Herausforderungen zuzuwenden.

dem Gleichgewicht, der Koordinationsfähigkeit und einer tiefen Atmung. Sie helfen, die negativen Symptome des Alterns zu mindern. Damit hältst du den Schlüssel für mehr Lebensqualität im Alter in der Hand. Auf der feinstofflichen Ebene hilft uns Yoga, unser Leben neu auszurichten, entsprechend den sich wandelnden Bedingungen und Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte. Besonders die Meditation ist mein Geheimtipp, um »erfolgreich zu altern«. Lebenszufriedenheit und Lebensqualität wollen erlebt und erlernt sein. Das Konzept Yoga50plus mit seiner Vielfalt zielgerichteter Übungen, Meditationen und Atemtechniken kann dabei eine große Hilfe sein. Hierfür ein Bewusstsein zu schaffen und Möglichkeiten aufzuzeigen, ist das Ziel dieses Buches.

WAS DU WISSEN SOLLTEST, BEVOR DU MIT YOGA BEGINNST

Yoga ist kein Leistungskurs! Ein Motto, das sich wie ein roter Faden durch dieses Buch zieht, stammt von Sri T. Krishnamacharya: »Don't adapt yourself to yoga! Adapt yoga to yourself.« Auf Deutsch heißt das: »Verbiege dich nicht fürs Yoga, sondern biege es dir so zurecht, dass es zu dir passt.« Finde also die Variante jeder Übung, in der du dich am besten verwurzeln kannst!

NIMM DIR ZEIT FÜR DICH

Wenn du schon länger keinen Sport oder noch nie Yoga gemacht hast, beginne vorsichtig. Betrachte die einzelnen Übungen als Anregungen und nicht als ein Muss. Du wirst schnell ein Gefühl dafür bekommen, welches Tempo und welche Übung dir guttun. Richte dich ausschließlich nach deinem Gefühl. Lass dir Zeit dafür! Finde deinen eigenen Atemrhythmus (Seite 74–75). Mache Pausen oder lass eine Übung auch mal aus. Du wirst staunen, wie viel Kraft und Ausdauer du trotzdem in wenigen Tagen entwickeln kannst. Du muss weder an dein Limit gehen noch gleich eine Übungsreihe am Stück trainieren. Höre auf deinen Körper und nimm dir die Zeit, die du brauchst. Das ist in Ordnung. Dein Alter und dein Fitnesslevel spielen beim Yoga keine Rolle. Wichtig sind Neugier und die

Bereitschaft, achtsam zu sein. Du selbst kennst deine Problemzonen am besten! Setze dich also nicht unter Druck. Bleib entspannt und überfordere dich nicht.

Nichts muss, alles kann

Wenn du unsicher bist, fange mit einer einfachen Übung wie dem Sufikreisen an (Seite 24) und steigere die Zeiten langsam. Willst du anschließend noch eine weitere Übung machen, kannst du das gerne tun, wenn nicht, ist das auch in Ordnung. Niemand treibt dich. Yoga ist vor allem Selbstliebe. Gerade das langsame Herangehen an Grenzen ist eine Fähigkeit, die wir in der zweiten Lebenshälfte gut brauchen können. Ein achtsamer Einstieg hilft dir dabei, diese Fähigkeit zu entwickeln. Wenn du über schwerwiegende körperliche Beschwerden klagst oder wenn du psychisch labil bist, sprich mit einem Arzt oder einer

Ärztin deines Vertrauens, bevor du mit Yoga beginnst. Welche Yogaübungen in deinem speziellen Fall hilfreich sind und bei welchen Übungen du eventuell aufpassen solltest, kann dir am besten ein Yogalehrer erklären. An die Rückbeugen beispielsweise solltest du mit großem Respekt herangehen (Seite 66–67). Einer meiner Yogaschüler hatte anfangs große Bedenken. Er sprach mich auf verschiedene Probleme in seiner unteren Wirbelsäule an und ich konnte ihm Übungsvarianten anbieten, die seiner Situation entgegenkamen. So etwas ist über das Medium Buch leider nicht möglich. Spüre deshalb selber bei jeder Übung achtsam in dich hinein. Sei dir immer bewusst, dass die Verantwortung bei dir liegt. Gehe nur so weit, wie es dir guttut. Der große Vorteil einer Yogastunde ist, dass der Yogalehrer ganz individuell auf alle Teilnehmer eingehen und ihnen entsprechende Alternativen aufzeigen kann. Adressen von Yoga50plus-Anbietern findest du im Serviceteil des Buches.

**KEIN FALSCHER EHRGEIZ!
AUCH BEIM YOGA GILT:
WENIGER IST MEHR.**

Besonders Späteinsteiger laufen oft Gefahr, zu schnell zu viel erreichen zu wollen. Vor allem wenn du ohne Yogalehrer übst, der dich korrigieren könnte, gilt: Lieber zehnmal zu wenig als einmal zu viel. Spiele mit deinen Grenzen, aber akzeptiere sie.



Ein guter Yogalehrer wird deine Haltungen korrigieren und auf deine Fragen eingehen.

Schmerz oder Wohlweh?

Deine eigene Körperwahrnehmung wird dir helfen, schnell herauszufinden, bei welchen Übungen du dich problemlos herausfordern kannst und wo du Vorsicht walten lassen solltest. Wichtig ist zu beachten, dass es zwei-erlei Arten von Schmerz gibt: den stechenden, punktuellen Schmerz, der auf eine Verletzung hindeutet und unbedingt zu vermeiden ist, sowie den Dehnungsschmerz, den eine meiner Schülerinnen mal treffend als Wohlweh bezeichnet hat. Er ist heilsam und entsteht eher flächig in den Faszien und Muskelgruppen, baut alte Verspannungen ab und versetzt

deinen Körper dadurch in seine ehemalige Beweglichkeit zurück. Wohlweh ist also ein achtsames Spiel mit den eigenen Grenzen, ein Zustand, den du immer wieder bewusst herbeiführen solltest. Er bringt uns in Kontakt mit dem inneren Schweinehund. Ziehe lächelnd an ihm vorbei und wachse an dir selber! Atme tief in diese kostbare Selbstwahrnehmung hinein und nimm dein Wohlweh für die Dauer der Übung als eine lohnende Herausforderung an, als einen Freund, der dich von Altlasten befreit und dir hilft, an dir selbst zu wachsen.

WAS DU FÜR DEIN YOGA BRAUCHST

Ich empfehle **bequeme Kleidung** zu tragen und ein bis zwei Stunden vor dem Yoga nichts Schwerverdauliches zu essen. Idealerweise steht eine **Wasserflasche** bereit, denn die Übungen unterstützen deinen Stoffwechsel. Deshalb ist es gut, viel zu trinken, um die Schlacken auszuspülen.

Alle Yogaübungen im Buch werden auf oder mit einem **Stuhl** durchgeführt. Achtung: Für manche Übungen ist eine rutschfeste Unterlage sinnvoll. Welche Stühle geeignet sind, erfährst du auf Seite 14.

Warum barfuß üben?

Schuhe werden beim Yoga eigentlich nicht getragen. Der direkte Kontakt der nackten Fußsohlen mit dem Boden verstärkt die positiven Wirkungen des Yoga nämlich –

Strümpfe oder gar Schuhe stören da nur. Doch es gibt Menschen, die Hemmungen haben, zuhause oder in der Öffentlichkeit barfuß zu sein. Wer also dennoch lieber mit Schuhen Yoga machen möchte, kann dies natürlich tun. Dennoch möchte ich dich dazu ermutigen, beim Yoga Schuhe und Strümpfe auszuziehen. Probier es aus!

Übungen wie der *Baum* (Seite 56–57), der *Bogen* (Seite 36), das *Boot* (Seite 44–45) oder der *Hund, der nach unten schaut* (Seite 58) sind eine wunderbare Massage für die Füße. Der direkte Kontakt mit der Matte wirkt wie eine Akupressur, die Fußgewölbe werden gedehnt, die Zehen haben Platz, werden gelüftet und nicht mehr eingezwängt.

So wie der Körper sich bei den Asanas aufrichtet und in den Himmel streckt, so geht es beim Yoga auch darum, sich zu verwurzeln, das heißt, die Sohlen in die Matte zu drücken, um Kontakt zu Mutter Erde aufzubauen. Das funktioniert barfuß am besten und hilft, das Gleichgewicht zu stärken – und das wiederum fördert deine innere Balance.

Oft höre ich: »Dann bekomme ich aber kalte Füße.« Es ist gut möglich, dass dein Kreislauf sich daran gewöhnt hat, die Füße weniger zu durchbluten. Ein Grund mehr, die anregende Wirkung des Yoga auch den Füßen zukommen zu lassen.

Falls du kalte Füße befürchtest, hier ein Tipp: Nachdem du Schuhe und Strümpfe ausgezogen hast, strecke deine Beine nach vorne. Lass deine Füße aus den Fußgelenken heraus kreisen. Ziehe dann die Zehen abwechselnd

Richtung Nasenspitze und strecke sie wieder weit vor: Schnell wird die Haut rosig! Das fördert die Durchblutung und stärkt die Muskeln und Bänder bis hoch zum Becken. Stulpen an den Fußgelenken wärmen zusätzlich. Bei der Tiefenentspannung am Ende einer Yogastunde ist es sogar empfehlenswert, wenn du dir warme Socken anziehst.

Was tun bei Kopfweg?

Neueinsteiger klagen nach dem Yoga schon mal über Kopfschmerzen. Das kann verschiedene Gründe haben: Anfänger verspannen bei den Übungen oft unbewusst den Nacken. Achte darauf, dein Kinn minimal nach hinten und unten zu ziehen. So richtet sich der Nacken entspannt auf und die Energie zwischen Körper und Kopf kann fließen. Vor allem bei rückbeugenden Übungen ist es wichtig, den Kopf nicht in den Nacken zu drücken. Ziehe stattdessen die Stirn sanft hoch. Ein weiterer Grund für Kopfschmerzen ist, dass beim Yoga Giftstoffe und Schlacken gelöst werden. Trinke also viel Wasser oder Kräutertee, um sie auszuspülen.

Durch die Nase atmen?

Wenn nicht anders empfohlen, wird beim Yoga durch die Nase geatmet. Das hat mehrere gute Gründe: Bei der Nasenatmung ist der Atemstrom gleichmäßiger und die durch die Nase eingeatmete Luft wird annähernd auf Körpertemperatur erwärmt, bevor sie die Lungen erreicht. Außerdem werden Reflexpunkte im Gehirn angeregt, die dich in einen



Mit der Tiefenentspannung verteilt sich die yogische Energie im ganzen Körper.

meditativen Zustand bringen. Eine Übung, die dir die wunderbare Wirkung dieser Atmung bewusstmacht, ist die *wechselnde Nasenloch-atmung* (Seite 25).

Meditieren und entspannen

Der Höhepunkt der Yogastunde ist der meditative Abschluss nach der letzten Übung. Nachdem du deine feinstofflichen Kanäle mit der Übungsreihe geöffnet hast, gibt dir die Meditation die Möglichkeit, dich mental zu konditionieren, loszulassen und frische Kraft zu schöpfen. Auch wenn sie nur kurze Zeit dauert, die Meditation ist die Krönung jeder Yogastunde! Mehr über die Meditation erfährst du auf den Seiten 70–71. Danach folgt die Tiefenentspannung (Seite 72–73). Sie ist wichtig, damit sich die Energie verteilen kann, die durch Yoga in deinem Körper freigesetzt wurde. Der Reinigungs- und Klärungsprozess, den du mit den Übungen und der Meditation angestoßen hast, wird dadurch fortgesetzt. Fokussiere dich auf die Atmung. So kommen deine Gedanken noch besser zur Ruhe.

ACHTUNG: DA TUT SICH WAS!

Die Übungsreihen in diesem Buch sind hervorragende Werkzeuge für unsere persönliche Entwicklung, entstanden aus altem yogischem Wissen. Sie helfen dir dabei, auf körperlicher Ebene an dir zu arbeiten, aber auch seelisch und geistig zu reifen. Du wirst feststellen, dass du kräftiger wirst, die Übungen werden dich aufrichten und deinen Atem vertiefen. Aber auch Willenskraft und Ausdauer werdenspürbar wachsen. Du wirst schnell herausfinden, welche der Übungen dir besonders guttun. Du wirst aber auch merken, dass Yoga kein Gymnastikkurs ist. Dass es nicht nur auf körperlicher Ebene wirkt, sondern eine spirituelle Disziplin ist, mit der du dich der Lebensfreude öffnest. Regelmäßiges Yoga gibt dir Standfestigkeit im Alltag und hilft dir, den Herausforderungen des Lebens und des Alterns aufrecht und entspannt zu begegnen und von innen zu strahlen. Auch die Menschen in deiner Umgebung werden das spüren.

YOGA IN DEN ALLTAG BRINGEN

Von dem Benediktinermönch Willigis Jäger stammt das Zitat: »Ein spiritueller Weg, der nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg!« Treffender lässt es sich kaum formulieren. Zum einen ist es immer gut, wenn du dir neben der Zeit, die du dir für Yoga nimmst, weitere Freiräume schaffst, um dir und deinem Körper etwas Gutes zu tun: Dehnungsübungen

vor dem Aufstehen, Rückbeugen bei langanhaltenden, sitzenden Tätigkeiten oder einfach nur in frischer Luft tief durchzuatmen. Oder vor dem Essen mit wechselseitigen Asanas und Rechts-Links-Bewegungsabläufen, wie dem Sonnengruß, die Koordinationsfähigkeit zu stärken. Damit beugst du Krankheiten wie Alzheimer, Demenz oder Parkinson vor. Regelmäßiges Yoga manifestiert sich aber auch in Bereichen des Alltags, die du vielleicht nie mit Yoga in Verbindung gebracht hättest. Möglich, dass du jetzt einen langen Spaziergang einer TV-Serie vorziehst oder es mit Ruhe hinnimmst, wenn dir jemand den Parkplatz wegschnappt. Möglich auch, dass du durch solche Erlebnisse etwas Wichtiges realisierst. Die tiefste Veränderung, die Yoga bewirkt, findet im Alltag statt: Wertschätzung deiner Person, Nachsicht anderen gegenüber und innerer Frieden. All dies wird auch dein Umfeld positiv beeinflussen.

DER IDEALE STUHL

Yoga wird meistens auf dem Boden praktiziert. Für alle, die das nicht mögen, habe ich dieses Buch geschrieben und Yogäübungen für den Stuhl weiterentwickelt. Am besten ist ein Stuhl ohne Armlehnen geeignet. Die Rückenlehne sollte nicht höher sein als dein Brustbein. Die Sitzfläche ist idealerweise gerade und nicht allzu gut gepolstert. Eine Sitzmulde würde stören, da du bei den Übungen manchmal ganz nah an der Rückenlehne oder aber am



Lege dir ein Kissen unter deine Fußsohlen, falls deine Beine zu kurz sind. Deine Ober- und Unterschenkel sollten im stabilen Sitz einen rechten Winkel bilden. Das ist sehr wichtig!

vorderen Stuhlrand sitzt. Vor allem wenn du dich bei einer Übung nach vorne beugst, wirst du merken, dass eine abgerundete Sitzkante bequemer ist als eine harte, eckige.

Achte auch auf die ideale Sitzhöhe: Deine Fußsohlen sollten immer flach auf dem Boden aufliegen – auch wenn du mit dem Gesäß ganz nach hinten, bis an die Lehne rutschst. Wenn du dich mit den Sohlen nicht verwurzeln kannst, solltest du dir ein hartes, rutschfestes Kissen unter die Füße legen. Stelle den Stuhl für die Übungen auf eine Yogamatte, dann haben deine Füße eine angenehme Unterlage, und der Stuhl kann nicht wegrutschen.

DER STABILE SITZ

Der stabile Sitz hilft dir, dich gut verwurzelt und rückenfreundlich aufzurichten. Setze dich

hierfür bitte gleich mal an den vorderen Stuhlrand, sodass deine Oberschenkel ganz leicht gegrätscht sind und nicht mehr auf dem Sitz aufliegen. Die Unterschenkel stehen senkrecht, die Zehen zeigen in die gleiche Richtung wie die Oberschenkel, die Fersen berühren den Boden und stehen senkrecht unter den Kniescheiben. Deine Fußsohlen sollten in dieser Haltung von den Fersen bis zu den Zehen entspannt aufliegen. Ist das nicht der Fall, besorge dir einen niedrigeren Stuhl oder ein Kissen für die Füße (siehe Bild oben links).

Hebe dann dein Brustbein leicht an, sodass die Schultern nach unten und hinten fallen können. Ziehe das Kinn minimal rein und runter, damit sich auch der Nacken sanft hochstreckt (siehe Bild oben rechts). Wenn du aufrecht sitzt, kann die Energie fließen, die du mit dem Yoga freisetzt.

Die Sitzbeinhöcker

Deine Sitzbeinhöcker, also die zwei Punkte, mit denen dein Becken den Stuhl berührt, sind eine wichtige Orientierungshilfe für eine anatomisch korrekte Durchführung der Übungen. Achte deshalb immer darauf, auf den Sitzbeinhöckern zu bleiben. So findest und hältst du die Verwurzelung – den Ausgangspunkt deiner aufrechten Yogahaltung.

Achtung: Wenn du dein Becken zu weit vorschiebst, fällst du ins Hohlkreuz, wenn du hinter die Sitzbeinhöcker rutschst, machst du einen Buckel. Nur wenn du auf den Sitzbeinhöckern bleibst, gibst du deiner Aufrichtung ein stabiles Fundament. Nur dann ist es dir möglich, sicher und gut verwurzelt durch die Übungen zu gehen und die untere Wirbelsäule mithilfe des Beckens im Sitz zu verankern. Besonders bei Übungen, bei denen du dich nach vorne beugst oder die Arme über den Kopf hebst, ist es wichtig, nicht vor oder hinter die Sitzbeinhöcker zu rutschen. Achte darauf!

DIE BASIS DES AUFRECHTEN SITZES

Die beiden Sitzbeinhöcker bilden den unteren Abschluss der Beckenknochen und befinden sich im Gesäß. Obwohl sie von einem Fettpolster bedeckt sind, spürst du sie, wenn du die Hände mit den Handrücken nach oben unter deinen Po legst und dann auf ihnen hin und her rutschst.

Probiere es gleich mal aus! Gehe in die Zange (Seite 31). Rutsche während der Übung erst vor die Sitzbeinhöcker, dann wiederhole sie mit hochgezogenem Schambein. Spüre den großen Unterschied in der Dehnung der Muskulatur rund um die Lendenwirbel.

Da an den Sitzbeinhöckern viele Muskeln der inneren Beckenmuskulatur ansetzen, spielen sie beim Beckenbodentraining (Seite 62–65) eine große Rolle.

Die Sitzbeinhöcker stimulieren übrigens auch den Teil des Gehirns, der für Beruhigung und Erdung sorgt und bei der Verdauung hilft.

Wenn du auf den Sitzbeinhöckern sitzt, können die Bauchmuskeln entspannen.

ÜBEN MIT BUCH UND DVD

Bevor du mit den einzelnen Übungswochen beginnst, solltest du das einführende Kapitel (Seite 4–17) lesen und das Kapitel »Wichtige Extras« (Seite 62–75) durcharbeiten. Dort werden Yogagrundlagen erklärt, die es dir ermöglichen, selbstständig zu üben.

Der Sonnengruß und die sechs Übungsreihen dieses Buches bauen sinnvoll aufeinander auf. Ich empfehle dir, den Sonnengruß zunächst eine Woche lang täglich mehrmals zu üben und erst dann mit den Übungsreihen in der vorgegebenen Reihenfolge zu beginnen. Eine Woche, also sieben Tage, sind eine gute Zeit, um eine Entwicklung zu spüren. So kannst du in Ruhe in die Übungen hineinwachsen und immer mehr Leichtigkeit in ihnen finden.

Dadurch gewöhnt sich dein Körper angemessen langsam an die neuen Anforderungen. Der Sonnengruß bringt die großen Muskelgruppen, die Gelenke und das Bindegewebe deines Körpers in Schwung. Er hilft dir wunderbar dabei, die Aufmerksamkeit für deinen Körper zu vertiefen (Seite 20–23).

Nach der »Sonnengrußwoche« kannst du mit der ersten Übungswoche beginnen, der Bauchreihe: Die Kraft der Mitte ist der Ausgangspunkt im Yoga (Seite 26–31). In der zweiten Woche wendest du dich dem Becken zu, um eine stabile Basis für deine Haltung zu verankern (Seite 32–37). In der dritten Woche dreht sich alles ums Herz (Seite 38–43), in der vierten Woche um die Lunge (Seite 44–49), in der fünften Woche stehen die Schultern im Mittelpunkt (Seite 50–55). Die sechste Woche betont den ganzheitlichen Aspekt des Yoga (Seite 56–61). Entscheide selber, ob du dir anfangs nur einzelne Übungen herauspicken möchtest und wie lange du die kompletten Übungsreihen praktizieren willst. Finde dein eigenes Tempo und deinen eigenen Weg! Bleibe nach jeder Übung eine Weile in der Aufrichtung. Spüre der Veränderung nach und verankere sie dadurch in deinen Zellen. Diese Zwischenentspannungen sind ein wichtiger Teil der Übungen (Seite 68–69). Genieße diese Momente.

Jede Übungsreihe beinhaltet vier bis fünf Übungen (Asanas) und endet mit einer Meditation, in der du den feinstofflichen Aspekten des jeweiligen körperlichen Schwerpunkts nachspürst (Seite 70–71).

Nachdem du mit den Yogaübungen Energie freigesetzt hast, die durch die Meditation fokussiert wurde, kannst du diese Energie durch eine abschließende Tiefenentspannung verteilen (Seite 72–73).

Üben mit der DVD

Der Sonnengruß, das Sufikreisen, alle Übungen und die dazugehörigen Meditationen finden sich als Videoanleitung auf der DVD. Dort kannst du dir außerdem unterschiedliche Varianten und Schwierigkeitsgrade einzelner Asanas ansehen und du bekommst detaillierte Anleitungen, die dir helfen, mit deinem Yoga in die Tiefe zu gehen. Die DVD kann dich zusätzlich motivieren, denn du praktizierst nicht allein, sondern gemeinsam mit anderen und mir als deinem Lehrer.

Durch die gesprochenen Anweisungen wirst du in die Lage versetzt, dich ganz auf die Übungen zu konzentrieren, während du die Asanas ausführst. Gleichzeitig kannst du dir die Abläufe in ihrer Gesamtheit von Nora, Wookie und Martin anschauen. Vielleicht guckst du dir einzelne Passagen erst einmal ganz in Ruhe an, bevor du mitmachst. Genieße die geführten Meditationen und die Tiefenentspannungen auf der DVD! Natürlich sollte ein Buch über Yoga den Unterricht bei einem guten Lehrer nicht ersetzen. Buch und DVD können aber eine Einstiegs- hilfe sein und eine hilfreiche Begleitung, wenn du zu Hause übst. Ich wünsche dir viel Freude und Inspiration bei der Lektüre und bei deiner Yogapraxis!