

# INHALT

## Kapitel 1

7

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Geleitwort .....          | 8  |
| Zu diesem Buch .....      | 9  |
| Yoga nach Patanjali ..... | 11 |

## Kapitel 2

### Zur Einheit von Körper, Atem, Geist, Umwelt und Handeln

13

|  |    |
|--|----|
| 2.1 Ein Erfahrungsbericht .....  | 14 |
| 2.2 Geist und Bewusstsein .....  | 15 |
| 2.3 Individuelle Handlungsfähigkeit – komplex und<br>vielschichtig ..... | 16 |
| 2.4 Yogapraxis und individuelle Anpassung .....                          | 18 |
| 2.5 Ich übe – was passiert im Geist? .....                               | 19 |
| 2.6 Sinnperspektive Gesundheit .....                                     | 22 |

## Kapitel 3

### Asanapraxis

25

|   |    |
|---|----|
| 3.1 Regeln für das Üben .....             | 26 |
| 3.2 Methodische Hinweise .....            | 27 |
| 3.3 Einteilung der Asanas .....           | 29 |
| 3.4 Schwierigkeitsdifferenzierungen ..... | 31 |

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 3.5 | Kompensations- bzw. Dehnungsübungen.....                                | 34 |
| 3.6 | Informationen zum aktuellen Zustand von Atem,<br>Körper und Geist ..... | 35 |
| 3.7 | Zum Verständnis des Konzepts „Leitbild“ .....                           | 36 |
| 3.8 | Asana und Asanaverbindungen (vinyasa krama).....                        | 37 |

## **Kapitel 4                    Kräftigen und Dehnen                    99**

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 4.1 | Yogapraxis und Kraftentwicklung.....                              | 100 |
| 4.2 | Beweglichkeit - Muskeldehnung und Gelenkigkeit .....              | 107 |
| 3.3 | Yogapraxis und Dehnungsmethoden .....                             | 109 |
| 3.4 | Untersuchungsergebnisse zur Entwicklung<br>der Beweglichkeit..... | 111 |

## **Kapitel 5                    Atem, Atmungssystem und Pranayama                    115**

|     |                                       |     |
|-----|---------------------------------------|-----|
| 5.1 | Funktionen des Atmungssystems .....   | 116 |
| 5.2 | Yogapraxis und Atem (pranayama) ..... | 119 |
| 5.3 | Yoga kennt viele Atemtechniken .....  | 122 |
| 4.4 | Verlängertes Aus- und Einatmen .....  | 127 |

## **Kapitel 6                    Meditation                    129**

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 6.1 | Missverstehen, falsches Wissen (avidya) ..... | 130 |
| 6.2 | Meditation (dhyana) verstehen .....           | 131 |
| 6.3 | Ausgewählte Meditationen.....                 | 135 |



## Urdhva prasrta padasana – Winkelrückenlage

## Urdhva prasrta padasana

## Leitbild



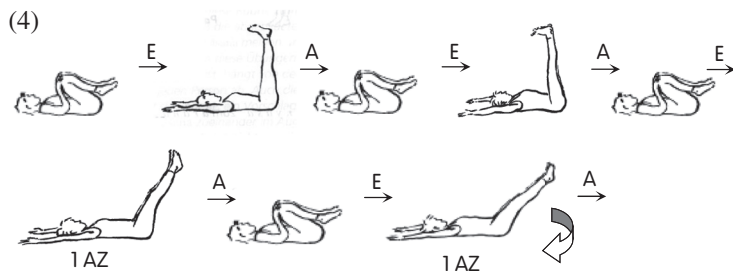
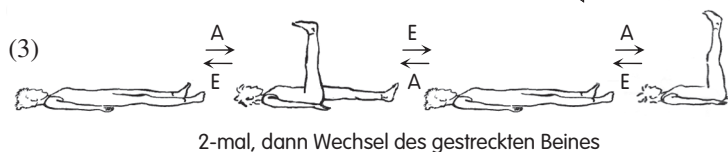
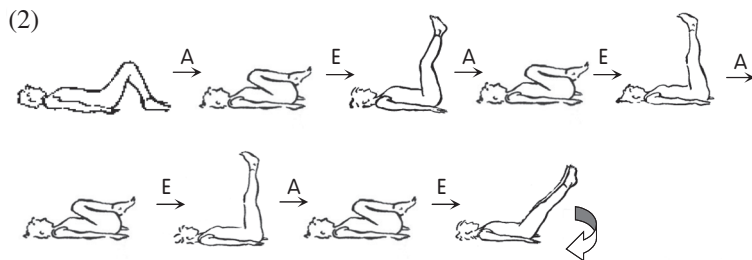
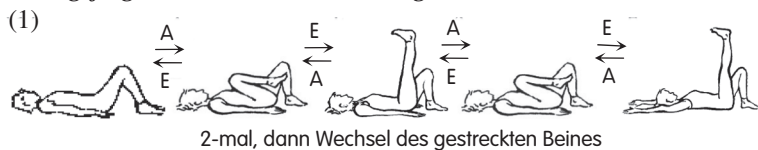
## Konzept

Aus der Rückenlage Beine senkrecht nach oben gestreckt, Knie durchgedrückt, die Zehen etwas angezogen (leichte Fersendehnung). Kräftigung der Oberschenkel- und Bauchmuskulatur.

Dehnung der hinteren Beinmuskulatur.

## Übungsfolgen mit Leitbild und Übungsvariationen

## Übungsvorschläge



Hilfen



## Methodik

### **Methodische Empfehlungen**

Für viele Übende ist die Haltung zunächst eine *Überforderung* und damit auch ein *Risiko für den unteren Rücken*. Erleichterungen sind möglich durch:

- *Veränderungen der Ausgangshaltung* mit dem Aufstellen der Füße oder dem Anhocken beider Beine und
- dem *folgenden ein- oder beidbeinigen Strecken* (siehe *Übungsreihen 1 und 2*),
- dem *Verändern der Endhaltung*, indem ein Kniegelenk oder beide Kniegelenke gebeugt werden.

Die *Dehnung der rückseitigen Beinmuskulatur* kann durch das Anziehen der Zehen im *urdhva prasrta padasana* verstärkt werden (siehe *Übungsreihe 4*). Die *Wirkung für die Muskelkräftigung* kann durch das schräg nach oben Halten der Beine (etwa 40°), als isometrisches Krafttraining, erhöht werden (siehe *Übungsreihe 4*). Die *Positionierung der Arme* in der Tief-, Seit- und Hochhalte gewährleisten Abwechslung beim Praktizieren des Asana. *Urdhva prasrta padasana* ist sehr gut geeignet als *Ausgleich* z. B.

- für alle Drehungen des Oberkörpers,
- nach längerem Sitzen (*siddhasana*).

### **Vermeiden**

Das *schräg nach oben Halten der Beine* (etwa 40°), als isometrisches Krafttraining, ist bei einem bereits verspannten und schmerzenden Rücken eine ungeeignete Übung.

## Apanasana

### **Apanasana – Rückenlage mit angehockten Beinen**

### **Leitbild**



### **Konzept**

*Apana* kennzeichnet im Yoga den *unteren Bauchraum* und gleichzeitig die *Schlacke* (in einem sehr weitem Verständnis), die mit der *Ausatmung* eliminiert werden soll.

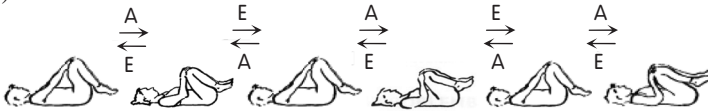
*Apanasana* verbindet als Übung in sehr effektiver Art und Weise

- die *Ausatmung* mit
- einer *Verkleinerung des unteren Bauchraumes* durch das gleichzeitige Heranführen der Oberschenkel, praktisch eine *Vorbeuge*, mit dem Ziel
- die *Ausscheidungsfunktion* sowie
- ein *sanftes Dehnen im unteren Rücken* anzuregen.

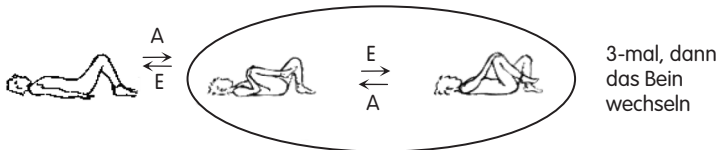
### Übungsfolgen mit Leitbild und Übungsvariationen

### Übungsvorschläge

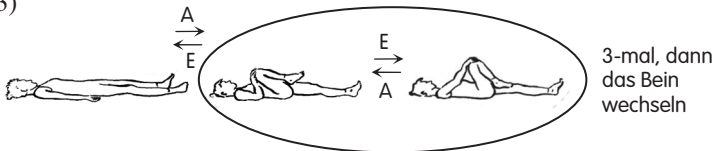
(1)



(2)



(3)



### Hilfen



### Methodische Empfehlungen

### Methodik

Die *Übungsreihe 1* zeigt die Praxis von *apanasana* mit einer zunehmenden Intensivierung des Heranführens der Oberschenkel zum Bauch. Die Wirkungen können verstärkt werden durch:

- das Verweilen in den *apanasana-Variationen* mit jeweils einem Atemzug,
- indem bei jeder *Wiederholung der Übungsreihe* (evtl. 4-mal) die *Ausatmung etwas verlängert* wird.

Die *asymmetrische Ausführung von apanasana* bietet sich an, wenn der untere Rücken einseitig schmerzt. Das Üben mit dem Bein der in der Regel weniger oder nicht schmerzenden Körperseite hat positive Wirkungen auf den gesamten unteren Rücken. *Erleichterungen* für die Ausführung von *apanasana* können mit einem *Hocker* oder durch die

*Erhöhung des Kopfes* erreicht werden: Die Praxis von *apanasana* mit einem gestreckten Bein ist eine interessante Abwandlung. Sie bietet sich allerdings nur für Übende an, die in der Hüfte und im unteren Rücken ausreichend beweglich sind.

### **Vermeiden**

Bestehen Beweglichkeitsdefizite wird das Konzept von *apanasana* verlassen, da die Spannungen im unteren Rücken verstärkt werden. Sehr oft kommt es außerdem zu einer deutlich sichtbaren Lordosierung im Lendenwirbelbereich.

## **Siddhasana**

### **Siddhasana – Sitz**

#### **Leitbild**



#### **Konzept**

Die *Wirbelsäule* ist aufgerichtet, der *Kopf* ist leicht in Richtung Brustbein geneigt, die *Hände* ruhen bei entspannter *Armhaltung* auf den Knien, ein *Fuß* liegt vor dem anderen. Die Haltung ist *stabil*, die freie Bewegung des Zwerchfells beim Atmen wird ermöglicht.

#### **Hilfen**



#### **Schneidersitz (sukhasana)**



## **Methodik**

### **Methodische Empfehlungen**

*Siddhasana* wird eingenommen,

- um *auszuruhen* (siehe auch Fersensitz),
- *pranayama* zu üben oder
- zu *meditieren*.

Der Sitz mit gekreuzten Beinen verursacht eine *Rotation in den Knien*. Das *Erzwingen der Sitzposition*, oft verbunden mit Schmerzen in den Knien und auch den Fußgelenken, führt zur *Überdehnung der Muskeln und Kreuzbänder*, die das Kniegelenk stabilisieren. Auf längere Sicht ist die *Schädigung vorprogrammiert*. Der Kreuzsitz kann leichter ein-

genommen werden, wenn die *Sitzhöhe* verändert wird (*siehe Hilfen*). Für viele Übende ist der so genannte *Schneidersitz* (*siehe sukhasana*) die empfehlenswerte *Alternative*:

- die Unterschenkel ruhen auf den Füßen,
- die Rotation in den Kniegelenken ist deutlich geringer,
- die Tendenz zur *Rundung des Rückens* muss korrigiert werden.

**Shavasana – Liegen auf dem Rücken**

**Shavasana**

**Leitbild**



**Konzept**

Liegen auf dem Rücken ohne Spannungen im Körper. Kopf anheben, Nacken dehnen und zurück in die Ausgangshaltung.

Arme gestreckt neben dem Körper, Handteller nach oben gedreht. Beine gestreckt, Füße etwas voneinander entfernt, die Fußspitzen sinken entspannt nach außen.

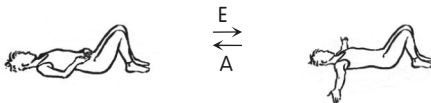
**Übungsfolgen mit Leitbild und Übungsvariationen**

**Übungsvorschläge**

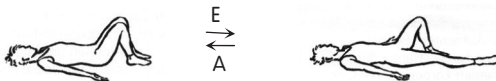


**Leitbildvariationen**

(1)



(2)





Hilfen



## Methodik

### **Methodische Empfehlungen**

Die Einbeziehung von *shavasana* in die Praxis kann zu *Beginn des Übens* sinnvoll sein, wenn nach einem hektischen Alltag dem Geist die Möglichkeit des „zur Ruhe Kommens“ gegeben werden soll.

*Shavasana* am Ende einer Übungseinheit gibt *Zeit zum Nachspüren*. Liegen auf der Unterlage, die Achtsamkeit zunächst auf die Wahrnehmung des Atems im Bauch lenken. Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig. Zur Unterstützung dieser Wahrnehmung können beide Hände auf den Bauch gelegt werden. Zur Vertiefung der *Entspannung* kann das *Ausatmen* etwas verlängert werden.

### **Besonders beachten**

Manche Übende bekommen *Probleme* beim Liegen auf dem Rücken (*shavasana*):

- Schmerzen im unteren Rücken
- Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- Zunahme der Unruhe
- Angstgefühle.

In diesen Fällen kann *eine kurze dynamische Übungsfolge* eventuell Abhilfe schaffen (*siehe Übungsfolgen*). Veränderungen der Beinhaltenungen (*Leitbildvariation 1*) und der Armhaltenungen (*Leitbildvariation 2*) können unterstützend wirken. In *schwereren Fällen* der Befindensbeeinträchtigung empfiehlt sich die *Einbeziehung des Hockers* (*siehe Hilfen*).

### **Weitere Beispiele für dynamische Übungsfolgen im Sinne von vinyasa krama**

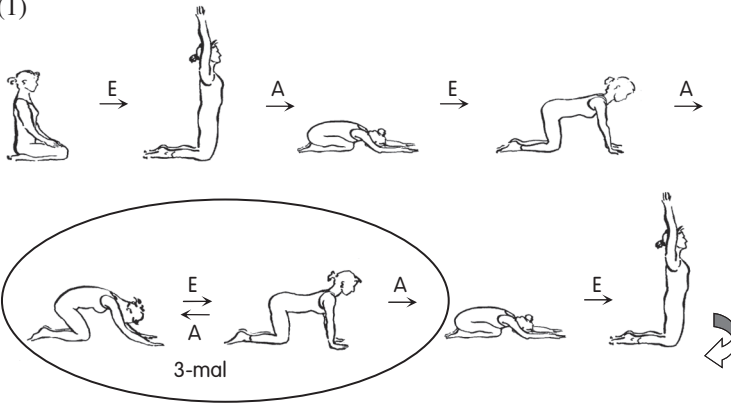
*Die vorgestellten Asanas können nach dem „Baukastenprinzip“ zu Übungsverbindungen zusammengestellt werden und sollten den individuellen Möglichkeiten des oder der Übenden entsprechen.*

Wird eine solche Asanafolge (Sequenz) gut beherrscht, können die einzelnen Teile etwas schwieriger gestaltet werden (*siehe Leitbildvariationen*). Möglich ist auch die Ausweitung der Übungsverbindungen mit weiteren Asana. Das entspricht dem methodischen Prinzip, in kleinen Schritten die Anforderungen allmählich zu erhöhen:

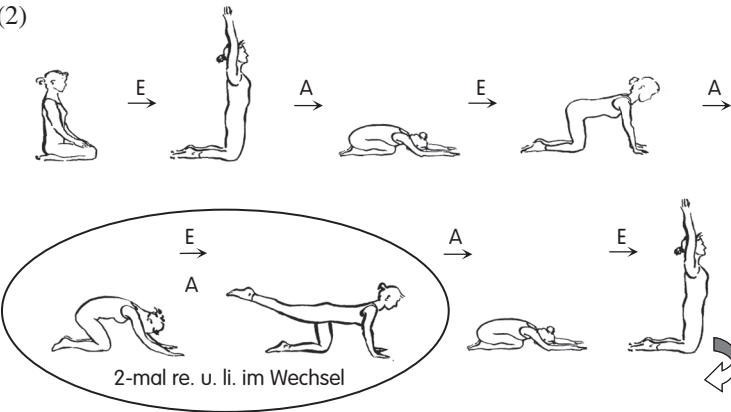
*vinyasa krama – die besondere (=vi) Anordnung (=nyasa) von Übungen in sinnvollen Schritten (=krama).*

Dynamische  
Übungsfolgen

(1)



(2)



(3)

