

TARA STILES

# WIE YOGA HEILT

Einfache Übungen  
gegen 50 verbreitete Beschwerden

Aus dem Englischen von  
Iris Halbritter

Mit einem Vorwort von Deepak Chopra



MensSana   
BEI KNAUR

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel »Yoga cures« bei Three Rivers Press, einem Imprint der Crown Publishing Group, einer Sparte von Random House, Inc., New York.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



© 2012 Tara Stiles  
Diese Übersetzung wird veröffentlicht nach entsprechender Vereinbarung mit Three Rivers Press, einem Imprint der Crown Publishing Group, einer Sparte von Random House, Inc.  
Fotografien einschließlich des Coverfotos von Justin Borucki

Für die deutschsprachige Ausgabe:  
© 2013 Knaur Verlag  
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt  
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Redaktion: Dr. Ulrike Strerath-Bolz  
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Umschlagabbildung: Justin Borucki  
Satz: Veronika Preisler, München  
Druck und Bindung: Offizin Andersen Nexö Leipzig GmbH, Zwenkau  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-426-65729-4

5 4 3 2 1

# Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9

## Teil 1 – Wirf dich in Pose! 14

.....

1 – Was ist Yoga?	16
2 – Die Verbindung von Körper und Geist und die Wissenschaft hinter <i>Wie Yoga heilt</i>	31
3 – Am Anfang immer der Nase nach	41

## Teil 2 – Die Yoga-Heilübungen von A bis Z 48

.....

ADS/ADHS	56	Falten	97
Affengeist	59	Faulheit	100
Akne	61	Fibromyalgie	102
Allergien	63	Fressattacken	105
Angsthasen-Syndrom	68	Fußkrämpfe	108
Arthritis	71	Gebrochenes Herz	110
Aufsieberitis	73	Grippe	114
Bluthochdruck	75	Hängebusen	116
Büro-Brummschädel	78	Hängende Schultern	119
Büro-Muskelkater	80	Heißhunger auf Süßes	121
Cellulitis	82	Hitzewallungen	124
Couch-Potato-Syndrom	85	Innere Unruhe	126
Depressionen	87	Jogger-Syndrom	130
Diabetes	89	Kater	132
Entspann dich doch mal!	91	Magenbeschwerden	135
Erschöpfung	93	Migräne	137
Erste Hilfe bei Erkältung	95	Mörderische Fahrten	139

PMS und Unterleibskrämpfe	141	Schwaches Selbstwertgefühl	165
Reiseangst	143	Schwangerschaftsbeschwerden	167
Schienbeinkantensyndrom	145	Schwindelgefühl	170
Schilddrüsenfehlfunktion	147	Tränensäcke und Augenringe	172
Schlaf (eine Mütze voll)	149	Übergewicht	174
Schlaffer Po	152	Unscharfes Sehen	180
Schmerzen	155	Verspannungen	182
Spaßbremsen-Syndrom	159	Wabblige Schenkel	184
Schwabbelbauch	162	Zerstreuter Geist	186

## **Bonusmaterial: Deine persönliche Yoga-Auszeit für zu Hause 188**

---

Yoga-Auszeit zum Entgiften und Entrümpeln 190

Übungsfolge für den Morgen 192

Übungsfolge für den Abend 200

Yoga-Auszeit zur Inspiration 205

Übungsfolge für den Morgen 208

Übungsfolge für den Abend 216

Yoga-Auszeit zum Entspannen und Erholen 220

Übungsfolge für den Abend 221

Übungsfolge für den Morgen 222

Übungsfolge für den Abend 224

Ein paar abschließende Gedanken, bevor du dieses Buch zuklappt 227

Verzeichnis der Yoga-Stellungen 228

Stellungen im Stehen 230

Stellungen im Sitzen 239

Rückbeugen 244

Umkehrhaltungen und Armbalancen 246

Stellungen im Liegen 249

Dank 251

# Vorwort

Stress ist mittlerweile ein »normaler« Begleiter im Leben der meisten Menschen, die sich zwischen Arbeit und Familie aufreiben und mit einer unsicheren Wirtschaftslage zurechtkommen müssen. Das erklärt vielleicht, warum so viele Amerikaner – nach der letzten Zählung rund sechzehn Millionen – Yoga-Kurse besuchen oder zu Hause Yoga machen. Alle, die ein wirksames Gegenmittel für Angststörungen und Gesundheitsprobleme suchen und sich als Teil eines größeren Ganzen fühlen möchten, profitieren deutlich und nachhaltig von Yoga, wenn sie es regelmäßig ausüben. Diese uralte Methode verbindet Körper und Geist mit Hilfe einer Reihe von Stellungen, Atemübungen und Meditationen. Durch die Dehnung und Kräftigung der Muskeln, die Mobilisation der Wirbelsäule und die Konzentration auf das eigene Selbst hilft Yoga, Stress abzubauen. Das hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit, denn Stress spielt bei vielen Krankheiten zumindest eine Rolle. Studien zeigen zum Beispiel, dass chronischer Stress das Risiko für einen Herzinfarkt verdoppelt. Die Forschung zu den positiven Effekten des Yoga steckt noch in den Kinderschuhen.

In jüngerer Zeit durchgeführte Pilotstudien weisen jedoch in eine vielversprechende Richtung. So zeigte sich, dass Yoga den Blutdruck und die Herzfrequenz und damit das Risiko von Herzkrankheiten senkt. Das Herz könnte auch noch in anderer Hinsicht profitieren: Eine Studie aus dem Jahr 2006 ergab, dass Yoga bei Menschen mit Erkrankungen an den Herzkranzgefäßen den Cholesterinspiegel senkt und den Kreislauf reguliert. Einige Kliniken haben Yoga bereits in ihre Rehabilitationsprogramme für Herzpatienten aufgenommen.

Zum Thema Gewichtsreduktion durch Yoga liegen gemischte Ergebnisse vor. In einer Studie wurde festgestellt, dass Yoga Übergewichtige beim Abnehmen unterstützen kann, da es dazu motiviert, einen insgesamt gesünderen Lebensstil zu pflegen. Laut dieser Studie begannen die Teilnehmer, die regelmäßig Yoga praktizierten, weniger und langsamer zu essen und gesündere Lebensmittel zu wählen. Sie zeigten außerdem weniger Anzeichen für Essstörungen.

Viele Menschen berichten, dass Yoga ganz allgemein ihr Wohlbefinden erhöht. Der Forschung zufolge könnte Yoga auch bestimmte Arten von Schmerzen lindern,

einschließlich Migräne, Schmerzen im unteren Rücken, Arthritis und Wehenschmerzen. Man weiß noch nicht genau, wie diese Wirkungen zustande kommen. Eine Theorie besagt, Yoga-Stellungen wirkten ähnlich wie Massagen: Über markhaltige (isolierte) Nervenfasern sendet die Yoga-Stellung blitzschnell das Signal »Druck« an das Gehirn, während das Signal »Schmerz« das Gehirn langsamer, über markärmere Nervenfasern, erreicht. Das »Druck«-Signal schließt die Rezeptoren und blockiert sie damit für das »Schmerz«-Stimulans. Einer anderen Theorie zufolge bewirkt Yoga eine erhöhte Ausschüttung von Serotonin, einem natürlichen Schmerzmittel des Körpers.

Auch wenn dazu noch nicht ausreichend Studien vorliegen, berichten Yoga-Praktizierende über weniger Schlafstörungen und eine bessere Verdauung. Insbesondere schwangere Frauen schlafen durch Yoga offenbar ruhiger. Zudem scheint die Wahrscheinlichkeit für Bluthochdruck in der Schwangerschaft oder eine Frühgeburt zu sinken.

Da Yoga sowohl den Körper als auch die Seele beeinflusst, überrascht es nicht, dass es zur Linderung von Ängsten und Depressionen beitragen kann. Das gilt besonders für Menschen, deren Depression im Zusammenhang mit einer schweren Erkrankung wie Krebs steht. Eine Pilotstudie legt nahe, dass Yoga eine Zunahme der Alpha-Wellen im Gehirn zur Folge hat, die bei Entspannung auftreten. Eine weitere Möglichkeit wäre, dass Yoga den Kortisolspiegel

senkt – dieses Hormon wird bei Stress vermehrt ausgeschüttet. Manche Wissenschaftler glauben, ein chronisch hoher Kortisolspiegel begünstige Depressionen und beeinträchtigt das Immunsystem.

Falls die möglichen Vorteile für die Gesundheit noch nicht genug Motivation für dich sind: Yoga lässt dich auch durchtrainierter und fitter aussehen und hilft dir, dich leichter und geschmeidiger zu bewegen, besonders wenn du älter wirst. Eine Hatha-Yoga-Studie aus dem Jahr 2007 zeigte, dass diese Übungspraxis die Muskelkraft, Beweglichkeit und Ausdauer der Teilnehmer steigerte. Kein Wunder, dass viele Athleten Yoga als Zusatztraining nutzen.

Auch wenn Yoga möglicherweise nicht alle deine Beschwerden lindert – oder deinen Chef netter macht –, kann es dir helfen, mit Stress besser umzugehen und einen Weg zu finden, dich insgesamt wohler zu fühlen. Allein das kann für deine Gesundheit schon viel bewirken. Atmen wir also alle tief ein und machen den ersten Schritt auf dem besten Weg zu einem gesunden, glücklichen Leben.

*Deepak Chopra*

Teil 1

Wirf dich in Pose!



Yoga besteht aus einer Reihe ineinander übergehender Stellungen, die dazu gedacht sind, Körper und Geist zu heilen. Der Atem gibt dabei den Weg vor. Diese Stellungen sind voller Bewegung – ob du aktiv in die nächste Stellung gleitest oder einfach nur atmest, während du in derselben Haltung verweilst. Das tiefe Ein- und Ausatmen erweckt die Stellungen zum Leben und bringt dich mit deinem ganzen Selbst in Einklang.

Wenn du in der gesamten Bewegung ruhig atmest, kann alles einfach fließen. Der Körper öffnet sich und gewinnt an Kraft, ohne Widerstand zu leisten. Der Geist konzentriert und beruhigt sich. Das Achten auf den Atem und die bewusste Bewegung unterscheiden die heilende Kraft des Yoga von anderen Formen körperlicher Betätigung wie Sport, Gymnastik oder Tanz.

Yoga ist eine Bewegungsmeditation, die dein inneres und äußeres Selbst miteinander verbindet. Die Konzentration auf den Atem ist das Herzstück jeder Art von Meditation. Das gilt auch für den Yoga. Im Yoga ist nichts statisch oder festgefahren.

Ein korrekter Ansatz für die physische Ausrichtung des Körpers ist wichtig, schon aus Gründen der Sicherheit und der therapeutischen Wirksamkeit. Extreme Stellungen sind aber nicht das Ziel. Wenn du dich mit deiner Atmung bewegst, zeigt dir dein Körper, wie weit er gehen kann. Und du bist entspannt genug, um über diesen Punkt hinaus nichts zu erzwingen. Beim Yoga fängst du genau dort an, wo du stehst, und du bist jeden Tag woanders.



# 1 Was ist Yoga?

Yoga bedeutet Einssein. Der Sanskrit-Begriff »Yoga« hat viele verschiedene Bedeutungen: sich vereinen, etwas verbinden, etwas betrachten und in etwas vertieft sein. Wenn wir regelmäßig Yoga praktizieren, bringen wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele in Einklang. Wir verbinden uns mit uns selbst, und wir verbinden uns auf eine bedeutungsvollere Weise mit anderen Menschen und mit der Welt, in der wir leben. Es ist, als ob du ein Meeting mit deinem ganzen Selbst einberufen würdest, um zu sehen, ob alles in Ordnung ist.

Yoga ist das ultimative Selbststudium. Mit Yoga tauchen wir täglich tief in unser Inneres ein. Wenn wir wieder auftauchen, sind wir erfrischt und bereit für alles, was kommen mag. Yoga geht viel weiter als die bloße Dehnung. So wie du in deinem Körper lebst (und ihn erlebst), so lebst du auch in deinem Geist. Umgekehrt ganz genauso. Was ich damit meine? Wenn dein Geist angespannt ist, ist dein Körper angespannt, und das setzt sich wie eine Kettenreaktion durch dein gesamtes Leben fort. Wenn dein Geist aus dem Gleichgewicht ist, ist dein Körper aus dem Gleichgewicht, und dein ganzes Leben kann außer Kontrolle gera-

ten. Wenn dein Geist dagegen ruhig, offen und konzentriert ist, werden dein Körper und dein Leben das ebenfalls widerspiegeln und sich entsprechend erweitern und ausdehnen.

Yoga zeigt uns, wie wir unseren Geist dazu bringen, uns ein Leben lang zu dienen. Wenn wir das nicht tun, kann der Geist in viele destruktive Richtungen abdriften. Bekommen wir den »Affengeist« jedoch in den Griff, sind unsere Möglichkeiten grenzenlos. Begrenzungen verschwinden, und das Leben weitet sich aus ... umso mehr, je öfter du übst.

## ZENSPARATION

*Es gibt keinen Grund zur Eile.*

*Du hast dein ganzes Leben Zeit zu üben.*

*Also freu dich, dass du bist,*

*wo du gerade bist. Jedes Mal,*

*wenn du übst, bist du woanders.*

Warum du mir das glauben solltest? Weil ich nicht die Einzige bin, die vom Nutzen des Yoga überzeugt ist. Viele Wissenschaftler auf der ganzen Welt haben Yoga und Meditation untersucht. Sie haben nur bestätigt, was wir, die es praktizieren, längst

wissen: Ein regelmäßiges Yoga-Training baut Stress ab, beruhigt den Geist, macht glücklicher, lindert Schmerzen, steigert die geistige Leistungsfähigkeit, heilt und wirkt vorbeugend gegen alle möglichen Krankheiten und Beschwerden. Yoga ist eine Übungsmethode für ein besseres Leben – Atemzug um Atemzug.

## Eine (sehr) kurze Geschichte des Yoga

Niemand weiß genau, wann man begann, Yoga zu praktizieren. Das ergibt auch Sinn, denn Yoga ist etwas, was schon immer existiert hat und in jedem von uns steckt. Traditionell diente Yoga dazu, sich mit dem Absoluten zu verbinden. Dadurch erkennen wir an, dass das Absolute in unserem Inneren zu finden ist. Yoga verbindet Körper, Geist und Seele zu einer Einheit. Wie Erde, Wasser und Luft ist auch Yoga ein Element, das in uns enthalten ist. Im Indus im Nordwesten von Indien zeigen in Stein geritzte Figuren, die über fünftausend Jahre alt sind, Yoga-Stellungen. Einem weit verbreiteten Irrglauben zufolge ist Yoga aus dem Hinduismus hervorgegangen. Die religiösen Strukturen des Hinduismus entwickelten sich jedoch viel später und integrierten dabei Vorstellungen und Praktiken aus dem Yoga.

In die Vereinigten Staaten gelangte Yoga vermutlich Ende des 19. Jahrhunderts.

Weithin bekannt wurde es aber erst in den sechziger Jahren, als es in der Unterhaltungsbranche, der Popkultur und der Hippie- und Intellektuellenszene populär wurde. George Harrisons Interesse am östlichen Mystizismus wurde durch seine Begegnung mit Swami Vishnudevananda entfacht, dem Begründer der Sivananda-Yogazentren auf der ganzen Welt. Er überreichte Harrison eine Ausgabe seines Bestsellers *Das große illustrierte Yoga-Buch*, während die Beatles auf den Bahamas *Help!* drehten. Die Beatles begannen, bei Maharishi Mahesh Yogi Transzendente Meditation zu studieren, zunächst in London und Wales, später dann auch in seinem Ashram in Rishikesh im Himalaja. Stars wie Mia Farrow, Donovan und Mike Love von den Beach Boys taten es ihnen gleich.

Etwa zur selben Zeit führte der Harvard-Professor Richard Alpert, heute besser bekannt als Ram Dass, Meditationsstudien und psychedelische Experimente an Gefängnisinsassen durch. Nachdem er wegen seiner unorthodoxen Methoden Harvard hatte verlassen müssen, ging Alpert nach Indien. Dort wurde er Schüler des Gurus Neem Karoli Baba, der ihm den Namen Ram Dass gab (»Diener Ramas«). Die Yogis Sri T. Krishnamacharya, Swami Sivananda, Shri Yogendra und Swami Kuvalayananda bemühten sich darum, Frauen und Ausländer zu integrieren, die bis dahin von den Praktiken ausgeschlossen waren. Außerdem glaubten sie, dass die indische Philosophie neben der westlichen Wissenschaft und Medizin bestehen könne – ein

Teil 2

Die Yoga-Heilübungen  
von A bis Z



**W**enn wir bereits Schmerzen verspüren, ist sorgfältige Achtsamkeit nötig, damit wir uns hindurchnavigieren können und unsere Heilung beginnen kann.

Das ist das Tolle am Yoga: Der Fokus liegt auf uns, nicht auf unseren Problemen. Wir behandeln unser gesamtes Selbst, nicht irgendeine Krankheit. Wenn du Yoga nutzt, um gesund zu werden, beschäftigst du dich mit der Wurzel dessen, was dir im Wege steht. Es geht nicht einfach nur darum, das Problem zu überschminken. Ein solcher Ansatz führt allzu oft zu noch mehr Problemen und unerwünschten Nebenwirkungen an anderer Stelle.

Die Yoga-Stellungen, Bewegungen und Atemübungen sollen deinen Körper heilen. Sie setzen komplizierte Muster in Gang, die Ungleichgewichte in deinem Nervensystem auf zellulärer Ebene ausgleichen. Die Stellungen sind dazu da, die Schilddrüse, den Blutkreislauf, das Verdauungssystem und sogar die Gehirnaktivität zu regulieren. Yoga hilft dir dabei, dich von innen heraus zu erneuern. Wer hätte nicht verdient, gesund und glücklich zu sein? Bei mir funktioniert es – weil es so ist, wie ich bereits gesagt habe: Yoga heilt.

Oft liegt die einfachste Lösung für ein Problem direkt vor unseren Augen. Beim Yoga liegt sie sogar noch näher: Sie liegt direkt in uns.

*Alles ist möglich.  
Ob du glaubst, du kannst es,  
oder ob du glaubst, du kannst es nicht.  
Du hast immer recht.  
– Henry Ford*

Ich liebe die Allgemeingültigkeit dieses Zitats von Henry Ford. Sie trifft für so vieles zu, einschließlich der heilenden Wirkung von Yoga. Yoga hat hauptsächlich etwas damit zu tun, was in deinem Geist vor sich geht. Wenn du etwas für möglich hältst, dann kann es geschehen. Wenn du dagegen etwas für unmöglich hältst, dann ist es das auch für dich, bis du deine Meinung dazu änderst. Und der Clou ist, dass niemand deine Einstellung ändern kann außer dir.

Yoga lehrt uns, uns in unserem Körper und Geist wohl zu fühlen. Wenn wir das lernen, können unser Nerven-, Muskel-, Kreislauf-, Immun- und Hormonsystem wunderbar arbeiten und uns ein Leben lang bei strahlender Gesundheit halten. Wenn Körper und Geist hingegen angespannt, überdreht und gestresst sind, gerät alles Mögliche aus den Fugen.

Wenn du nicht daran glaubst, dass du es schaffen kannst, wird es nicht klappen. Daher schlage ich vor, du fängst damit an, an dich selbst zu glauben. Ich werde dich zu Techniken hinführen, die dir helfen können, aber die Arbeit musst du ganz alleine tun. An dich selbst zu glauben ist das beste Heilmittel für dich.

## DAS NÖTIGE HANDWERKSZEUG

Ein paar Dinge solltest du beim Üben griffbereit haben:

**Zwei Yoga-Blöcke:** Du kannst sie in den meisten Sportgeschäften erwerben und natürlich auch im Internet. Yoga-Blöcke sind bei vielen Stellungen tolle Hilfsmittel. Solltest du keine Yoga-Blöcke haben, ist das nicht schlimm. Du kannst sie bei den meisten Stellungen durch ein paar feste Kissen ersetzen.

**Eine Decke:** Es eignet sich jede Decke, auf der du gerne liegst.

**Eine Yoga-Matte:** Wahrscheinlich übst du lieber auf einer Yoga-Matte, die dich etwas abpolstert und verhindert, dass du rutschst. Wenn du keine Matte hast, kannst du trotzdem üben, wo immer du bist: auf dem Holzfußboden, einem Läufer oder einem Teppich. Aber pass dabei auf deine Knie auf!

## Eines noch ...

Die folgenden Yoga-Heilübungen zielen darauf ab, dich – sozusagen als Initialzündung – auf den richtigen Weg zu lebenslanger Gesundheit zu führen und dort zu halten. Ich hoffe, sie werden Schmerzen lindern, Stress abbauen, Verspannungen lösen und Gesundheit, Glück, Wohlbefinden und inneren Frieden bei dir fördern.

Diese Yoga-Heilübungen sind keine schnelle Erste Hilfe für ein dringendes Problem. Sie sind auch kein Ersatz für andere Heil- und Vorsorgemaßnahmen im Interesse deiner Gesundheit und deines Wohlbefindens. Bitte hör immer auf den gesunden Menschenverstand, wenn du Yoga machst und selbst Symptome bei dir diagnostizierst. Damit Yoga dich heilen kann, musst du präsent, ehrlich zu dir selbst und ganz in den Augenblick vertieft sein. *Wie* du die Stellungen machst, ist für die Heilung entscheidend. Es geht nicht darum, die Stellungen »irgendwie« hinzukriegen. Indem du aufmerksam auf deinen Atem und dich selbst achtest, bist du auf dem besten Weg, dich von vielen kleinen Alltagsproblemen und Wehwehchen zu befreien – und vielleicht sogar von ein paar großen. Selbst wenn eine Heilung nicht möglich sein sollte, kann Yoga uns dabei helfen, eine andere Perspektive einzunehmen und das bestmögliche Leben zu führen: egal, an welcher Krankheit wir leiden.

Jede Yoga-Heilübung in diesem Buch zeigt ein paar ausgewählte Yoga-Stellungen, die eine bestimmte Wirkung – oder eine Reihe

von Wirkungen – auf Körper und Geist haben. Ob sie nun darauf abzielen, Allergien, Akne, PMS oder einen Kater zu lindern, diese Yoga-Heilübungen sind dein Sprungbrett zu fantastischer Gesundheit und Zufriedenheit. Betrachte sie als verschiedene Zugänge zu einem Leben voller Energie, Kraft und Lebenslust.

Die Yoga-Heilübungen funktionieren, wenn du Geduld, innere Ruhe, einen entspannten Körper und einen ruhigen Atem mitbringst. Und noch einmal: Sei vorsichtig und aufmerksam.

Bitte respektiere die Grenzen deines Körpers, sei sanft zu dir selbst und hab natürlich auch Spaß. Yoga soll Freude bereiten. Genieß deinen Atem. Genieß deinen Körper. Genieß die Verbindung zu dir selbst. Und jetzt machen wir Yoga!

## Täglich üben

Um den großen Nutzen von Yoga zu erfahren, ist es wichtig, jeden Tag zu üben. Ob du irgendwelche Beschwerden bekämpfen möchtest, auf ein persönliches Ziel hinarbeitest oder ganz einfach nur glücklich und gesund bleiben willst: Regelmäßigkeit ist entscheidend.

Wenn du neu mit Yoga anfängst, schüchtert dich der Gedanke, dich bis in alle Ewigkeit täglich auf der Yoga-Matte herumzuwälzen, vielleicht ein. In diesem Fall kannst du stattdessen mit einer ganz einfachen Meditation beginnen, die du jeden Tag

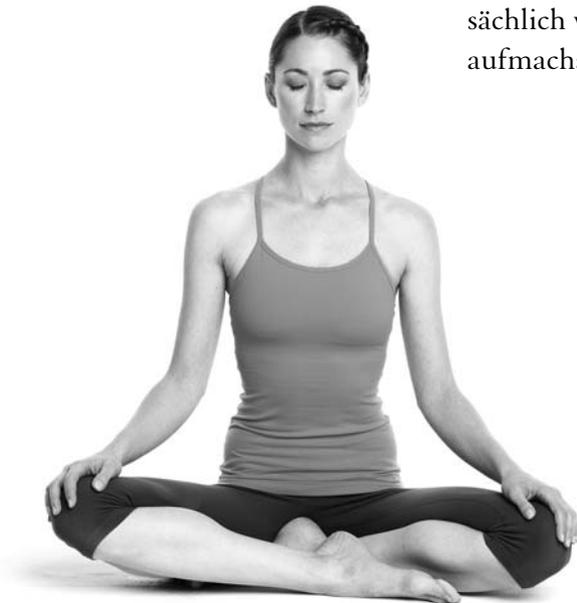
durchführst. Es dauert nur einen Moment, dich auf deinen Atem zu besinnen. Und sobald du das tust, fängst du wahrscheinlich Feuer. Regelmäßig zu üben wird bald so normal für dich sein, wie morgens aufzuwachen. Nimm dir die Zeit für dich selbst. Deine Gesundheit und dein Glück sind es wert. Du wirst es nicht bereuen, versprochen.

## AUFWÄRMEN

Wenn du dich vor dem Training aufwärmen möchtest, schlage ich dir vor, ein paar Minuten im Sitzen zu meditieren. Schließ daran ein paar Minuten Sonnengruß an. Das hilft dir, dich zu zentrieren, dich mit deinem Atem zu verbinden, aufzuwachen und deinen gesamten Körper zu spüren. Jedes Mal, wenn du übst, wird es sich anders anfühlen. Erlaub deinem Körper, zurückzuweichen und sich anzupassen, je nachdem, wie du dich fühlst.

## MEDITATION IM SITZEN

Setz dich aufrecht hin, aber so, wie es am bequemsten für dich ist. Entspann die Schultern und lass sie nach unten sinken. Leg die Handflächen (nach oben oder nach unten gedreht) auf den Oberschenkeln ab und schließ die Augen. Richte die Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Beobachte, wie die Luft beim Einatmen kommt und beim Ausatmen geht. Beruhige deinen Geist im Zeitraum dazwischen. Lass deine Atemzüge länger und tiefer werden. Finde zu einem langsamen, ruhigen Atemrhythmus. Wenn dir ein Gedanke in den Sinn kommt, betrachte ihn einfach wie eine vorüberziehende Wolke. Lass den Gedanken vergehen und komm wieder zu deinem Atem zurück. Beobachte deinen Atem drei bis fünf Minuten lang. Du kannst eine Stoppuhr benutzen, falls du eine zur Hand hast. Oder du verlässt dich einfach auf dein Gefühl und siehst nach, wie viel Zeit tatsächlich vergangen ist, sobald du die Augen aufmachst. Beide Methoden sind nützlich.



## SONNENGRUSS

Es gibt viele Varianten des Sonnengrußes. Die folgende ist eine sehr einfache Form, die deinen ganzen Körper öffnen soll. Gleite sanft von einer Stellung in die nächste. Es steht dir frei, mehr oder weniger Bewegungen zu integrieren, je nachdem, wie du dein Training gestalten willst. Manche Stellungen absolvierst du mit einem einzigen langen Ein- oder Ausatmen. Andere kannst du einen bis fünf ganze Atemzüge lang halten

oder noch länger. Das Wichtigste ist, dich beim Weg durch die Übungsfolge auf dein Gefühl zu verlassen. Erlaub deinem Körper, locker und ungezwungen zu sein, und genieß das Gefühl, dich durch den Raum zu bewegen. Jedes Einatmen schafft mehr Länge und Raum in deinem Körper und deinem Geist. Jedes Ausatmen löst Verspannungen und bringt dich tiefer in den neuen Raum hinein. Je tiefer du atmest, desto mehr öffnest du dich. Also atme voll durch und genieß das Ganze!



---

### STEHEN

Stell dich ans Kopfende deiner Yoga-Matte. Die Füße stehen parallel zusammen oder leicht auseinander, direkt unter den Hüftbeinen. Die Hüftbeine befinden sich nicht an der Außenseite der Hüfte, also achte darauf, dass deine Füße nicht zu weit auseinander sind. Du kannst den Abstand überprüfen, indem du zwei Fäuste zwischen deine Füße legst. Das entspricht in etwa der Breite deiner Hüftbeine. Schließ die Augen und richte die Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Lass ihn länger und tiefer werden und atme fünf ganze Atemzüge in diesem langsamen Rhythmus weiter. Öffne dann vorsichtig die Augen.

---

### ARMHEBEN IM STEHEN

Atme ein und führ die gestreckten Arme seitlich am Körper hoch. Schöpf den ganzen Raum mit deinem Atem und deiner Bewegung aus. Entspann das Steißbein und lass es nach unten sinken. Richte den Brustkorb auf. Die Schultern bleiben dabei entspannt unten. Blick nach oben, ohne Stirn und Gesicht anzuspannen.





---

### **VORWÄRTSBEUGE IM STEHEN**

Atme aus und beug den Rumpf nach vorn, bis deine Hände den Boden berühren. Lass Kopf und Hals entspannt und schwer nach unten hängen. Wenn du ein zu starkes Ziehen in den hinteren Oberschenkelmuskeln spürst, geh leicht in die Knie. So gibst du deinen Oberschenkeln etwas mehr Raum, um sich zu öffnen. Drück die Fingerspitzen auf den Boden.



---

### **HALBE VORWÄRTSBEUGE MIT DURCHGEDRÜCKTEM RÜCKEN**

Atme ein, blick geradeaus und verlängere deinen Rücken, so dass er in die Horizontale kommt. Deine Finger berühren den Boden nur noch flüchtig. Wenn das deine Oberschenkel zu stark belastet, drück deine Handflächen leicht gegen das Schienbein, um das Rückgrat schön in die Länge zu ziehen.



---

### **BRETT**

Beug die Knie so weit wie nötig, um die Handflächen flach auf den Boden legen zu können. Verlagere dein Gewicht auf die Hände und tritt weit zurück, so dass dein Körper vom Kopf bis zu den Fersen eine gerade Linie bildet. Zieh den Bauch ein und die Vorderseite deiner Oberschenkel hoch. Bleib so für die Dauer von fünf langen, tiefen Atemzügen. Wenn es dir zu anstrengend wird, senk die Knie sanft auf den Boden ab.



---

### **BRETT MIT LIEGESTÜTZE**

Diese Übung kannst du entweder mit angehobenen oder abgestützten Knien machen. Hör auf deinen Körper. Winkle die Ellbogen an und lass deinen Körper in einer geraden Linie hinunter, bis deine Oberarme parallel zum Fußboden sind. Wenn die Liegestütze in halber Höhe zu anstrengend für dich ist, lass dich einfach auf deinen Bauch sinken, indem du die Ellbogen weiter zurückbeugst.



---

## HERAUFSCHAUENDER HUND

Lass die Knie sanft auf den Boden hinunter. (Wenn du das Brett mit abgestützten Knien gemacht hast, sind sie bereits, wo sie sein sollen.) Roll die Schultern nach hinten und drück den Oberkörper mit den Armen hoch. Atme dabei tief ein. Streck deine Arme so weit durch, wie es angenehm für dich ist, aber lass die Schultern dabei unten. Wenn es im Rücken zieht, beug die Ellbogen leicht, bis es sich gut anfühlt. Du kannst dich ruhig etwas bewegen, um die Stellung zu halten und deinen Rücken noch weiter zu öffnen. Schaukele mit dem Oberkörper ein wenig hin und her, wenn es dir guttut. Denk dran, dass dein Körper immer locker sein soll, nie verkrampft oder angespannt.



---

## KIND-STELLUNG

Komm aus dem heraufschauenden Hund heraus, indem du dich wie eine Ziehharmonika zusammenklappst und das Gesäß auf den Fersen absetzt. Die Arme liegen lang ausgestreckt zu beiden Seiten deines Kopfes auf dem Boden. Leg die Stirn auf dem Boden ab und atme tief in den Rücken. Bleib so für die Dauer von fünf langen, tiefen Atemzügen. Beobachte, wie die Empfindungen in deinem Körper leise kommen und gehen, genau so, wie du beim Meditieren deine Gedanken wie vorüberziehende Wolken gesehen hast. Nimm drei lange, tiefe Atemzüge.



---

## HUND

Spreiz die Finger weit auseinander, als ob du sie in nassem Sand vergraben würdest. Reck die Hüfte in die Luft, winkle die Zehen an und drück den Rücken durch. So kommst du in den Hund. Press die Fersen zu Boden und entspann Hals und Schultern. Lass kleine Bewegungen in der Stellung zu. Sie ermutigen den Körper, sich zu öffnen, und verhindern, dass er in einer statischen Haltung stecken bleibt. Schaukele sanft hin und her. Bleib fünf lange, tiefe Atemzüge lang im Hund. Wenn du bereit bist, lauf mit den Füßen langsam auf deine Hände zu und kehre in die Vorwärtsbeuge im Stehen zurück. Roll dich Wirbel für Wirbel auf, bis du wieder stehst. Sobald du oben bist, atmest du ein und hebst die Arme in die Luft. Füll den ganzen Raum mit dir aus. Beim Ausatmen lässt du die Arme sanft zu den Seiten herunter. Wiederhol diese einfache Version des Sonnengrußes fünfmal oder öfter, um deinen Körper aufzuwärmen und deinen Geist zu beruhigen.

# ADS/ADHS

Für viele Kinder, aber auch Erwachsene ist ein abschweifender Geist nicht nur ein Konzentrationsproblem, sondern das Hauptsymptom der Krankheit ADS oder ADHS. Es hat sich gezeigt, dass Yoga dabei helfen kann, den Geist zu beruhigen, sich zu konzentrieren und so die Schwierigkeiten von Menschen zu erleichtern, die an einer dieser Störungen leiden. Selbst wenn du nicht davon betroffen bist: In der heutigen Gesellschaft werden wir ständig überstimuliert. Wir sind unentwegt »eingeschaltet«, an un-

sere mobilen Geräte angeschlossen und senden und empfangen den ganzen Tag Nachrichten.

Bei einer Studie wurden nach dem Zufallsprinzip Kinder ausgewählt, die entweder Yoga machten oder ein herkömmliches Fitnessprogramm absolvierten. Der Sieger war glasklar. Die Kinder, die Yoga praktizierten, verbesserten im Vergleich zur Kontrollgruppe ihre Konzentrationsfähigkeit und zeigten weniger ADHS-Symptome.

## DIE YOGA-HEILÜBUNG GEGEN ADS UND ADHS

Wie der Abbau von Stress eine positive Wirkung auf die ganze Gesundheit hat, so bringt auch das Kultivieren unserer Aufmerksamkeit weit mehr als nur eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit. Aufmerksam zu sein, ohne uns auf unsere rasenden Gedanken einzulassen und unbedacht auf jeden Impuls unseres Körpers zu reagieren, hilft uns ganz entscheidend, wenn wir zu einer dauerhaften Gelassenheit von Körper und Geist finden wollen. In körperlicher und geistiger Entspannung zu leben ist weitaus angenehmer als mit einem rastlos zuckenden und zappelnden Geist, der wie ein Pingpongball von einem Gedanken zum nächsten springt.

Die nachstehende Übungsfolge soll entspannen und den Geist durch ein wenig körperliche Anstrengung zentrieren. Die meisten von uns haben am Abend einen harten und

langen Tag hinter sich. Am liebsten würde man direkt nach Hause gehen, sich auf die Couch legen und bis zum Schlafengehen vor sich hingammeln. Als Erwachsene kennen wir nur totale Anstrengung oder totale Entspannung. Entweder schufteten wir und bauen dabei Stress und Spannung in unserem Körper und unserem Geist auf, oder wir relaxen wie die Profis. Wenn wir lernen, Leichtigkeit in der Anstrengung zu finden, können wir tatsächlich die ganze Zeit über entspannt sein.

Sobald wir zu dieser Leichtigkeit im Leben finden, kann unser Geist alle unnützen Aktivitäten loslassen, die unser Gehirn und unseren Körper verstopfen wie einen Abfluss. Stell dir diese Übungsfolge wie eine Art Rohrfrei für den rastlosen Geist vor. Mach sie jeden Tag und lass sie zu einer tollen neuen Gewohnheit werden.



---

## STUHL

Stell dich aufrecht hin. Die Füße stehen parallel zueinander, direkt unter den Hüftbeinen. Die Schultern bilden eine Linie mit den Hüften. Steh mit geschlossenen Augen drei lange, tiefe Atemzüge lang da. Beim nächsten Einatmen beugst du die Knie und lässt die Hüfte nach unten sinken, als ob du dich in einen Stuhl setzen würdest. Streck die Arme neben den Ohren in die Luft, aber lass dabei die Schulterblätter unten. Entspann dein Gesicht. Lass deine Muskeln für dich arbeiten, ohne dich einzumischen. Wenn dir ein Gedanke in den Sinn kommt, beobachte ihn und schick ihn dann sanft fort. Bleib so für die Dauer von fünf langen, tiefen Atemzügen. Wenn sich dein Körper so anfühlt, als ob er sich anstrengen müsste, um in dieser Position zu bleiben, ist das gut. Es bedeutet, dass du am Leben bist und einen funktionierenden Körper hast. Atme einfach tiefer und voller, um deinem Körper zu geben, was er jetzt braucht.

---



---

## VORWÄRTSBEUGE IM STEHEN MIT SCHULTERÖFFNER

Stell dich bequem hin, die Füße ein paar Zentimeter auseinander. Atme tief ein. Beim Ausatmen klappst du den Oberkörper sanft nach vorn über die Beine. Verschränk die Hände hinter dir und lass die Arme über den Rücken nach vorn fallen. Wenn du ein Ziehen in den hinteren Oberschenkeln spürst, geh leicht in die Knie und leg den Bauch auf den Oberschenkeln ab. Komm mit jedem Ausatmen tiefer in die Stellung. Lass die Atemzüge beim Ausatmen etwas länger werden als beim Einatmen. Das sorgt dafür, dass der Körper sich öffnet und der Geist ruhiger wird. Bleib so für die Dauer von fünf langen, tiefen Atemzügen.

---



---

## STEHEN

Lös deine verschränkten Hände und stütz dich mit den Fingerspitzen auf dem Boden ab. Beug leicht die Knie, entspann Kopf und Nacken und roll dich langsam, Wirbel für Wirbel, auf, bis du stehst. Die Schultern sollten direkt über den Hüften sein, während dein Scheitel nach oben zieht. Atme lang und tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Schließ die Augen und richte die Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Lass deinen Atem länger und tiefer werden und atme fünf ganze Atemzüge lang in diesem langsamen Rhythmus weiter. Öffne dann vorsichtig die Augen.



## TOTENHALTUNG

Leg dich auf den Rücken. Nimm die Beine hüftbreit auseinander oder etwas weiter, je nachdem, wie es sich bequemer für dich anfühlt. Streck die Arme entspannt ein wenig zur Seite weg. Die Handflächen zeigen nach oben. Atme tief durch die Nase ein und die ganze Luft durch den Mund wieder aus. Wiederhol dieses Atemmuster noch zweimal. Dann

atme normal weiter und entspann dich einfach drei bis fünf Minuten lang.

Wenn du bereit bist, dich aus der Stellung zu lösen, lass deinen Atem langsam wieder tiefer werden. Kreise mit den Hand- und Fußgelenken. Zieh sanft die Knie an den Brustkorb und schauke vor und zurück, bis du in eine sitzende Position kommst.

## EINATMEN / HALTEN, AUSATMEN / HALTEN

Deinem Geist eine bestimmte Aufgabe zu geben ist ein sehr effektiver Weg, um einen rastlosen Geist zu beruhigen und zu zentrieren. Wir üben jetzt ein einfaches Atemmuster zur Meditation.

Atme langsam durch die Nase ein, während du bis vier zählst. Bei eins beginnst du mit dem Einatmen, bei vier hast du deine Lunge komplett mit Luft gefüllt. Wenn du bei vier angelangt bist, halte die Luft an, bis du erneut bis vier gezählt hast. Dann lässt du die Luft langsam entweichen und zählst dabei wieder bis vier. Halte inne (ohne einzusatmen), bis du bis vier gezählt hast. Beim nächsten Einatmen beginnst du von vorn. Wiederhol dieses Muster zehnmal.

Wenn du mit der Meditation fortfahren möchtest, nachdem du diese Atemübung abgeschlossen hast, komm einfach zum natürlichen, ruhigen Ein- und Ausatmen zurück. Wenn dein Geist abzuschweifen beginnt, lenk ihn sanft wieder auf die Atmung. Wenn du dich unruhig fühlst, kannst du deine Sitzhaltung jederzeit anpassen. Meditiere so lange weiter, wie du Lust hast. Setz dir zunächst das Ziel, diese Übung eine Woche lang jeden Tag zu machen. Bis dahin hast du hoffentlich ihren großen Nutzen kennengelernt und bleibst dabei. Genieß es!

# Affengeist

»Affengeist« ist der Yoga-Ausdruck für einen Geist, der – wie ein Affe – ziellos umherspringt. Eine Sekunde lang konzentriert er sich auf eine Banane, dann darauf, von Ast zu Ast zu hüpfen, und als Nächstes kehrt er wieder zur Banane zurück. Das kennen wir alle. Hast du schon einmal ein einfaches Projekt begonnen, wie eine E-Mail zu schreiben, und mitten im Satz aufgehört, um zum Kühlschrank zu gehen, die Post durchzusehen und eine Zeitschrift durchzublättern, bis dir plötzlich wieder deine E-Mail eingefallen ist? Ein hektischer, plan-

loser Lebensstil kann den Affengeist noch verschlimmern. Du bist, was du übst, und es gibt einen Weg, deinen Geist zu zentrieren und unter Kontrolle zu bringen, egal, wie voll oder leer dein Terminkalender ist. Wenn du übst, zur Arbeit zu rennen, zu deinen Verabredungen zu hetzen und nie wirklich im gegenwärtigen Moment zu sein, dann wird dich der Affengeist einholen. Die gute Nachricht ist, dass du den Affengeist mit den folgenden einfachen Techniken loswerden kannst, wenn du mindestens dreimal pro Woche übst.

## ••••• DIE YOGA-HEILÜBUNG GEGEN DEN AFFENGEIST •••••

Die Yoga-Heilübung gegen den Affengeist besteht darin, den kleinen Affen in dir zu beobachten. Beobachten, ohne zu werten, erlaubt uns, einen Schritt zurückzutreten und zu sehen, was wirklich in uns vorgeht. Wenn wir Raum und Perspektive gewinnen, löst sich der Affengeist einfach auf, und wir bleiben mit klarem, konzentriertem Kopf zurück. Beobachtest du einen rasenden, zerstreuten Geist, hat er keine andere Wahl, als sich zu

beruhigen (ähnlich wie ein kleines Kind, das von seiner Mutter angestarrt wird, während es etwas Ungezogenes tut). Das ist der Trick bei Ablenkungen. Sie lenken dich nur ab, wenn du es zulässt. Starrst du ihnen direkt ins Auge, gehen sie weg. Genauso verhält es sich übrigens mit Verspannungen. Wenn du in eine Verspannung hineinatmest, löst sie sich auf. Und wenn du den Affengeist beobachtest, setzt sich der Affe hin und hört dir zu.



## DREHSITZ

Setz dich aufrecht hin und streck beide Beine vor dir aus. Zieh das rechte Knie an die Brust und stell den rechten Fuß über dein linkes Bein auf den Boden neben deiner Hüfte. Beim Einatmen streckst du den linken Arm hoch und schlägst ihn diagonal über das rechte Bein. Drück die Fingerspitzen der rechten Hand hinter deiner Hüfte auf den Boden. Beim nächsten Einatmen richtest du den Rumpf weiter auf, beim Ausatmen drehst du ihn noch weiter nach rechts. Wiederhol dieses Atem- und Bewegungsmuster noch zweimal und mach die Übung dann andersherum.



## BAUM MIT HÄNDEN IN GEBETSHALTUNG

Verlagere dein Gewicht auf das linke Bein. Zieh das rechte Knie an die Brust. Fass den Fußknöchel mit der rechten Hand und führ die rechte Fußsohle an die Innenseite des linken Oberschenkels. Wenn sich das wacklig anfühlt, lass die Hand auf dem Knöchel. Wenn du mühelos das Gleichgewicht hältst, streck entweder die Arme hoch oder drück die Handflächen vor der Brust aneinander. Falls das zu anspruchsvoll ist, stell die Zehenspitzen auf den Boden und lehn den Fuß an deinen Fußknöchel. Bleib so für die Dauer von zehn langen, tiefen Atemzügen. Dann probier es andersherum.



## ADLER

Zieh das rechte Knie an die Brust. Beug das linke Knie und schlag das rechte Bein über das linke. Hake den rechten Fuß am linken Knöchel ein. Schling den rechten Arm unter dem linken Arm hindurch und bring die Arme vors Gesicht. Damit du im Gleichgewicht bleibst, geh mit der Hüfte nach unten, während du dich durch die Arme hochziehst. Bleib so für die Dauer von fünf langen, tiefen Atemzügen. Dann wickle dich auseinander und mach dasselbe andersherum.

# Akne

Für manche von uns gehörte Akne zu den schmerzlichen Begleiterscheinungen der Teenagerzeit; andere haben auch im Erwachsenenalter noch damit zu kämpfen. Beides kann Stress verursachen, der zu noch häufigeren und schlimmeren Ausbrüchen führt. Aus Erfahrung wissen wir, dass Yoga Stress lindern kann. Außerdem kennen wir die strahlende, tafrisch wirkende Haut von vielen Leuten, die regelmäßig Yoga machen. Hast du dich schon einmal gefragt, woher manche Leute ihre schöne Haut haben? Sie kommt nicht von teuren Cremes, Botox oder Operationen. Es liegt einfach am Yoga ... und den gesunden Aktivitäten, zu denen ein regelmäßiges Yoga-Training ganz natürlich animiert.

Akne entsteht, wenn die Drüsen in den Hautfollikeln zu viel Sebum produzieren,

ein Öl, das die Haut befeuchtet. Das Sebum steigt zur Oberfläche der Haut und führt dabei tote Hautzellen mit sich. Verstopft diese Mischung eine Pore, drängen Bakterien hinein und führen zu Entzündungen und Akne. Yoga kann hier Hilfe bringen, aufgrund der Verbindung von Akne und Stress.

Das Hormon, das mit dem Gefühl von Stress einhergeht, ist Kortisol. Wenn du unter Stress stehst, wird es von den Nebennieren freigesetzt. Es löst eine Vielzahl von Reaktionen im Körper aus. Dazu gehört auch eine vermehrte Sebumproduktion. Zu viel Sebum bedeutet verstopfte Poren und Akne. Nun kennst du noch einen weiteren Grund, warum du Stress abbauen solltest: Gut auszusehen ist toll, weniger gestresst zu sein ist unbezahlbar.

## ..... DIE YOGA-HEILÜBUNG GEGEN AKNE

Ein erhöhter Stresspegel setzt alle möglichen unschönen chemischen Reaktionen in unserem Körper in Gang. Diese Stressauslöser können uns anfällig für Krankheiten machen. Akne ist eine relativ gutartige Folge von Stress. Ein Versuch, sie mit Yoga zu kurieren, kann nicht schaden. Schließlich gilt es als weithin anerkannt, dass ein regelmäßiges Yoga-Training den Stresspegel senken kann. Mach diese Übungsfolge, sooft du willst.

Dreimal pro Woche ist ein toller Anfang! Es sind nur ein paar einfache Stellungen, die deine Muskeln beanspruchen und deinen Geist vor die Herausforderung stellen, dabei ruhig zu bleiben. Wenn du im Brett entspannt und gelassen bist, wirst du es auch unter den meisten anderen Lebensumständen sein. Also wirf dich ins Brett und freu dich auf ein akne- und stressfreies Leben.

---

## BRETT

Komm auf alle viere. Achte darauf, dass die Handgelenke direkt unter den Schultern und die Knie unter den Hüften sind. Spreiz die Finger weit auseinander, als ob du sie in nassem Sand vergraben würdest. Winkle die Zehen an und mach Arme und Beine gerade, so dass dein Körper vom Kopf bis zu den Fersen eine gerade Linie bildet. Zieh den Bauch ein und die Vorderseite deiner Oberschenkel hoch. Bleib so für die Dauer von fünf langen, tiefen Atemzügen. Wenn es zu anstrengend wird, senk die Knie sanft auf den Boden ab.



---

## BRETT MIT LIEGESTÜTZE

Diese Übung kannst du entweder mit angehobenen oder abgestützten Knien machen. Letzteres ist etwas weniger anstrengend. Hör auf deinen Körper und pass deine Haltung entsprechend an. Beug die Ellbogen im rechten Winkel und lass deinen Körper in einer geraden Linie auf halbe Höhe hinunter, bis deine Oberarme parallel zum Fußboden sind. Halt den Körper gerade und drück den Rücken nach oben.



---

## SEITSTÜTZ

Von der Brett-Stellung ausgehend, verlagerst du dein Gewicht auf die rechte Hand. Heb die Hüfte an und roll dich auf die Außenkante des rechten Fußes. Streck den linken Arm gerade hoch, so dass er eine Linie mit den Schultern bildet. Blick in die linke Hand. Du kannst die Füße entweder lassen, wie sie sind, oder übereinanderlegen, wenn du dich stabil genug dazu fühlst. Wenn das alles zu viel für dich ist, lass das rechte Knie auf den Boden hinunter, dann bist du stabiler. Bleib so für die Dauer von zwei langen, tiefen Atemzügen. Roll dich über das Brett auf die andere Seite.



---

## BOGEN

Komm zunächst ins Brett und lass dich dann sanft auf den Bauch hinunter. Winkle die Knie an und greif nach hinten, so dass du mit den Händen die Außenseite deiner Fußknöchel umfassen kannst. Schieb die Füße sanft in Richtung deiner Hände. Dein Körper biegt sich vorn und hinten hoch, während sich dein Rücken nach innen krümmt. Zwing deinen Rücken nicht, sich zu öffnen, aber nutz die Spannung zwischen Händen und Füßen aus, um den Körper mit jedem Atemzug ein Stück weit zu bewegen. Bleib so für die Dauer von drei langen, tiefen Atemzügen und lass dich dann sanft zu Boden sinken. Wenn du nicht beide Füße auf einmal ergreifen kannst, probier es zunächst abwechselnd mit nur einem Fuß.



# Allergien

Ob sie dich nur zu bestimmten Jahreszeiten oder das ganze Jahr über plagen – unter Allergien zu leiden ist nicht lustig. Eine laufende Nase, ständiges Niesen, Brummschädel, Schlafmangel und Konzentrationsstörungen sind Symptome, die durch ein regelmäßiges Yoga-Training und bestimmte Atemtechniken gelindert und häufig ganz beseitigt werden können. Allergien werden durch Stress verschlimmert. Er löst Ent-

zündungen und physiologische Reaktionen aus, zu denen auch die Freisetzung von Stresshormonen und Histamin gehört. »Entspannung reduziert die Kampf-oder-Flucht-Reaktion und damit auch die Symptome von Allergien«, erklärt Dr. med. Jeff Migdow, Leiter der Prana-Yogalehrer-Ausbildung im *Open Center* in New York und ganzheitlicher Arzt im *Kripalu Center for Yoga and Health* in Lenox, Massachusetts.

## DIE YOGA-HEILÜBUNG GEGEN ALLERGIEN .....

Wenn wir Allergien mit Yoga heilen wollen, müssen wir das Nervensystem beruhigen, damit der Körper wieder richtig arbeiten kann. Wir können das Yoga-Training als Werkzeug verwenden, um zu sehen, ob wir unseren Atem und unseren Körper zu sehr zwingen und damit unsere Organe noch mehr belasten, oder ob wir beim Üben und im Leben ruhig und entspannt sind. Gelassenheit ist das Ziel. Es gibt beim Yoga keine Extrapunkte dafür, alles gewaltsam hinzukriegen. Die nachstehende Übungsfolge soll das Ner-

vensystem beruhigen, die Lungen öffnen und das Immunsystem stärken. Zusammengenommen kann das dazu beitragen, die Symptome von Allergien zu lindern. Es ist hilfreich, diese Techniken regelmäßig zu üben, auch wenn gerade keine Allergiesymptome vorliegen. So stärkst du dein Immunsystem weiter und verbesserst ganz allgemein deine Gesundheit und dein Wohlbefinden. Vorbeugung ist immer das beste Heilmittel. Wenn Allergiesymptome auftreten, solltest du die Übungen täglich machen, in symptomfreien Zeiten dreimal pro Woche.

---

## BLASEBALG-ATMUNG

Beginn mit einer Meditation im Sitzen. Nach ein paar Minuten bist du bereit, mit der Blasebalg-Atmung anzufangen. Sie erhöht den Sauerstoff- und senkt den Kohlendioxidgehalt im Blut, reinigt den ganzen Organismus und klärt den Geist.

Sorg dafür, dass du in einer bequemen Haltung sitzt. Diese Atemtechnik kann sehr intensiv sein, also mach sie auf keinen Fall im Stehen.

Du wirst kurz und schnell durch die Nase ausatmen und natürlich – aber nicht forciert – einatmen. Fang langsam an und geh dann allmählich zu einem schnelleren Rhythmus über.

Atme scharf durch die Nase aus und normal wieder ein. Wiederhol diese Übung in mittlerer Geschwindigkeit ein paar Sekunden lang. Wenn du dich wohl dabei fühlst, steigere dich allmählich das Tempo, bis du richtig schnell ausatmest. Versuch diese Art der Atmung dreißig Sekunden bis eine Minute lang durchzuhalten. Wenn du bereit bist aufzuhören, verlangsame deine Atemzüge beim Ausatmen schrittweise, bis du wieder zu einem normalen, tiefen Atemrhythmus zurückfindest.



---

## WECHSELNDE NASENLOCHATMUNG

Diese Atemtechnik bringt in vielfacher Hinsicht großen Nutzen. Sie stabilisiert das Nervensystem, reinigt die Lungen, beruhigt den Geist und fördert Erholung und Entspannung.

Bleib sitzen. Krümm den rechten Zeige- und Mittelfinger nach unten in die Handfläche. Du benutzt nur den Ringfinger und den Daumen, zwischen denen deine Nase perfekt Platz findet. Drück mit dem Ringfinger das linke Nasenloch sanft zu und atme durch das rechte Nasenloch ein. Zähl dabei bis vier. Dann verschließt du das rechte Nasenloch mit dem Daumen, so dass beide Nasenlöcher geschlossen sind. Halte die Luft an und zähl wieder bis vier. Löse den Ringfinger und lass die ganze Luft aus deinem linken Nasenloch entweichen, während du erneut bis vier zählst. Anschließend kehrst du das Muster um, indem du mit dem Einatmen durch das linke Nasenloch beginnst, beide Nasenlöcher zuhältst und durch das rechte Nasenloch ausatmest. Atme in diesem Muster drei bis fünf Minuten lang.





---

## BRUSTKORBDEHNUNG IM SITZEN

Von deiner bequemen Sitzposition aus führst du die Arme hinter den Rücken. Press die Fingerspitzen neben deiner Hüfte auf den Boden. Atme ein und drück dabei sanft das Brustbein hoch. Spüre, wie sich deine Wirbelsäule streckt. Wenn sich das leicht anfühlt, heb die Hüfte an, um Brustkorb und Wirbelsäule noch stärker zu öffnen. Lass die Hüfte beim Ausatmen sanft hinunter. Mach den ganzen Bewegungsablauf noch zweimal.

---



---

## KATZE UND KUH

Aus der Brustkorbdehnung im Sitzen kommst du auf alle vier. Die Handgelenke sind direkt unter den Schultern, die Knie direkt unter den Hüften. Spreiz die Finger weit auseinander, als ob du sie in nassem Sand vergraben würdest. Bring die Wirbelsäule in eine neutrale Haltung und nimm ein paar lange, tiefe Atemzüge. Dann drück beim Einatmen den Bauch nach unten. Erlaub deinem Rücken, ins Hohlkreuz zu gehen, und blick nach oben. Das ist die Kuhhaltung. Beim Ausatmen machst du einen Katzenbuckel und blickst nach innen zu deinem Nabel. Wiederhol diesen Bewegungsablauf mehrere Male und beweg dich dabei immer mit deinem Atem. Vermeide es, deinen Körper in eine bestimmte Form zu zwingen. Atme lieber tief ein und aus und ermögliche es deinem Körper dadurch, sich so weit zu öffnen, wie dein Atem ihn gerade trägt.

---



---

## KIND-STELLUNG

Komm sanft auf alle vier. Lass dich mit entspannten Hüften auf die Fersen nieder. Leg die Stirn auf dem Boden ab und atme tief in den Rücken. Bleib so für die Dauer von fünf langen, tiefen Atemzügen.

---

---

## VORBEREITUNG ZUM KOPFSTAND

Sich auf den Kopf zu stellen macht großen Spaß. Außerdem tut es dir sehr gut. Ein Kopfstand beruhigt das Gehirn, baut Stress ab, stimuliert die Hirnanhangs- und die Zirbeldrüse, kräftigt die Lungen und hat eine heilende Wirkung bei Asthma und Nebenhöhlenentzündungen. Wie bereitet man sich auf einen Kopfstand vor?

Ausgehend von der Kind-Stellung verschränkst du locker die Finger und stellst die äußeren Handkanten auf den Boden. Schmiege den Scheitel in deine gewölbten Handflächen und bleib ein paar Atemzüge lang in dieser Position, um dich daran zu gewöhnen. (Wenn es sich unangenehm anfühlt, zieh dich zurück und geh wieder in die Kind-Stellung.) Winkle die Zehen an, streck die Beine durch und schieb die Hüfte in Richtung Himmel. In dieser Position profitierst du bereits von einigen positiven Wirkungen des Kopfstandes, ohne dass deine Füße den Boden verlassen. Bleib so für die Dauer von zehn langen, tiefen Atemzügen. Wenn du bereit dazu bist, senk die Knie sanft auf den Boden ab und gleite zur Entspannung zurück in die Kind-Stellung.





## KOPFSTAND

Einen Kopfstand hinzukriegen, braucht etwas Zeit. Also sei geduldig und hab Spaß dabei.

Wenn du dich in der vorhergehenden Übung (der Vorbereitung zum Kopfstand) wohl fühlst, mach in dieser Position kleine Schritte auf deinen Körper zu, bis die Hüften direkt über den Schultern sind und dein Rücken gerade ist. Bleib so für die Dauer von ein paar Atemzügen. Wenn du dich gut dabei fühlst, winkle ein Knie an, so dass die Ferse an die Hüfte kommt. Stell den Fuß wieder zu Boden und probier dasselbe mit dem anderen Bein. Wenn du bei einem angewinkelten Bein stabil bleibst, versuch das Ganze mit beiden Beinen gleichzeitig. Fühlt es sich auch stabil an, wenn beide Fersen an die Hüfte gezogen sind, streck die Beine ganz langsam nach oben. Halte die Stellung zwanzig lange, tiefe Atemzüge lang. Wenn du bereit bist, wieder nach unten zu kommen, senk ein Bein nach dem anderen langsam ab. Erhol dich ein paar Atemzüge lang in der Kind-Stellung.

### FÄLLE AUS DEM WAHREN LEBEN: JUSTINS KAMPF MIT DEN BLUMEN

*An einem schönen Frühlingstag saß ich in einem Wartezimmer in Manhattan. Hinter dem Empfangstresen nieste ein junger Mann namens Justin wie wild. Direkt neben ihm stand ein wunderschöner Strauß frischer Blumen. Justin sah mich an und sagte, nichts würde helfen. Er schluckte alle rezeptfreien Medikamente gegen Allergien, und jeden Tag wurden seine Symptome schlimmer. Im Moment wurden sie durch die Blumen ausgelöst, doch er meinte, es sei den ganzen Tag ziemlich schlimm, egal, wo er war. Ich schlug ihm vor, die Blumen auf den*

*Tisch im Wartezimmer zu stellen, was er für eine tolle Idee hielt. Ich holte sie und stellte sie rüber. Justin erklärte, er könne nicht mehr klar denken und fühle sich einfach schrecklich. Ich fragte ihn, ob er eine Atemtechnik lernen wolle, von der ich glaubte, dass sie ihm helfen könnte. Er sagte, er würde alles versuchen. Ich machte mit ihm die wechselnde Nasenloch-atmung, etwa zwei Minuten lang. Er meinte, er würde sich nach diesen zwei Minuten schon viel besser fühlen und in seinen Arbeitspausen und zu Hause damit weitermachen. Wenn bereits zwei Minuten helfen können, stell dir vor, was erst tägliches Üben vermag!*

# Verzeichnis der Yoga-Stellungen



**D**ie hier zusammengestellten Yoga-Stellungen wurden im Laufe der Zeit durch Experimentieren entwickelt und weiterentwickelt, um die Aufmerksamkeit des Übenden nach innen zu richten und so Körper und Geist zu heilen.

Ob du aus gesundheitlichen Gründen Yoga machst, nach geistiger Klarheit oder spiritueller Verbundenheit strebst (oder alles zusammen) – du kannst Yoga genau auf deine persönlichen Ziele und deinen Lebensstil zuschneiden. Denk immer daran, zu atmen, sanft zu dir selbst zu sein und vor allem Spaß zu haben. Yoga ermöglicht uns, unser ganzes Selbst zu erfahren. Es liegt an uns, was wir aus dieser Erfahrung machen.

In diesem Verzeichnis werden einige der wichtigsten positiven Wirkungen jeder Stellung aufgeführt. Vergiss dabei nicht, immer schön lang und tief zu atmen. Namaste!

# Stellungen im Stehen



## 1. Stehen

Verbessert Haltung und Körpergefühl, steigert das Selbstvertrauen.



## 2. Armheben im Stehen (Teil des Sonnengrußes)

Verbessert die Haltung und weitet die Lungen.



## 3. Seitbeuge im Stehen (Ziehen am Handgelenk)

Verbessert die Haltung und weitet die Lungen.



## 4. Vorwärtsbeuge im Stehen

Beruhigt den Geist, dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln und löst Verspannungen im oberen Rücken.



## 5. Halbe Vorwärtsbeuge im Stehen (durchgedrückter Rücken) (Teil des Sonnengrußes)

Streckt die Wirbelsäule und dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln.



## 6. Vorwärtsbeuge im Stehen (verschränkte Ellbogen)

Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, beruhigt den Geist und löst Verspannungen im oberen Rücken.



**7. Vorwärtsbeuge im Stehen (Schulteröffner)**  
Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln und die Schultern, beruhigt den Geist.



**11. Tiefer Ausfallschritt**  
Dehnt die Hüfte und streckt die Wirbelsäule.



**8. Rückenstrecken mit leichter Drehung**  
Streckt die Wirbelsäule und dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln.



**12. Tiefer Ausfallschritt (abgestütztes Knie, Rückbeuge)**  
Dehnt die Hüfte und streckt die Wirbelsäule.



**9. Vorwärtsbeuge (Stehen auf Handflächen)**  
Lockert die Handgelenke, dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln und beruhigt den Geist.



**13. Tiefer Ausfallschritt (abgestütztes Knie, Drehung)**  
Dehnt die Hüfte, streckt die Wirbelsäule und fördert die Durchblutung lebenswichtiger Organe.



**10. Vorwärtsbeuge (Stehen auf Handrücken)**  
Lockert die Handgelenke, dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln und beruhigt den Geist.



**14. Läuferdehnung**  
Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln und beruhigt den Geist.



**15. Eidechse**  
Dehnt die Hüfte und löst emotionale Anspannung.