

**Kathryn Budig**

Das  
**Women's Health**  
**YOGA-BUCH**

**Fit, sexy & entspannt –  
trainieren Sie sich glücklich**

**B**assermann

ISBN 978-3-8094-4073-4

1. Auflage

Genehmigte Sonderausgabe

© 2019 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der  
Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe Südwest Verlag München, in der  
Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright der amerikanischen Originalausgabe:

© 2012 by Kathryn Budig / Rodale Inc. Emmaus, PA, USA

All rights reserved

Originaltitel: *The Women's Health Big Book of Yoga*

Projektleitung dieser Ausgabe: Dr. Sarah Rafajlovic

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Herstellung: Reinhard Soll

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags  
urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung  
und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte  
keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt  
der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Ratschläge und Informationen in diesem Buch sind vom Autor und dem Verlag sorgfältig erwogen und  
geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags  
und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



Druck und Verarbeitung: Těšínská tiskárna, Český Těšín

Printed in the Czech Republic

579092530114

---

# Inhalt

<b>Kapitel 1:</b>	<b>Auf die Plätze, fertig, Om</b>	<b>4</b>
<b>Kapitel 2:</b>	<b>Die Antworten auf all Ihre Fragen</b>	<b>16</b>
<b>Kapitel 3:</b>	<b>Vom Om zur Traumfigur</b>	<b>26</b>
<b>Kapitel 4:</b>	<b>Die Kunst des achtsamen Essens</b>	<b>32</b>
<b>Kapitel 5:</b>	<b>Die wichtigsten Yogahaltungen</b>	<b>40</b>
<b>Kapitel 6:</b>	<b>Ganzkörper-Yoga</b>	<b>160</b>
<b>Kapitel 7:</b>	<b>Yoga für Ihre Gesundheit</b>	<b>208</b>
<b>Kapitel 8:</b>	<b>Yoga für Sportlerinnen</b>	<b>246</b>
<b>Kapitel 9:</b>	<b>Yoga für Ihr emotionales Wohlbefinden</b>	<b>288</b>
<b>Register</b>		<b>328</b>

---

---

KAPITEL 1

# *Auf die Plätze, fertig, Om*

*Ihre Verwandlung beginnt hier*

---

---

# S

*ind Sie neugierig auf*

Yoga? Oder möchten Sie Ihr Training vertiefen, etwas Neues hinzulernen? In jedem Fall werden Sie hier finden, was Sie suchen. Und selbst als Anfängerin sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass Sie bereits mit Ihrem Yoga-training begonnen haben, und zwar einfach durch die Absicht, Yoga zu einem Teil Ihres Lebens zu machen. Ich verspreche Ihnen, es ist es wert.

# Auf die Plätze, fertig, Om

Das Wort „Yoga“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie „Joch“, „Vereinigung“, aber auch „Disziplin“. Yoga gibt es schon seit weit über 2000 Jahren. Im Laufe der Zeit hat es bereits so viele Facelifts und Veränderungen erlebt, dass daneben selbst Madonna ganz blass aussieht. Der Schwerpunkt dieses Buches liegt auf den westlichen Yoga-Adaptionen, darauf also, wie wir Yoga interpretieren: als ein anspruchsvolles Workout, das Ihre Muskeln trainiert, Ihren Geist zur Ruhe kommen lässt und Ihrer Seele Kraft gibt. Dennoch ist es wichtig, auch die Wurzeln des Yoga zu kennen.

Einer meiner Lehrer hat einmal über Yoga gesagt, dass man immer weniger darüber wisse, je mehr man lerne. Yoga will Sie lehren, wie Sie Körper, Geist und Seele miteinander vereinen, wie Sie erfrischt, ruhig und bereit werden, es mit der ganzen Welt aufzunehmen (oder zumindest mit einem großartigen Moment des Lebens nach dem anderen). Yoga erreicht das, indem es Ihren Körper kräftigt und dehnt, Ihren Geist beruhigt und Ihnen neue Perspektiven eröffnet. Willkommen zur Reise Ihres Lebens! Lassen Sie uns mit ein wenig Hintergrundwissen beginnen.

## Ein Leben vor den Fitnessstudios

Die ursprünglichen Yogis verstanden keinen Spaß, wenn es um ihre Yogapraxis ging. Ihr Ziel war es, ihre eigentliche Natur zu entdecken und den Prozess der Transformation anzunehmen, ohne sich an mögliche Ergebnisse zu klammern. Im Grunde genommen versuchten sie, eine Einheit aus Geist, Körper und Seele zu erreichen. Der beste Weg, diesen Lebensstil vor 3500 Jahren zu kultivieren, war ein vollständiger Rückzug aus der Zivilisation, sodass sie sich ständig mit ihrer körperlichen und geistigen

Arbeit beschäftigen konnten. Ohne Handyempfang in einer Höhle zu leben ist in unserer modernen Welt etwas schräg, die damaligen Yogis hielten Einsamkeit jedoch für die Grundvoraussetzung, um den Geist zu beruhigen und fokussiert zu bleiben.

Sie müssen Ihren Tagesablauf jetzt nicht auf den Kopf stellen, aber nehmen Sie sich Zeit, in der Sie sich um sich selbst kümmern – egal ob mit einer Yogastunde in der Mittagspause oder mit einer 15-minütigen Auszeit, in der Sie die Augen schließen und relaxen. Selbst das kleinste bisschen Entspannung verändert schon etwas. Einer Studie zufolge, die 2011 im *Scandinavian Journal of Work, Environment, and Health* veröffentlicht wurde, konnte ein sechswöchiges Yoga-Interventionsprogramm das allgemeine Wohlbefinden der Teilnehmer und ihre Belastbarkeit unter Stress verbessern.

Während der Untersuchung nahm eine Gruppe britischer Universitätsangestellter an sechs Yogastunden teil. Am Ende empfand die Gruppe einen deutlichen Anstieg des Wohlbefindens im Gegensatz zu einer Kontrollgruppe, die keinen Yogaunterricht genommen hatte. Bei der Bestandsaufnahme bewerteten sich die Probanden aus der Yogagruppe im Hinblick auf geistige Klarheit, Gelassenheit, Freude, Energie und Selbstsicherheit besser. Sie berichteten zudem, zufriedener zu sein und mehr Sinn im Leben zu sehen. Außerdem hatten sie größeres Selbstvertrauen in Stresssituationen. Yoga ist es also allemal wert, dass Sie sich dafür eine Auszeit nehmen.

Eine Asana („bequemes Sitzen“) bezeichnet eine Yogahaltung. Ursprünglich bestand Yoga mehr oder weniger aus Sitzen und Meditieren – ein ganz schöner Unterschied zu den schweißtreibenden Yogakursen, die wir uns heute vor-



stellen. Gurus lehrten damals, man müsse das Selbst (unsere Egos) opfern, um Glück und Freiheit von den Widrigkeiten des Lebens zu erlangen, die uns runterziehen. Daraus entwickelte sich im Laufe der Zeit ein Regelkodex, nach dem sich alle zu richten hatten, die ihr Leben dem Yoga widmen wollten.

## Die acht Stufen des Yoga

Patanjali ist wohl der bedeutendste Philosoph des Yoga. Seine persönliche Geschichte ist hinter Geheimnissen und Mythen verborgen, deshalb nenne ich ihn nur den „Godfather of Yoga“. Patanjali schrieb vermutlich im 2. Jahrhundert vor Christus das berühmte *Yoga Sutra*. Dieses Werk besteht aus 195 Versen, in denen dargelegt wird, wie man sich im Leben zu verhalten habe, um Erleuchtung zu erlangen. Und er begründete den achtstufigen Weg des Yoga, das Ashtanga-Yoga, das den Menschen von körperlichem, geistigem und emotionalem Leiden befreit, wenn man sich ihm richtig widmet.

Patanjalis *Yoga Sutra* stellt gewissermaßen eine To-do-Liste des Yoga dar und besteht aus Yamas (Enthaltungen), Niyamas (Verhaltensregeln), Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Kontrolle der Atmung), Pratyahara (Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation) und Samadhi (Erleuchtung). Die Begriffe wirken schwierig, auch schwierig auszusprechen, aber lassen Sie sich nicht zu sehr einschüchtern. Betrachten Sie sie einfach als einen Leitfaden, wie man ein guter Mensch ist. Es sind Vorschläge für den Umgang mit den alltäglichen Widrigkeiten des Lebens – also quasi nicht-religiöse Zehn Gebote. Wenn Sie sich gut mit sich selbst fühlen, wird Sie diese positive Energie Ihr ganzes Leben lang begleiten.

## Die Yamas

Die Yamas sind ein Verhaltenskodex, der dem Yogi eine sichere ethische Grundlage vermittelt. Im *Yoga Sutra* werden fünf Yamas beschrieben: Ahimsa (Gewaltlosigkeit), Satya (Wahrhaftigkeit), Asetya (Nicht-Stehlen), Brahmacharya (Abstinenz) und Aparigraha (Nicht-Gier). Lesen Sie hier, was sie genau bedeuten und wie Sie sie umsetzen können:

### AHIMSA (Gewaltlosigkeit)

Diese Regel kann verschieden interpretiert werden und klingt auch im christlich-jüdischen Gebot des „Du sollst nicht töten“ an. Während von Ihnen im konkreten Fall ganz klar Zurückhaltung verlangt wird, wenn Sie etwa Ihren Chef oder Ihre Schwiegermutter umbringen wollen, so betont die Regel, dass Sie im Allgemeinen voller Anteilnahme leben sollen. Wut ist ein heftiges Gefühl und Gewalt folgt ihr oft auf dem Fuß. Im Einklang mit seinen Gedanken und Taten zu sein hilft dem Yogi, sich auch bei Wut herunterzufahren und keinerlei Hass in sich zu tragen. Ahimsa bedeutet außerdem, dass wir gegen uns selbst nicht gewalttätig sein sollen. Das bezieht sich auch auf die Art und Weise, in der wir unseren Körper behandeln und wie wir mit Verletzungen umgehen. Ahimsa verlangt, dass wir unseren Körper als einen gesegneten Tempel betrachten und ehren.

### SATYA (Wahrhaftigkeit)

Wörtlich übersetzt bedeutet Satya „Lüg nicht“. Diese Regel fordert, dass wir auch dann die Wahrheit sagen, wenn es leichter wäre, sich hinter falschen Behauptungen zu verstecken. Wir sollen also grundsätzlich achtsam mit unseren Worten umgehen und nicht einfach gedankenlos daherreden.

## DIE FIRST LADY DES YOGA

In den 1930er-Jahren sorgte die in Russland geborene Indra Devi für einiges Aufsehen. Die Herrscherfamilie von Mysore bestand darauf, dass der berühmte Yogalehrer Krishnamacharya sie unterrichten sollte (ja, obwohl sie eine Frau war!), und er willigte zähneknirschend ein. Da sie sich dieser Ehre mehr als würdig erwies, wurden Krishnamacharya und sie schließlich sogar enge Freunde und Devi machte Yoga in der Sowjetunion, in Argentinien und China, wo sie in Shanghai eine Schule eröffnete, bekannt. Mit wachsender Popularität gründete sie auch in Los Angeles eine Schule. Dort unterrichtete sie unter anderem Filmstars wie Marilyn Monroe und Greta Garbo. Im April 2002 starb Indra Devi, hinterließ aber den Frauen überall auf dieser Welt ein inspirierendes Vermächtnis.

# Auf die Plätze, fertig, Om

## ASETYA (Nicht-Stehlen)

Diese Regel entspricht einem der Zehn Gebote: Du sollst nicht stehlen oder begehren deines Nächsten Hab und Gut. Wir alle haben von klein auf gelernt, dass es falsch ist zu stehlen, aber jemandem Erfolg und Existenz zu neiden ist ebenso wenig richtig. Im Prinzip geht es also darum, man selbst zu sein und nicht jemand anderes sein zu wollen. Patanjali wäre mit dieser Interpretation sicher einverstanden. Sich nach etwas zu sehnen, was man nicht hat, verursacht Leid. Mit dem, was man hat und ist, zufrieden zu sein, schafft hingegen Sicherheit und Glück.

## BRAHMACHARYA (Abstinenz)

Auf Brahmacharya reagiert die moderne Yogini vermutlich erst mal skeptisch. Patanjali hat an dieser Stelle zweifellos sexuelle Enthaltsamkeit gemeint, was zur modernen Lebensgestaltung nicht so recht passen will – und schon gar nicht zu irgendeiner Folge von *Sex and the City*. Patanjali glaubte, dass durch Sexualität der Fokus nicht mehr auf der Hingabe liegen würde. Oder modern ausgedrückt: Verschenden Sie Ihre sexuelle Energie nicht rücksichtslos, sondern schenken Sie sie Menschen, die sie auch verdienen, Menschen, die Sie respektieren, sodass auch Sie sich selbst respektieren können.

## WAS SIE BENÖTIGEN

Ein Großteil der Yogaübungen wird ohne Geräte auf einer Matte ausgeführt. Aber es gibt doch ein paar Hilfsmittel, mit denen Sie im Training experimentieren können und die zu einer Vertiefung Ihrer Yogapraxis beitragen. Erhältlich sind diese Gegenstände im Fachhandel, Sie können sie aber auch online erwerben.

### ZWEI YOGA-BLÖCKE

Diese Blöcke bestehen aus Hartschaum, Kork oder Bambus. Sie werden oft als Ablage oder Stütze für den Körper eingesetzt. Testen Sie also, welches Material Ihnen am angenehmsten ist. Achten Sie beim Kauf auch auf die Festigkeit, denn die Blöcke müssen Ihr Körpergewicht aushalten können.

#### ... werden verwendet, um

- bei der „Schulterbrücke“ zu stützen
- beim Kopfstand zu stützen
- die Brust zu öffnen
- bei Haltungen im Stehen die Beweglichkeit zu verbessern

### STRETCHGURT

Ein verstellbarer, geschlossener Gurt aus einem Stretchmaterial, der Sie unterstützend in Position hält, aber so, dass Sie Ihre Muskeln nach wie vor einsetzen müssen.

... wird verwendet, um die Schultern bei Rückbeugen, armgestützten und Umkehrhaltungen zu entlasten

### YOGAPOLSTER

So ein Yogapolster wirkt wie ein großer Teddybär zum Knuddeln und ist hervorragend für Entspannungshaltungen geeignet. Außerdem können Sie es als „Sicherheitskissen“ einsetzen, wenn Sie Übergangspositionen einnehmen, bei denen sich der Kopf in Richtung Boden bewegt.

... wird verwendet, um den unteren Rücken zu stützen

- Entspannungshaltungen auszuführen
- das Sicherheitsgefühl bei bestimmten Übungen zu erhöhen

### YOGAGURT

Der traditionelle Yogagurt besteht aus einem langen Streifen fest gewebter Baumwolle mit einer Schnalle zum Verstellen.

... wird verwendet, um

- die Füße zusammenzubinden. Das hilft bei Vorbeugen und generell, wenn ein zu beugender Körperbereich nur begrenzt beweglich ist
- Entspannungshaltungen auszuführen
- die Schulterdrehung bei Rückbeugen zu vertiefen
- die Schultern bei Rückbeugen, armgestützten und Umkehrhaltungen zu entlasten

### EIN BIS ZWEI DECKEN

Decken werden ähnlich eingesetzt wie die Polster, sind aber variabler in Bezug auf Breite und Höhe.

... werden verwendet, um

- den unteren Rücken zu stützen
- einen Schulterstand zu stützen
- Baucharbeit auf einem harten Boden zu ermöglichen
- Savasana einzunehmen, in der Regel die letzte Haltung einer Übungssequenz, bei der Sie zur Entspannung und Erholung Ihres Körpers flach auf dem Rücken liegen (siehe Seite 149)





## APARIGRAHA (Nicht-Gier)

Wenn Sie nur einmal eine Einkaufsstraße entlanggehen, wird Ihnen sofort klar, was gemeint ist: Wir alle sind vom Konsum besessen. Natürlich macht Shoppen Spaß und hebt die Laune (weshalb man auch von Zeit zu Zeit eine kleine „Einkaufstherapie“ braucht), aber achten Sie darauf, dass Sie Glück nicht mit materiellen Dingen assoziieren. Aparigraha besagt, dass wir bewusst den Moment erleben sollen, anstatt nach unerreichbaren Gütern zu gieren.

## Die Niyamas

Sobald Sie eine klare Vorstellung von den Yamas haben, ist es Zeit, sich den Niyamas (Verhaltensregeln) zuzuwenden: Saucha (Reinheit), Santosha (Zufriedenheit), Tapas (Disziplin), Svadhyaya (Selbsterforschung), Ishvara Pranidhana (Hinwendung zu Gott).

### SAUCA (Reinheit)

Dieses Gebot kennen Sie vielleicht aus Ihrer Kindheit: Es ist wichtig, sich hinter den Ohren und zwischen den Zehen zu waschen, aber genauso wichtig ist die Reinheit der Gedanken. Gehen Sie achtsam mit Ihrem Körper um (er ist Ihr Tempel), indem Sie die körperlichen Übungen absolvieren, mit Mitgefühl die Wahrheit sagen (das ist Satya!) und unverfälschte, reine Lebensmittel verzehren.

### SANTOSHA (Zufriedenheit)

Diese Regel fordert uns auf, wirklich *jetzt* zu leben. Wir verbringen sehr viel Zeit damit, uns über Dinge Sorgen zu machen, die vielleicht eintreten werden, vielleicht aber auch nicht. Santosha legt uns auf, das Planen der Zukunft zu unterlassen. Stattdessen sollen wir jeden einzelnen Moment leben. Das scheint schwierig zu

sein, funktioniert aber, wenn Sie sich für Ihren Tag vornehmen, zufrieden zu sein, dankbar für die alltäglichen Geschenke, die Sie bekommen.

### TAPAS (Disziplin)

„Tap“ bedeutet im Sanskrit „brennen“. Tapas wird daher oft mit „Hitze“ oder „Disziplin“ übersetzt. Tapas bezieht sich auf die Anstrengung, die Haltungen auszuführen, oder darauf, aus dem Bett zu kommen, wenn der Wecker im Morgengrauen klingelt. Tapas zu praktizieren macht uns stark und lässt uns durchhalten, wenn es mal nicht so gut läuft.

### SVADHYAYA (Selbsterforschung)

Versuchen Sie, dieses Wort dreimal hintereinander schnell auszusprechen. Dahinter steht dieser Gedanke: Je genauer Sie sich kennen, desto besser können Sie Ihre Handlungen, Gedanken und Gefühle kontrollieren. Svadhyaya schließt auch ein, dass Sie sich Zeit nehmen, etwa um dieses Buch zu lesen und um zu lernen. Sie werden achtsamer im Hinblick auf Ihre Verantwortung und letztlich zu einem besseren Erdenbürger.

### ISHVARA PRANIDHANA (Hinwendung zu Gott)

Gott in diesem Zusammenhang zu erwähnen ist eine kleine Gratwanderung. Patanjali hat im *Yoga Sutra* an keiner Stelle einen bestimmten Gott genannt. Vielmehr ermutigt er uns, dass wir unsere Energie und Hingabe dem Gott schenken, an den wir glauben, sei es Jesus Christus, Allah oder Buddha. Es kann aber auch ein Geistwesen sein, vielleicht sogar Sie selbst. Es handelt sich hier um einen Weg zur Fokussierung bei der Meditation und die Erkenntnis, dass wir alle miteinander verbunden sind.

# Auf die Plätze, fertig, Om

## Asanas

Endlich! Hier kommt etwas, das wir alle kennen und lieben. Patanjali betont, dass Sie zunächst die Yamas und die Niyamas meistern müssen, ehe Sie sich an die Härten der körperlichen Übung heranwagen. Eine „perfekte“ Position im Yoga ist eine, die Sie mit Leichtigkeit und innerer Ruhe halten können. Auch bei kraftraubenden Haltungen sollten Sie keine Geräusche von sich geben, wie sie etwa beim Bankdrücken im Fitnessstudio zu vernehmen sind. Ihr Geist sollte so zur Ruhe kommen, dass Sie sich vollständig auf Ihren Körper und seine Verbindung zu Ihrer Atmung fokussieren können. Was das anbelangt, habe ich eine vergleichbare Interpretation zum Gleichgewicht: Gleichgewicht bedeutet nicht, vollständig still zu stehen. Vielmehr schließen Sie Frieden mit den Bewegungen des Körpers und entscheiden sich zu verharren. Das ist das Ziel der Asanas.

## Pranayama

„Prana“ bedeutet „Energie“ oder „Lebenskraft“ und „Ayama“ steht für „beherrschen“ oder „kontrollieren“. Erfahrene Yoginis üben sich regelmäßig in Pranayama, um als Vorbereitung auf die Meditation mentale Klarheit zu erlangen. Nehmen Sie sich nur einen Moment in Ihrem hektischen Alltag, um ganz bewusst zu atmen, sei es auch nur für eine Minute, und Sie werden den Unterschied spüren.

## Pratyahara

Die fünfte Stufe ist ein ausgesprochen nützliches Werkzeug für die moderne westliche Yogini. Wir leben in einer ununterbrochen hektischen Welt. Ständig reisen wir herum. Unsere Sinne werden mit Werbung, Filmen und Textnachrichten bombardiert. Indem Sie sich Ihrem

Inneren zuwenden, blenden Sie diese äußeren Reize aus, sodass Sie zu Ihren eigenen Gedanken zurückkehren können. Durch die Fähigkeit zum Rückzug können Sie sich Ihrer Umwelt bewusst werden, ohne von ihr beherrscht zu werden.

## Dharana

Nicht nachlassende Konzentration ist eine Voraussetzung für die Meditation. Wie eine Tänzerin ihren Blick auf einen bestimmten Punkt richtet, um bei einer komplizierten Drehung nicht zu patzen, sendet eine Yogini ihre Gedanken zu einem Punkt in ihrem Körper oder in dessen Umgebung. Das macht sie bereit für die nächste Stufe, die alles ändert: die Meditation.

## Dhyana

Meditation hat eine grundlegende Wirkung auf Ihren Stresslevel und auf Ihre Fähigkeit, den Kopf im Alltagschaos freizubekommen. Patanjali hegte die Hoffnung, dass ein Yogi durch regelmäßiges Meditieren eine tiefe Verbindung zum universellen Bewusstsein erlangen könnte. Oder anders ausgedrückt: Es ist schwer, richtig sauer auf jemanden zu sein, wenn Sie in dem anderen einen Teil von sich selbst erkennen. Das ist der Schlüssel zur Achtsamkeit und zu unserer nächsten Stufe.

## Samadhi

Als Summe der vorhergehenden Erfahrungen erlebt man auf dieser letzten Stufe das Einssein. Es ist der höchste Zustand des Gleichgewichts, den wir alle zu erlangen versuchen. In diesem Zustand wirft uns nichts aus der Bahn, sind unsere Absichten stets kräftig und rein. Unsere Herzen und Seelen sind voll und eins mit allen anderen. Also ich bin dabei!



# MODERNES YOGA: Von Haltungen im Sitzen bis Yoga-Pants

Die Yogastile, die heutzutage im Westen praktiziert werden, gehören zum Hatha-Yoga. Als sich das Hatha-Yoga im 9. oder 10. Jahrhundert entwickelte, war es zunächst eine Meditationsart („Finden eines bequemen Sitzes“). „Ha“ (Sonne) und „Tha“ (Mond) stellen eine Vereinigung zweier Gegensätze dar. Dies ist ein wiederkehrendes yogisches Motiv. Es verweist darauf, dass das Praktizieren des Hatha-Yoga dem Übenden hilft, die gegensätzlichen Kräfte des Körpers, des Geistes und der Seele zu vereinigen. Was brachte die Yogis nun vom Sitzen zu den Asanas?

Im 14. Jahrhundert verfasste der tantrische Weise Swami Svātāmarama die *Hatha Yoga Pradīpikā*, den ersten Text, der die Asanas im Detail beschreibt. Er enthält 16 Asanas, die auf die Reinigung des Verdauungsapparats, die Meditation im Sitzen und die energetische Anregung ausgerichtet sind. Im späten 19. Jahrhundert wurden diese 16 Haltungen im *Srītatvanidhi*, dem ersten Buch, das ganz den Asanas gewidmet war, auf 122 erweitert. In Ergänzung zu den illustrierten Variationen der verschiedenen Asanas sind hier auch Übungen aus dem indischen Ringen und gymnastische Bewegungen beschrieben. Viele von diesen Bewegungen würden Ihnen sicher bekannt vorkommen, wie etwa Chaturanga Dandasana – der in den meisten heutigen Yogakursen gelehrt Liegestütz.

## Vinyasa

Wenn Patanjali der „Godfather of Yoga“ ist, war Tirumalai Krishnamacharya der „hippe Daddy“. Tirumalai Krishnamacharya ist der Yogi mit dem wohl größten Einfluss auf die Entwicklung der in Europa verbreiteten Form des körperbetonten Yoga. Er sah die Schönheit der Körperübungen, die er seit den 1930er-Jahren in Indien lehrte. Damals wurden nur Männer als Schüler zugelassen, aber auch sie wünschten sich bereits den gleichen schlanken Körperbau, den wir auch heute noch für

erstrebenswert halten. Krishnamacharya entwickelte Übungsfolgen aus Körperhaltungen, die in einem dynamischen Flow miteinander verbunden wurden: das Vinyasa-Yoga. Zu seinen renommiertesten Schülern zählen Pattabhi Jois, Indra Devi und B. K. S. Iyengar.

Der Vinyasa-Flow (Flow ist das Verbinden mehrerer Haltungen zu einer Übungssequenz), den wir heutzutage trainieren, wird oft als Verbindung von Bewegung und Atmung beschrieben. Es handelt sich um einen dynamischen Stil,

# Auf die Plätze, fertig, Om

der für sehr viele Menschen attraktiv ist, weil er sie ins Schwitzen bringt, die Herzfrequenz in die Höhe treibt und alles in allem ein tolles Workout bietet. Vinyasa ist im Mainstream unserer Gesellschaft angekommen, sodass Sie ohne Probleme ein reichhaltiges Angebot finden können – von Kursen, die einen Schwerpunkt auf stabile Haltungen im Stehen legen, bis hin zu Kursen, in denen Sie vor allem Sequenzen auf Ihren Händen oder kopfüber ausführen. In jedem Fall erwartet Sie ein inhaltsreicher Kurs, dessen Fokus auf der Atmung und der Verbindung zwischen Körper und Geist liegt.

## Ashtanga

Ashtanga gilt als einer der härtesten Yogastile, der Sportler, Menschen mit starken Persönlichkeiten und all diejenigen anzieht, die Disziplin und brennende Muskeln suchen. Auch wenn Pattabhi Jois, der Begründer dieses Stils, 2009 verstarb, so gedeiht sein Vermächtnis doch nach wie vor. Ashtanga bleibt populär, ist aber von einem geheimnisvollen und einschüchternden Flair umgeben. Erfahrene Yoginis praktizieren oft Ashtanga wegen der intensiven Hingabe (und der dynamischen und intensiven Stellungen), die es erfordert. Als Anfängerin können Sie dieses tolle Yoga in einem Einführungskurs (ohne Einschüchterungsfaktor) kennenlernen.

## Iyengar

B. K. S. Iyengar hat ganz schön für Furore gesorgt, als ihn das *Time Magazine* 2004 in die Liste der 100 einflussreichsten Persönlichkeiten der Welt aufnahm. Ähnlich wie Pattabhi Jois eine Übungsreihe für alle geschaffen hat, die ein anstrengendes Workout suchen, gründete Iyengar einen Yogastil für alle weniger Gelenkigen. Er betonte die korrekte Körperausrichtung und

den Einsatz von Blöcken als Hilfsmittel, um bestimmte Haltungen einnehmen zu können. Dieser Stil, der eine intensive Beschäftigung mit jedem Schüler fordert, hat sich als überaus erfolgreich erwiesen und wird überall auf der Welt in der Lehrerausbildung vermittelt. Iyengar selbst unterrichtet noch heute in Pune in Indien.

Haben Sie einmal einen Yogaraum betreten und sich über verschiedene seltsame Gerätschaften und an den Wänden hängende Seile gewundert? Wahrscheinlich wurde dort Iyengar-Yoga unterrichtet. Dieser Stil, der viele Hilfsmittel einbezieht, verwendet verschiedene kreative Methoden, damit Sie die für Sie beste Version einer Haltung finden. Ich kann Ihnen nur wärmstens empfehlen, Iyengar-Yoga in Ihr Repertoire aufzunehmen – unter der Anleitung eines erfahrenen Lehrers gibt es hier unendlich viel zu lernen.

Außer diesen drei wichtigen Stilen existieren natürlich noch andere, die ebenfalls recht beliebt sind: Power-Yoga, das aufgeheizte Bikram-Yoga, Anusara-Yoga, Kundalini-Yoga und viele, viele weitere.

Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, um Yoga zu betreiben – richtig ist das, was Sie zum Lächeln bringt und bewirkt, dass Sie sich wohlfühlen. Wenn Sie an eine Haltung oder eine Übungssequenz geraten, die Ihnen gar nicht zusagt, dann machen Sie bitte gleich etwas anderes. Ich erkläre meinen Schülerinnen und Schülern immer: Wenn Ihr nicht lächeln (oder wenigstens eine lustige Grimasse schneiden) könnt, dann nehmt Ihr das alles viel zu ernst. Die moderne Yogini ist besser dran als ein Kind in einer großen Eisdiel: Es gibt unendlich viele Geschmacksrichtungen und ebenso viele Kombinationen. Lassen Sie sich verführen!



# Wie Yoga Ihr Leben verändern wird

Ständig werden wir mit Anzeigen überschüttet, die „Wunderkuren“ versprechen: „Essen Sie nichts außer Kohl, um abzunehmen und sich wohlzufühlen.“ Oder: „Nehmen Sie diese Pillen. Dann sind Sie Stress und Pfunde los.“ Irgendwann sind wir alle einmal auf diese leeren Versprechungen hereingefallen – und wissen eigentlich doch genau, dass letzten Endes nichts dabei herauskommt. Dennoch werden die Menschen nicht müde, immer wieder nach schnellen Lösungen zu suchen – sei es, um Gewicht zu verlieren, Geld zu verdienen oder auch das wahre Glück zu finden.

Yoga ist etwas Besonderes, weil es bewirkt, dass Sie sich beinahe sofort besser fühlen, aber es gleichzeitig zur Wurzel Ihres Problems vordringt. Yoga hilft Ihnen, die Dämonen der Vergangenheit auszutreiben und in einer glücklichen und zufriedenen Gegenwart zu leben. Und das ist wirklich unbezahlbar.

## Gutes für Ihren Geist

Yoga ist das ultimative Antistressmittel. Es gewährt uns einen sicheren Hafen, in den wir jeden Tag einlaufen können. Die Yogamatte ist unsere eigene kleine Insel, auf der wir Handyempfang, Geschäftsziele und Verpflichtungen hinter uns lassen können, um zu einem einfachen Zustand zurückzukehren: atmen, eine Verbindung zu unserem Selbst finden, im Körper verwurzelt sein. Atmung und Meditation

verlangsamen den Puls, beruhigen den Geist und reinigen. Täglich ausgeführt ist dies eine gute Vorbereitung, um auch in brenzligen Situationen ruhig zu bleiben.

Im Leben liegen zwei eindeutige Wege vor uns, zwischen denen wir wählen können: Liebe und Angst. Die Grundlage für unsere Angst wird gelegt, wenn wir uns als kleine Kinder vor den Monstern fürchten, die unter dem Bett lauern. Im Laufe der Zeit entwickelt sich die Angst dann zu etwas, das unsere Beziehungen und unsere Berufswahl beeinflusst. Sie macht sich sogar bemerkbar, wenn es darum geht zu akzeptieren, wer wir sind. Angst ist das Gegenteil von Liebe, sie verwirrt uns, macht uns einsam und lässt uns grübeln. Eine Studie, die 2011 in der Zeitschrift *BioPsychoSocial Medicine* veröffentlicht wurde, hat ergeben, dass langjährige Yogapraxis Angst, Aggressionen und Ermüdungserscheinungen signifikant reduzieren kann. Die Forscher verglichen zwei Gruppen gesunder Frauen miteinander. Die Mitglieder der einen Gruppe konnten auf mehr als zwei Jahre Yogapraxis zurückblicken, während in der anderen Gruppe keine der Frauen jemals Yoga betrieben hatte. Im Durchschnitt hatten die Probandinnen der ersten Gruppe nach eigener Einschätzung weniger mit psychischen Problemen, mit Anspannung und Angst, aggressiver Feindseligkeit oder auch Ermüdungserscheinungen zu kämpfen.

# Auf die Plätze, fertig, Om

Wenn wir Yoga betreiben, können wir unsere Sorgen loslassen und nehmen nach dem Training Energie, Liebe und Hoffnung mit. Beschäftigen Sie sich mit dem, was Sie anstreben, und nicht mit dem, wovor Sie Angst haben. Betrachten Sie Yoga als eine Einladung, genau dort zu sein, wo Sie sind, und das als genau die Person, die Sie sind. Wenn Sie die Angst hinter sich lassen, können Sie aufsteigen und fliegen.

Tipp: Geben Sie sich selbst ein Versprechen: Sobald Sie Ihre Yogamatte entrollen, schalten Sie Handy und Computer aus (das Handy nur auf Vibration zu stellen, gilt nicht!). Am besten trainieren Sie in einem Raum, in dem solche Geräte überhaupt nicht vorhanden sind. Widmen Sie diesen kleinen Teil des Tages nur sich selbst und niemandem sonst. Genießen Sie diese Mini-Ferien.

## Gutes für Ihren Körper

„Wie sind Sie zu solchen Armen gekommen? Machen Sie Krafttraining?“ Yoginis hören solche Fragen ständig und können nur wissend lächeln, wenn sie dann antworten: „Nö, bloß Yoga.“ Die körperlichen Herausforderungen im Yoga sind einzigartig. Sie brauchen nur Ihren Körper – keine Gewichte, keine Maschinen, sondern lediglich die Fähigkeit, das eigene Körpergewicht zu heben und zu halten. Yoga kräftigt also Ihren Körper, verbessert darüber hinaus aber auch noch Ihre Beweglichkeit und verändert Ihre Einstellung, sodass Sie es mit allem, was kommt, aufnehmen. Eine Pilotstudie der Non-Profit-Organisation Mayo Clinic kam 2011 zu dem Ergebnis, dass ein umfassendes, auf Yoga basierendes Wellness-Programm einer Gruppe von Angestellten geholfen hatte, Gewicht zu verlieren, den Blutdruck zu senken,

ihren Körperfettanteil zu verringern und allgemein ihre Lebensqualität zu verbessern.

Yoga verleiht Ihnen einen schlankeren, anmutigeren Körper, der auch ohne Muskelberge Kraft ausstrahlt. Zusätzlich zum knackigen Body verbessert Yoga die Ausdauer und gibt Ihnen körperliches und mentales Selbstvertrauen. Schließlich steigert Yoga auch noch Ihr sexuelles Verlangen und verbessert nach einer 2010 im *Journal of Sexual Medicine* veröffentlichten Studie Ihre Orgasmusfähigkeit. Also vergessen Sie die heiße Wäsche – vergnügen Sie sich nach dem gemeinsamen Yoga mit Ihrem Partner. Das nenne ich mal sexy!

Yoga besteht aus einer Vielzahl variierbarer Haltungen. Das bedeutet im Prinzip, dass kein Yoga-Workout dem andern gleichen muss. Zudem lässt sich jede Übung vertiefen. Immer wenn Sie glauben, eine Haltung gemeistert zu haben, wird Sie jemand oder etwas inspirieren und auf den nächsten Level führen. Die Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln und dabei Spaß zu haben, sind unendlich.

Tipp: Sobald Sie Yoga regelmäßig betreiben (etwa drei- bis viermal in der Woche), kommt hier der Härtestest: Verbannen Sie Ihre Waage in den Keller! Zwei ganze Wochen sollten Sie jetzt trainieren, ohne auf Ihr Gewicht zu schauen. Achten Sie stattdessen darauf, wie Sie sich fühlen. Und machen Sie sich keine Gedanken darüber, ob Sie abnehmen. Yoginis leben im gegenwärtigen Moment und kümmern sich nicht um mögliche Resultate – und gehören eindeutig zu den angesagtesten und fittesten Menschen überhaupt. Yoga sollte für Sie ein Weg sein, sich besser zu fühlen. Dabei geht es definitiv nicht um soundso viel abgenommene Kilos. Vertrauen Sie mir – Sie werden nicht enttäuscht sein.



## Gutes für Ihre Seele

Yoga ist zunächst einmal ein körperliches Training, aber wenn wir mit Leib und Seele dabei sind, kann es zu einer Lebenseinstellung werden. Dieser Perspektivenwechsel kann eine zutiefst spirituelle Erfahrung sein – er führt uns vor Augen, dass wir selbst unseren Lebensweg bestimmen und dass wir über alle nötigen Werkzeuge verfügen, um das Beste aus uns zu machen. Was immer Sie auch tun, trainieren Sie weiter. Am manchen Tagen fühlt Yoga sich einfach überwältigend gut an, an anderen ist die Zeit auf der Matte eine einzige Schinderei, aber das Endresultat nach dem Training ist immer gleich: Sie fühlen sich zufrieden, gelassen und verbunden. Oder anders ausgedrückt: Sie können die Richtung des Windes nicht beeinflussen, aber Sie können Ihre Segel so setzen,

dass Sie immer Ihr Ziel erreichen. Nutzen Sie Yoga, um den Silberstreif am Horizont zu finden – er ist wirklich dort. Vielleicht versteckt er sich, aber mit tiefen Atemzügen, soliden Haltungen und einem Gefühl echter Hingabe werden Sie ihn schließlich immer zu Gesicht bekommen.

Tipp: Wenn Sie sich das nächste Mal in einer Situation befinden, die Sie ärgert, machen Sie einen tiefen, reinigenden Atemzug und geben Sie sich eine Minute, um innezuhalten und die Lage zu beurteilen: Was geht hier wirklich vor? Haben Sie richtig zugehört? Reagieren und urteilen Sie nicht vorschnell. Finden Sie auch in den frustrierendsten Situationen irgendetwas Positives. Sehen Sie das große Ganze statt der Dinge, die man Ihnen um die Ohren haut. Und vergessen Sie nicht zu atmen!

## WAS WOLLEN SIE WIRKLICH?

Nutzen Sie die unten stehende Liste für eine begleitende Kontrolle Ihres Yogatrainings. Beantworten Sie die Fragen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Prüfen Sie dann in regelmäßigen Abständen, wie sich Ihre Antworten verändern. So erhalten Sie einen Überblick über Ihre Fortschritte, Ihre Fitness und Ihr Wachstum.

- 1 Ich betreibe Yoga, weil: \_\_\_\_\_
- 2 Ich bin am glücklichsten, wenn: \_\_\_\_\_
- 3 Mein Ziel für den nächsten Monat: \_\_\_\_\_
- 4 Mein Vorsatz für das nächste Jahr: \_\_\_\_\_
- 5 Die beiden schwierigsten Haltungen für mich: \_\_\_\_\_
- 6 Meine furchtbarste Erfahrung auf der Matte: \_\_\_\_\_
- 7 Ängste in meinem Leben: \_\_\_\_\_
- 8 Ich liebe: \_\_\_\_\_
- 9 Das bringt mich sofort zum Lächeln: \_\_\_\_\_
- 10 Diesen Teil meines Körpers mag ich besonders gern: \_\_\_\_\_
- 11 Meine fünf besonderen Begabungen: \_\_\_\_\_
- 12 Meine Lieblingshaltung im Yoga: \_\_\_\_\_
- 13 Diese Haltung mag ich am wenigsten: \_\_\_\_\_

---

KAPITEL 2

*Die Antworten  
auf all Ihre Fragen*

*Alles, was Sie über Yoga wissen wollen – und mehr!*

---



---

# S

## *agen Sie nur das Wort*

„Yoga“ und Sie werden damit unter Garantie eine Reaktion provozieren. Die Antworten reichen im Allgemeinen von „Ich kann meine Zehen gar nicht berühren“ über „Ich bin nicht so der esoterische Haare-unter-den-Armen-Hippie-Typ“ bis zu „Wow, wollen wir mal zusammen ausgehen?“.

Yoga scheint von vielen Geheimnissen umgeben und jeder hat ungefragt eine Meinung dazu. Dieses Buch räumt mit dem Yoga-Halbwissen auf. Ob Sie nun zur Ruhe kommen möchten, Ihre Muskeln trainieren oder Energie tanken wollen oder einfach nur auf der Suche nach etwas Neuem sind – hier finden Sie die Antworten auf all Ihre Fragen.

# Die Antworten auf all Ihre Fragen

## Muss ich gelenkig sein?

Unsere Popkultur porträtiert Yoginis als eine Art Gummimenschen mit Madonnas supertrainierten Armen und unendlich beeindruckenden Oberschenkelmuskeln. Obwohl dieses Bild nicht vollkommen an den Haaren herbeigezogen ist und Sie vielleicht eines Tages ein solches Aussehen erreicht haben, müssen Sie als Yoga-Änfängerin nichts dergleichen mitbringen. Wenn Sie erklären, Sie seien nicht gelenkig genug, um Yoga zu betreiben, so läuft das auf das Gleiche hinaus wie die Behauptung, Sie seien zu schmutzig, um zu duschen. Sie brauchen Geduld, aber wenn Sie regelmäßig bestimmte Übungen ausführen, die auf die betroffenen Körperbereiche abzielen, so werden Sie auch die steifsten Muskeln allmählich lockern. Der Schlüssel zum Erfolg? Wie gesagt, Geduld. Rom ist schließlich auch nicht an einem Tag erbaut

worden. Beginnen Sie langsam, lernen Sie, sich durch schwierige Positionen hindurchzuatmen, und Sie werden geschmeidig und beweglich werden. Am Ende vielleicht sogar schneller, als Sie „Gummimensch“ sagen können.

## Ist Yoga ein gutes Workout?

Nennen Sie mich ruhig verrückt, aber ich amüsiere mich immer köstlich, wenn große, athletische Männer ohne Yoga-Vorkenntnisse einfach so an meinem Fortgeschrittenenkurs teilnehmen wollen. Ich empfehle dann immer höflich einen Anfängerkurs, aber unweigerlich antworten sie: „Leg schon los, Yoga-Mädchen.“ Kein Problem. 20 Minuten später liegen sie erschöpft in einer Schweißpfütze und betteln darum, die Kindhaltung einnehmen zu dürfen.

## BANDHAS

Bandhas (Verschlüsse oder Kontraktionen) sind ergänzende Techniken, mit denen Sie Ihr Training vertiefen und Ihren Körper und Ihren Geist noch stärker vereinen können. Sie müssen sie nicht zwingend umsetzen, aber wenn Sie eine besondere Herausforderung suchen, sollten Sie sie während Ihrer üblichen Haltungen anwenden. Ich persönlich finde es sehr hilfreich, das Mula Bandha einzusetzen, wenn ich meinen Körper aufrichte. Versuchen Sie das Uddiyana Bandha, wenn Sie in Rücklage Ihre Bauchmuskeln formen wollen oder wenn Sie die Haltung „Nach unten schauender Hund“ ausführen.

Es dauert einige Zeit, bis Sie ein Bandha gemeistert haben, widmen Sie sich ihnen also gesondert. Seien Sie nicht frustriert, wenn Sie die Verschlüsse zunächst gar nicht spüren oder nicht lange halten können. Üben Sie sie, ohne eine Haltung einzunehmen – im Sitzen und Liegen oder beim Meditieren. Sobald Sie ein Verständnis dafür entwickelt haben, wie Sie die Bandhas aktivieren können, integrieren Sie sie langsam, Haltung für Haltung, in Ihr reguläres Training.

### MULA BANDHA (VERSCHLUSS DER WURZEL)

Der tiefste Verschluss des Körpers befindet sich zwischen den Genitalien und dem Anus. Das Verschießen funktioniert hier ähnlich wie beim Beckenbodentraining – stellen Sie sich einfach vor, Sie müssten zur Toilette, aber es ist besetzt. Das Anspannen dieser Muskeln verleiht Ihnen neue Energie und ein Gefühl der Leichtigkeit, sodass Sie durch Ihre Übungen zu schweben scheinen (ganz zu schweigen vom dem Extra-Pep, den Sie im Bett erleben werden). Achten Sie nur darauf, dass Sie sich nicht zu sehr ins Zeug legen: Sie sollten diese inneren Muskeln zusammenziehen, ohne dass irgendjemand etwas bemerkt.

### UDDIYANA BANDHA (BAUCHVERSCHLUSS)

Dieses Bandha liegt in Ihrem Bauch. Atmen Sie aus, bis die Lunge ganz geleert ist. Ziehen Sie dann Ihren Nabel zur Wirbelsäule. Das sollte sich anfühlen, als würde jemand den Inhalt des unteren Bauchraums mit einem Staubsauger in den Brustkasten befördern. Dieser Verschluss eignet sich hervorragend zur Reinigung und Formung der Rumpfmuskulatur. Zudem wird Ihre Stabilität verbessert. Durch das Aktivieren der Rumpfmuskeln entfachen Sie inneres Feuer (das Fett verbrennt!) und lockern Verspannungen.

### JALANDHARA BANDHA (HALSVERSCHLUSS)

Der letzte und höchste Verschluss besteht in der Verbindung zwischen Kinn und Brust. Um diesen Verschluss zu schaffen, richten Sie die Brust auf und senken das Kinn. Dadurch kann keine Energie aus dem Oberkörper entweichen. Das ist besonders nützlich, wenn Sie an der Kontrolle Ihrer Atmung (Pranayama) arbeiten.



Wenn Sie auf der Suche nach einem atemberaubenden aeroben Ausdauertraining sind, dann sind Sie hier richtig. Das Vinyasa-Flow-Yoga ist extra darauf ausgerichtet, innere Hitze aufzubauen und Ihre Herzfrequenz während der gesamten Yogastunde durch eine Reihe anspruchsvoller Übungen im Stehen, durch Drehungen und Umkehrhaltungen auf Touren zu bringen. Während einer 90-minütigen Einheit habe ich schon bis zu 400 Kalorien verbrannt. Ich werde ständig gefragt, ob ich außer Yoga noch etwas mache, um in Form zu bleiben. Ich unternehme lange Spaziergänge und Wanderungen und versuche mich ein wenig an Pilates. Aber ganz sicher muss ich kein Extratraining in einem Fitnessstudio einlegen. Sie werden dem Studio auch Lebewohl sagen, sobald Sie von Yoga infiziert worden sind. Yoga verbrennt Kalorien und Fett, dehnt und formt Ihre Muskeln und – das ist das Wichtigste – es fordert Sie geistig, baut Stress ab und macht ganz einfach Spaß.

## Muss ich bei seltsamen Gesängen mitmachen? Was bedeutet „Om“?

Singen ist traditionell ein Element des Yoga, aber es ist keineswegs vorgeschrieben und wird in vielen Schulen auch gar nicht praktiziert. Die Gesänge bestehen oft aus Mantras, aus Worten, die die Meditation und Transformation unterstützen sollen. Manche Lehrer singen oder sprechen Mantras zu Beginn oder zum Ende einer Stunde oder beides. Om bedeutet „Klang des Universums“ und soll die Übenden verbinden. In der Regel wird Om dreimal hintereinander gesungen – der Lehrer beginnt und die Schüler stimmen ein.

Es fühlt sich zunächst vielleicht etwas komisch an, aber das Singen bewirkt, dass Sie Ihre Gedanken ausblenden und Ihre Energie auf etwas Einfaches konzentrieren. Natürlich dürfen Sie jederzeit still dabeisitzen. Beim Yoga geht es nicht um Beurteilen oder um Wettbewerb und Sie sollten sich niemals unwohl fühlen. Ob Ihnen der Gesang nun gefällt oder nicht – denken Sie daran, dass es sich nur um einen kleinen Aspekt des Yoga handelt, den Sie an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen können. Bleiben Sie unvoreingenommen und aufgeschlossen. Manchmal werden Sie nur ein körperliches Workout wollen, ein anderes Mal brauchen Sie vielleicht genau diesen spirituellen Moment.

## Was heißt „Namaste“? Warum werden die Hände wie im Gebet aneinandergelegt?

„Namaste“ ist ein allgegenwärtiger Gruß in Indien, übersetzt heißt er in etwa: „Das Göttliche in mir ehrt das Göttliche in dir und verbeugt sich davor.“ Vergleichbar ist dieser Gruß vielleicht mit der Formel „Ich sehe dich“ aus James Camerons Spielfilm *Avatar*, geht aber über deren Bedeutung noch hinaus. Das Zusammenlegen der Hände vor dem Herzen nennt man „Anjali Mudra“, es symbolisiert Respekt und Einheit (die Verbindung der Handflächen). Diese Handhaltung hat nichts mit dem christlichen Händefalten zu tun, als Gruß ist sie in Indien schon seit vielen, vielen Generationen überliefert und drückt tiefen Respekt aus. Zudem ist es eine wunderschöne Art und Weise, jemanden zu begrüßen oder zu verabschieden. In diesem Sinne: Namaste!

# Die Antworten auf all Ihre Fragen

## Ist Yoga etwas Religiöses?

Yoga ist eine spirituelle Praxis, aber keine Religion. Yoga soll Körper, Atmung, Geist und Seele miteinander verbinden. Es gibt aber keinen religiösen Glauben oder Gottesdienste. Yoga stammt aus Indien und wird häufig mit dem Hinduismus assoziiert. In manchen Yogaschulen können Sie Plastiken oder Bilder hinduistischer Gottheiten wie Shiva, Hanuman oder Ganesha sehen.

In diesem Zusammenhang geht es aber nicht um religiöse Verehrung. Diese Gottheiten repräsentieren Geschichten und Lehren der Vergangenheit und erinnern daran, einen energetischen Weg zu leben. Ganesha zum Beispiel ist der Entferner von Hindernissen. Manche Lehrer nehmen auf ihn Bezug, wenn sie ihre Schüler mit besonders schwierigen Haltungen vertraut machen. In anderen Yogastudios hingegen ist kein indischer Einfluss zu bemerken.

Denken Sie daran: Beim Yoga geht es um Übungen, nicht um Anbetung. Ob Sie auch einen tieferen spirituellen Aspekt verfolgen wollen, bleibt Ihnen überlassen. Die Haltungen und Übungsabfolgen in diesem Buch sollen Sie in Form bringen, Ihren Kopf frei machen und Ihnen die Energie verleihen, die Sie brauchen, um sich besser als je zuvor zu fühlen!

## Muss ich vegetarisch oder vegan leben, wenn ich Yoga praktizieren will?

Die kurze Antwort: nein. Aber es wird innerhalb der Yogaszene eine intensive Debatte über diese Frage geführt. Eine der Grundregeln des Yoga ist Ahimsa (Gewaltlosigkeit). Dieses Gebot kann man verschieden interpretieren, aber es wird oft argumentiert, dass es darum geht,

kein Fleisch zu essen. In der *Hatha Yoga Pradipika*, einem der ältesten Texte des Hatha-Yoga, heißt es in einem Abschnitt, der die richtige Yogapraxis beschreibt: „Lebensmittel, die für einen Yogi schädlich sind: bitter, sauer, salzig, scharf ... berauschende Getränke, Fisch, Fleisch ... sollten nicht gegessen werden.“

Anders ausgedrückt: Ihr Training wird Ihnen ziemlich schwerfallen, wenn Sie direkt zuvor ein Steak verputzt haben. Es hat mit Sicherheit gesundheitliche Vorteile, sich hauptsächlich vegetarisch zu ernähren und zudem Fertiggerichte zu meiden.

Wenn Sie allerdings Fleisch lieben, sollten Sie Ihre Vorliebe nicht als Problem sehen. Es gibt viele Möglichkeiten, sich auch mit Fleisch bewusst zu ernähren: Greifen Sie zu Biofleisch aus artgerechter Tierhaltung. Es ist empfehlenswert, dem Körper die nötige Energie mit einer Nahrung zuzuführen, die so gesund und natürlich wie möglich ist – egal ob Sie Fleisch essen oder nicht.

## Wie oft muss ich trainieren, um Resultate zu sehen?

Die Antwort hängt nicht zuletzt von Ihren persönlichen Zielen ab. Mein Rat: Hören Sie auf Ihren Körper. Yoga können Sie ohne Probleme täglich betreiben. Blutigen Anfängerinnen, die richtig loslegen möchten, empfehle ich Einheiten zwischen 20 und 90 Minuten an drei bis vier Tagen in der Woche.

Bleiben Sie zu Beginn bei einem bestimmten Ablauf – das fördert Ihre Trainingsdisziplin – und konzentrieren Sie sich auf einige wenige Haltungen, so können Sie Ihre Fortschritte am besten beobachten. Sie werden sich ständig weiterentwickeln. Daher sollten Sie nicht ver-



suchen, eine Haltung „perfekt“ zu erlernen und dann zu einer anderen überzugehen. Ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit wird Sie ergreifen, wenn Sie irgendwann näher an Ihre Zehen heranreichen können als jemals zuvor. Das gilt auch, wenn Sie dann eines Tages Ihren ersten Kopfstand machen.

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Fortschritte in einem größeren Zusammenhang sehen. Das bewahrt Sie vor Enttäuschungen. Jeder hat einmal einen schlechten Tag, kann sich nicht konzentrieren oder hat einfach nicht so viel Energie wie sonst. Im Laufe der Zeit werden Ihre Fortschritte erkennbar werden, machen Sie sich also keine Sorgen, wenn mal etwas nicht so klappt. Setzen Sie sich Ziele und dann – üben Sie! Suchen Sie sich zwei oder drei Haltungen aus und arbeiten Sie regelmäßig daran. Durch diese Konstanz werden Sie die Entwicklung Ihres Körpers besser verstehen. Pattabhi Jois hat es so formuliert: „Yoga ist zu 99 Prozent Übung und zu einem Prozent Theorie. Üben Sie also, alles andere ergibt sich dann schon.“

## Werde ich abnehmen?

Auf jeden Fall! Durch regelmäßiges Yoga in Kombination mit einer gesunden Ernährung ist eine positive Veränderung Ihres Körpers garantiert. Ob Sie zwei, fünf oder zehn Kilo (oder sogar noch mehr) loswerden wollen – Yoga ist ein wundervoller Weg, um Kalorien zu verbrennen, Muskeln zu formen und eine schlanke, sexy Figur zu erreichen. Zum Fettabbau sind Vinyasa- und Power-Flow die geeignetsten Yogastile. Sie bringen den Blutdruck in Schwung, indem sie auf anstrengende und anspruchsvolle Haltungen setzen, die viele Kalorien verbrauchen. Darüber hinaus führt die Kombination aus Dehnung und Kraftaufbau zu dem langen,

# MANTRAS UND GESANG

Ein Mantra ist ein Wort oder eine Phrase, die immer und immer wieder wiederholt wird. Die eigentliche Bedeutung des Wortes ist „kreative Projektion des Geistes durch Klang“.

Unsere Körper sind voller Energie, voller Wellen und Vibrationen. Das Naad-Yoga (Yoga des Klangs) basiert darauf, wie Klangvibrationen Körper, Geist und Seele beeinflussen. Allein am Gaumen befinden sich 84 Energiepunkte. Wenn Sie singen, berührt und stimuliert Ihre Zunge einige der Energiepunkte im Mund und bewirkt so Veränderungen im Gehirn. Dadurch entsteht der ersehnte energetische Zustand, der Sie anfeuert, wenn Sie mehr Energie benötigen, oder besänftigt, wenn Sie Ruhe brauchen.

Alle Gedanken werden über Vibrationen – oder Wellen – weitergegeben. Bestimmte Gedanken entsprechen einer bestimmten Form von Vibration. Dadurch wird festgelegt, wie wir uns fühlen und was wir auf andere projizieren. Das Singen von Mantras – ob laut oder leise – ist eine Möglichkeit, den Geist ganz bewusst zu lenken, um letztlich geistige Ruhe und inneren Frieden zu schaffen. Die alten Mantras werden als eine Art Code angesehen, mit dessen Hilfe wir Energie freisetzen und harmonisieren können. Unterschiedliche Mantras rufen unterschiedliche energetische Zustände hervor, aber im Endeffekt führen sie uns alle zu einer tieferen Verbindung mit uns selbst. Mantras ermöglichen es, dass wir unseren ständig rotierenden Geist beruhigen und uns auf unsere unendliche Kraft einstellen.

Hier sind einige einfache Mantras, die Sie einmal versuchen sollten:

### OM

Dieser Begriff ist Ihnen schon begegnet. Om bedeutet „Klang des Universums“. Mit „Om“ können Sie sich verwurzeln und mit Ihrer Umgebung verbinden.

### SO HUM

Ein verbreitetes Mantra, das in der Meditation Verwendung findet. Es bedeutet „Ich bin“ oder „Das ist“.

### SAT NAM

„Die Wahrheit ist mein Wesen.“

### ONG SO HUNG

„Was ich sein werde, bin ich bereits.“

### BHRAMARI

Dies ist eigentlich nur ein Summen, wie von einer Biene. Sie sollten dabei die Vibration Ihrer Lippen spüren.

### LOKA SAMASTA SUKHINO BHAVANTU

Nicht ganz so einfach, aber die Bedeutung ist wunderschön. Es lässt sich ungefähr so übersetzen: „Mögen alle Wesen überall glücklich und frei sein. Mögen die Gedanken, Worte und Handlungen in meinem Leben ihren Teil zu diesem Glück und zu dieser Freiheit für alle beitragen.“

# Die Antworten auf all Ihre Fragen

schlanken Körperbau, für den Yoginis und Yogis berühmt sind.

Allerdings können Sie so viel Yoga betreiben, wie Sie wollen – wenn Sie sich falsch ernähren, werden die Resultate ausbleiben. Kapitel 4 liefert Ihnen die Ernährungstipps, die Sie als Ergänzung zu Ihrem Training brauchen.

## Kann ich während meiner Periode trainieren?

Ich nenne „meine Tage“ ja gerne meinen kleinen „Damen-Urlaub“. Die oftmals unangenehme Monatsregel ist quasi der Frühjahrsputz im Körper. Respektieren Sie diese Tage, gerade die ersten können körperlich sehr anstrengend sein. Bewegung kann jedoch Linderung bei Krämpfen schaffen und viele sanfte Yogahaltungen wie etwa die „Halbe Kerze an der Wand“ (siehe Seite 145) helfen ebenfalls.

Zu den Umkehrhaltungen existieren unterschiedliche Meinungen. Viele sind der Ansicht, dass während der Periode der Blutfluss „stocken“ kann, wenn Sie Ihren Körper kopfüber umdrehen. Ich empfehle Umkehrhaltungen während der ersten Tage ganz zu meiden und die Positionen am Ende der Menstruation nur kurz zu halten. Aber es wird natürlich nichts „stocken“ oder „stecken bleiben“ – wenn Sie sich danach fühlen, die Füße in die Luft zu strecken, dann tun Sie's einfach.

Ob Sie in dieser Zeit ein ganzes Workout absolvieren, hängt ganz von Ihnen ab und davon, wie Sie sich fühlen. Seien Sie achtsam mit Ihrem Körper und führen Sie nur sanfte Übungen aus, wenn das nötig sein sollte. Entspannen Sie sich und genießen Sie ein Stück Schokolade. In ein, zwei Tagen können Sie dann wieder richtig trainieren.

## Trägt Yoga zur Stressminderung bei? Wie muss ich atmen?

Wenn man den Stressabbau-Faktor von Yoga in Flaschen abfüllen könnte, würden die sich schneller verkaufen als geschnittenes Brot. Denn Yoga ist ein beeindruckendes Workout, das zusätzlich auch Stresssymptome mildert.

Das ist vor allem der Atmung zu verdanken. Pranayama (Kontrolle der Atmung) wird bei allen Haltungen angewandt. Die Ujjayi-Atmung besteht aus einer Art gehauchtem Ein- und Ausatmen durch die Nase bei geschlossenem Mund. Diese Art der Atmung ermöglicht es Ihnen zu fokussieren, wenn Ihre Gedanken auf Wanderschaft gehen oder eine Haltung wirklich schwierig wird. Das gleichzeitige Konzentrieren auf die Atmung und die Haltung ist das Geheimnis, warum Yoga stressabbauend wirkt – ganz einfach dadurch, dass das Durcheinander in Ihrem Kopf geordnet wird und Sie fokussiert und ruhig werden. Ob Sie nun allein zu Hause oder in einer Gruppe trainieren – Yoga schafft ein Refugium, in das Sie sich aus dem Chaos des Alltags zurückziehen können. Es handelt sich um eine körperliche und geistige Betätigung, durch die Sie sich wieder mit sich selbst verbinden – weg von allen anderen, die etwas von Ihnen fordern und erwarten. Selbst wenn Sie keine Zeit für ein ganzes Workout haben sollten, kann bereits eine Auszeit von fünf Minuten, in denen Sie einfach nur atmen, Ihren Tag retten. Ihr Puls verlangsamt sich, Ihr Geist wird ruhig und Sie sind bereit, stressfrei weiterzumachen.

Tipp: Suchen Sie sich einen stillen, bequemen Ort, an dem Sie allein den Tag ausklingen lassen können. Setzen Sie sich mit überkreuz-



ten Beinen hin und richten Sie die Wirbelsäule gerade auf. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie langsam ein, während Sie bis vier zählen. Halten Sie den Atem für vier weitere Zähler an, dann atmen Sie langsam wieder auf vier Zähler aus. Wiederholen Sie diese Sequenz ein bis fünf Minuten lang. Öffnen Sie die Augen. Sie werden erstaunt sein, wie entspannt Sie sich jetzt fühlen. Nur fünf Minuten täglich machen einen Riesenunterschied!

## Was darf ich vor dem Training essen?

Yoga ist voller Bewegung – tiefe Drehungen, Sprünge, Übergänge und Umkehrhaltungen. Daher ist es empfehlenswert, zwei Stunden vor dem Training nichts mehr zu essen und nur wenig zu trinken, sodass Sie mit einem relativ leeren Magen auf die Matte gehen. Wenn Sie Ihren Tag mit Yoga beginnen wollen, Ihnen ohne einen Bissen aber schlecht wird, essen Sie etwas Leichtes wie einen Proteinriegel oder einen Toast mit Erdnussbutter. Ansonsten halten Sie sich am besten an die Zwei-Stunden-Regel. Vergessen Sie nicht, nach dem Training viel Wasser zu trinken und frühestens nach einer Stunde eine vollständige Mahlzeit zu sich zu nehmen.

## Was sollte ich anziehen?

Schicke Yogahosen haben sich inzwischen als Freizeitkleidung etabliert, aber auch auf der

Matte sind sie nützlich. Für die meisten der dynamischen Yogastile brauchen Sie eng anliegende Kleidung, da Sie sich viel bewegen müssen. Da liegt es nahe, etwas anzuziehen, das sich mit Ihnen mitbewegt und nicht im Weg ist. Nehmen Sie Leggings oder Yogahosen mit geradem Bein, deren Gewebe einen Elastan-Anteil aufweist. Bei den Tops können Sie ebenfalls unter verschiedenen Möglichkeiten wählen, zum Beispiel ein Bustier. Ein eng geschnittenes T-Shirt tut es aber auch, wenn Sie nicht so viel Haut zeigen mögen. Machen Sie aber unbedingt einen großen Bogen um Schlabbershirts. Diese fallen Ihnen bei Umkehrhaltungen über das Gesicht.

Zu einem ruhigeren Training zur Regeneration können Sie auch weiche Kleidungsstücke tragen, die Sie nicht einengen und nicht ganz so körperbetonend sind.

Sobald Sie Ihr Outfit zusammengestellt haben, müssen Sie sich nur noch eine Matte, Yogablöcke und einen Gurt zulegen (siehe auch den Kasten auf Seite 8: „Was Sie benötigen“).

Tipp: Einen Gegenstand sollten Sie allerdings niemals beim Training dabei haben – Ihr Handy. Ein klingelndes, vibrierendes, piependes oder blinkendes Smartphone lenkt Sie nur ab und verhindert, dass Sie sich auf Ihre Übungen konzentrieren. Ich verspreche Ihnen, Sie werden auch ohne Handy überleben – 15 Minuten oder sogar eine ganze Stunde. Schalten Sie das Ding also ab und verbinden Sie sich mit sich selbst.



# Die Antworten auf all Ihre Fragen

## VERFOLGE DEIN WAHRES ZIEL!

Das ist mein Motto. Für mich bedeutet es, dass ich jeden einzelnen Tag mit dem klaren Vorsatz beginne, mir selbst treu zu bleiben und dem, wofür mein Herz schlägt. Ich liebe den Satz „Verfolge dein wahres Ziel“, weil er sehr persönlich ist und für jede, die ihn verwendet, etwas anderes bedeutet. Schauen Sie sich einmal die Prinzipien an, die ich hier skizziert habe, und denken Sie darüber nach, wie Sie sie in Ihr Training und in Ihr Leben integrieren können. Wenn wir unser wahres Ziel verfolgen, landen wir garantiert einen Treffer – und Yoga unterstützt uns dabei.

### ASANA

Nichts ruft so viel Bewunderung hervor wie eine perfekt ausgeführte Yogahaltung („Asana“ in Sanskrit). Wahre Schönheit liegt in den Haltungen selbst, ganz zu schweigen von der attraktiven Figur, die sich bei engagiertem Üben einstellt. Die Asanas bieten darüber hinaus geistige Klarheit und Erleichterung bei Stress. Egal wie gereizt, müde oder schlecht gelaunt Sie sind – ich garantiere Ihnen, dass Sie sich nach einer Yogastunde erfrischt und wie neu fühlen werden. Wenn Ihr Atem in Einklang mit einer Asana fließt, wirkt das wie eine augenblickliche Entspannung, und eine Übungssequenz stärkt und entgiftet Ihren Körper. Asanas punkten doppelt – mit physischer und mit mentaler Kraft.

### INTENTION

Hochleistungssportlerinnen nennen es „the zone“. Dabei handelt es sich um einen Moment der höchsten Konzentration und Fokussierung auf Ihr Vorhaben und Ziel. Ob sie nun aufs Tor schießen oder in Rekordzeit über die Ziellinie laufen – Sportlerinnen nutzen diesen Zustand, um noch besser zu werden. Im Yoga entspricht „the zone“ der Intention. Nehmen Sie sich zu Beginn eines jeden Trainings einen Moment Zeit, um sich über Ihre Intention klar zu werden. Es kann ein konkretes Ziel sein („Ich will den Streit vergessen, den ich gerade mit meinem Freund hatte“) oder ein umfassenderes Ideal („Ich möchte einen stärkeren Körper und ein sichereres Auftreten entwickeln“). Das Tolle an Yoga ist, dass wir jedes Mal, wenn wir unsere Matten entrollen, daran erinnert werden, einen Vorsatz zu fassen. Ein Vorsatz verbessert unsere Fähigkeit, achtsam zu sein und bewusst zu handeln. Apropos Multitasking: Yoga hilft Ihnen, Ihren Körper zu formen, Stress abzubauen und mitfühlender zu werden.

TIPP: Schreiben Sie eine Woche lang jeden Morgen Ihren Vorsatz auf. Notieren Sie, wenn Sie während des Tages von Ihrem Vorsatz abweichen. Tun Sie Ihr Bestes, ihn unabhängig von der jeweiligen Situation aufrechtzuerhalten. Vergessen Sie nicht, wie es sich angefühlt hat, als Sie sich mit Ihrer Intention verbunden haben. Egal wie schwer Sie es gerade haben: Behalten Sie im Hinterkopf, dass Sie diese Verbindung immer noch in sich tragen und dass Sie auf diese Reserve zurückgreifen können, wann immer Sie sie brauchen.

### MANIFESTATION

Sie allein sind Ihres Glückes Schmiech und niemand außer Ihnen selbst trägt die Verantwortung dafür. Von Natur aus glauben wir allerdings oftmals, dass das Glück irgendwie von außen kommt – mit einem besser bezahlten Job, einem Ehering oder dem Traumauto schlechthin. Wir verwenden so viel Energie, um darauf zu konzentrieren, was uns fehlt, dass wir all das vergessen, was wir bereits besitzen. Yoga erinnert uns daran, was für ein gewaltiges Potenzial wir in uns tragen. Wir müssen uns nur bewusst werden, dass es existiert, und lernen, wie man es nutzt.

Möglicherweise haben Sie noch nie in Ihrem Leben eine armgestützte Haltung ausgeführt oder auf Ihrem Kopf balanciert. Es kann sogar sein, dass Sie sich noch nicht einmal an einem „Nach unten schauenden Hund“ versucht haben. Aber jetzt sind Sie hier. Sie haben dieses Buch aufgeschlagen und nicht aufgehört zu lesen. Stellen Sie sich vor, dass Sie diese Haltung einnehmen. Sobald Sie das visualisieren können, stellen Sie sich vor, wie sich die Haltung anfühlt. Praktizieren Sie die Position in Gedanken und dann laden Sie sie in die Realität ein. Das Ganze hört sich vielleicht etwas merkwürdig an, aber das Manifestieren ist ein machtvolles Werkzeug. (Wer Rhonda Byrnes Buch *The Secret – Das Geheimnis* gelesen hat, weiß genau, was ich meine.) Langsam beginnt Ihr Körper, sich zu verändern. Sie machen inzwischen einen halben Kopfstand, ohne in Schweiß auszubrechen. Ehe Sie sich versehen, werden Sie an einer Wand das Gleichgewicht halten und schließlich mühelos und in einer fließenden Bewegung mitten im Raum in einen Kopfstand gehen. Das meine ich ernst! Das ist Manifestation. Wünschen Sie sich etwas und Sie bekommen es.

TIPP: Führen Sie ein Yoga-Tagebuch. Suchen Sie sich zwei oder drei Haltungen aus, die Sie begeistern oder vielleicht sogar abschrecken. Finden Sie heraus, wovor Sie sich fürchten (zum Beispiel „Ich habe Angst, meine Schulter zu verletzen“ oder „Ich will nicht hinfallen“), und schreiben es auf. Verfolgen Sie, was funktioniert und was nicht. Blicken Sie noch einmal auf Ihre Fortschritte zurück, wenn Sie die Haltung gemeistert haben. Denken Sie daran, dass wir aus Fehlern sehr viel lernen können und dass der Sinn für Humor eine Menge wert ist. (Wichtig: Wenn Sie eine Verletzung haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, ob Sie eine bestimmte Haltung üben dürfen oder ob Sie sie erst an Ihre Bedürfnisse anpassen sollten.)





## DANKBARKEIT

Dankbarkeit ist ein wichtiger Teil des Yoga, dem Sie überall begegnen werden. Die Lehrer ermahnen ihre Schüler ständig, dankbar zu sein – dafür, dass sie in der Lage sind, Yoga zu praktizieren und ihre Körper zu drehen und zu verbiegen. Yoga fördert die Beweglichkeit genauso wie die Kraft und ermöglicht es uns, so einfache Dinge zu tun wie unsere Zehen zu berühren oder die Brust zu einer Rückbeuge zu öffnen – einfache Dinge, die dennoch viele Menschen nicht bewerkstelligen. Solche Bewegungen fühlen sich gut an und bewirken zudem, dass wir uns gut fühlen, weil wir sie beherrschen.

Dieses Ausdrücken von Dankbarkeit lässt uns auch begreifen, wie wir andere respektieren können. Das kann ganz einfach beginnen: Danken Sie beispielsweise einer Stewardess ehrlich für ihre Hilfe. So retten Sie ihr vielleicht den Tag, nachdem sie sich mit einer ganzen Reihe schlecht gelaunter Passagiere hat abgeben müssen. Sagen Sie Ihrem Lebengefährten oder Ihrer Lebensegefährtin, wie attraktiv Sie sie finden. Rufen Sie Ihre Mutter an: „Danke, Mama. Du bist die Beste. Ich liebe dich.“ Ihre Umwelt wird natürlich sofort das Geheimnis Ihres Glücks erfahren – teilen Sie es mit ihnen. Mit Yoga erfahren Sie Dankbarkeit und können andere ermutigen, das Gleiche zu tun.

## ENTSPANNUNG

Unsere Welt bewegt sich stets und ständig vorwärts und manchmal fühlt es sich an, als hätten wir ein Karussell im Kopf. Unser überarbeiteter Verstand und unser Körper sind nur beschränkt belastbar, bis sie dann einmal den Dienst verweigern. Ob Sie sich nun ein paar Minuten nehmen, um sich auf Ihren Atem zu fokussieren, oder eine ganze erholsame Sequenz absolvieren: Yoga kann Ihnen helfen zu chillen. Die Ujjayi-Atmung (siehe Seite 29) wirkt wie ein Dampfbügeleisen für unser Gehirn. Sie glättet die tiefen Falten und Knicke, die verhindern, dass wir klar sehen können. Entspannungshaltungen dienen auch dazu, Hüften, unteren Rücken, hintere Oberschenkel und Brust zu lockern – Sie werden sich richtig wohlfühlen. Ihr Körper wird so viel Ruhe ausstrahlen, dass Ihr Verstand mitmachen will. Sie erinnern sich: Sie starten, indem Sie innehalten. Atmen Sie ein und aus. Lassen Sie los.

**TIPP:** Legen Sie kurz vor dem Zubettgehen zwei Kopfkissen oder ein Yogapolster vor eine Wand. Nehmen Sie für fünf bis zehn Minuten die Haltung „Halbe Kerze an der Wand“ (siehe Seite 145) ein. Bedecken Sie Ihre Augen mit einem Handtuch. Machen Sie lange, langsame Atemzüge. Nutzen Sie das Atemgeräusch, um alle Gedanken loszulassen. Bleiben Sie anschließend in diesem geistigen Ruhezustand: Finger weg vom PC und von anderen Geräten, kommunizieren Sie auch nicht mit anderen. Kriechen Sie einfach ins Bett und gönnen Sie sich einen gesunden Schlaf.

## EINHEIT

Die wörtliche Übersetzung von Yoga ist „Joch“. Das trifft seine Wirkung recht genau: Yoga vereint Körper, Geist und Seele. Es gibt nur wenige körperliche Betätigungen, auf die das zutrifft. Mit der Einheit dieses machtvollen Trios bekommen wir ein unübertreffliches Geschenk: Zufriedenheit (oder „Santosa“ in Sanskrit) ist die Fähigkeit, auf der Yogamatte und im ganzen Rest unseres Lebens einen Flow zu erreichen. Auf einem Fuß zu stehen, ist gar nicht so schwer, wenn Sie wissen, dass es in Ordnung ist, den angehobenen Fuß wieder abzusetzen und es noch mal zu probieren. Ähnlich verhält es sich mit dem böswilligen Kollegen. Er kann Ihnen nicht gefährlich werden, wenn Sie wissen, dass Sie Ihr Bestes gegeben haben. Wenn wir im Yoga Körper, Geist und Seele vereinen, stellen sich Körperspannung und Selbstsicherheit ein. Und alle Türen werden sich uns öffnen.

## FREUDE

Und jetzt lasse ich die Katze aus dem Sack: Yoga soll Spaß machen! Lange Jahre hat man Yoga als eine hingebungsvolle, ruhige Aktivität dargestellt, die mit großem Ernst und in Einsamkeit ausgeübt wird. Ich behaupte das genaue Gegenteil. Wenn Sie regelmäßig Yoga praktizieren, werden Sie künftig mit einem kleinen Tanz auf dem Bett in den Tag starten. Warum auch nicht?

Ich war die Yogini in der Ashtanga-Schule, die andauernd einen Rüffel bekam, weil sie schon wieder zu viel schwätzte oder ständig lachte. Der Witz an der Sache ist, dass ich gar nicht anders konnte. Ich musste auch weiterhin lachen, wenn ich gezwungen war, eine Haltung abzubrechen (was recht oft passiert ist, da ich über mich selbst gestolpert bin). Ich bin unendlich dankbar, dass ich diese Energie und Leidenschaft nie aufgegeben habe, denn so bin ich die Lehrerin geworden, die ich heute bin – liebevoll, mitfühlend und witzig. Ich habe gelernt, dass man das Training mit Humor zugänglich gestalten kann, und habe durch meine Art viele Schüler wirklich erreicht. Während des Trainings fordere ich meine Schüler immer wieder auf zu lächeln. Wer das nicht kann, nimmt das Training viel zu ernst. Es gibt genug Hürden im Leben, die es zu überwinden gilt. Yoga muss nicht dazugehören! Nutzen Sie Yoga als ein Werkzeug, um das Positive in allem zu erkennen. Sehen Sie in allem, was Sie tun, Schönheit und Lachen. Umarmen und genießen Sie das Leben!

---

KAPITEL 3

# *Vom Om zur Traumfigur*

*Wie Yoga Sie fit macht*

---

---

# „S ie wirken so fit.“

Was machen Sie außer Yoga sonst noch?“

Wenn ich nur einen Euro für jede dieser Fragen bekäme ... Es scheint allgemein die Vorstellung zu herrschen, dass Yoga einen beweglich, gelenkig und schlank macht, dass es aber keineswegs geeignet ist, einen genauso fit zu machen wie andere Formen des Trainings. Für den Gegenbeweis wollen wir zunächst einen Blick darauf werfen, was Fitness eigentlich bedeutet.

Der Duden definiert „fit“ als „in guter (körperlicher) Verfassung“ – das hört sich doch nach Yoga an. Das American College of Sports Medicine unterscheidet drei verschiedene Arten von Fitness: Ausdauer, Muskelkraft und -definition und Beweglichkeit.

# Vom Om zur Traumfigur

## Ausdauer

Wenn sie „Fitness“ sagen, meinen die meisten Leute Ausdauer. Ausdauer bekommen Sie durch Training, das Ihr Herz heftig schlagen und Sie schwer atmen lässt. Kardiotraining ist gut für Ihre Lunge, Ihr Herz und Ihre Blutgefäße, es verbessert Ihr Durchhaltevermögen und senkt das Risiko einer Herzkrankheit und vielleicht auch einiger Krebsformen. Ob Sie Yoga als Ausdauerinheit absolvieren, hängt vom Yogastil ab. Beim Vinyasa- und Power-Yoga sind Sie ständig in Bewegung, das bringt Ihren Körper in Schwung, lässt den Schweiß in Strömen fließen und Ihr Herz kräftig klopfen. Der Flow-Anteil und die lange gehaltenen Positionen bei armgestützten Asanas, bei Asanas im Stehen und solchen mit Drehungen treiben Ihre Herzfrequenz in die Höhe.

Ein wichtiges Element der kardiovaskulären Gesundheit ist die Atmung. Sich ohne Ermüdung bewegen zu können, hängt von einer maximalen Sauerstoffaufnahme ab – in anderen Worten: davon, wie gut Sauerstoff in Ihre Lungen gelangt. Je fitter Sie sind, desto besser transportiert Ihr Körper den Sauerstoff. Die gesamte Yogapraxis – unabhängig vom Stil – dreht sich darum, Bewegung und Atmung miteinander zu verbinden. Bei der Ujjayi-Atmung (siehe den Abschnitt „Die siegreiche Atmung“ auf der gegenüberliegenden Seite) geschieht das Ein- und Ausatmen bei sanft geschlossenem Mund durch die Nase. Ziel ist es, fließend und ruhig zu atmen – ob bei einer Meditation im Sitzen oder bei zehn Sonnengrüßen zu Beginn einer Übungssequenz. Je länger Sie Yoga regelmäßig trainieren, desto besser werden Sie Ihre Atmung kontrollieren können. Und das wird die Gesundheit Ihres Herzens und Gefäßsystems verbessern.

Der bekannte amerikanische Yogalehrer John Schumacher unterzog sich im Alter von 52 Jahren

einer Untersuchung, um zu beweisen, dass Yoga tatsächlich fit hält. Schumacher durchlief eine Reihe von Fitnessstests, bei denen seine Herzfrequenz und die Erholungsgeschwindigkeit bei verschiedenen Übungen gemessen wurden. Schumachers Arzt versicherte diesem nach der Auswertung, sein Infarktisiko sei geringer als ein Prozent. Keine schlechte Diagnose, wenn man bedenkt, dass Schumachers einzige körperliche Betätigung aus Yoga und dazugehöriger Atmung besteht.

### HALTUNGEN DAZU:

**Sonnengruß (siehe Seite 44 bis 65)**

**Krieger II (siehe Seite 72)**

**Krieger III (siehe Seite 74)**

**Handstand (siehe Seite 116)**

**Boot (siehe Seite 139)**

**Gedrehter Stuhl (siehe Seite 89)**

## Muskelkraft und Muskeltonus

In diesem Abschnitt geht es um die tatsächliche Kraft und Ausdauer Ihrer Muskeln. Wenn wir älter werden, verlieren unsere Muskeln an Masse und unsere Knochen an Dichte. Das ist der ganz normale Gang des Lebens – aber Yoga können Sie als Gegenmittel einsetzen. Yoga trägt nicht nur zum Aufbau von Muskelkraft bei, sondern erhöht auch die Knochendichte. Zudem verbrennt jedes einzelne Pfund Muskeln Ihres Körpers zwischen 25 und 50 Kalorien pro Tag, selbst an Tagen, an denen Sie Ihre Yogamatte nicht ausrollen. Essen Sie Ihren Spinat also auf und trainieren Sie Ihre Chaturanga Dandasanas.

Ein weiterer unbestreitbarer Vorzug des Yoga liegt darin, dass Sie keine Hanteln brauchen, keine Fitnessmaschinen oder irgendwel-



che anderen Ausrüstungsgegenstände. Alles, was Sie benötigen, ist eine rutschfeste Oberfläche. Vergleichen Sie Yoga mal mit dem Autofahren – Sie verstehen Ihr Vehikel mit Schaltung einfach besser als eines mit Automatikgetriebe. Sie benötigen keine Maschine, die Ihnen die Bewegungen quasi vorgibt, denn im Yoga lernen Sie, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

#### HALTUNGEN DAZU:

**Liegestütz (siehe Seite 143)**

**Brett (siehe Seite 141)**

**Stuhl (siehe Seite 53)**

**Göttin (siehe Seite 157)**

**Handstand (siehe Seite 116)**

## Beweglichkeit

Es ist mehr als offensichtlich, dass Yoga die Beweglichkeit Ihres Körpers deutlich erhöht, und das auch auf lange Sicht. Eine Studie der nordenglischen University of York kam zu dem Ergebnis, dass die Teilnehmerinnen – vornehmlich Frauen mittleren Alters – im Rücken stärker und flexibler geworden waren, nachdem sie zwölf Wochen lang Yoga praktiziert hatten – im Gegensatz zu einer Vergleichsgruppe, die die übliche Physio-Behandlung erhalten hatte. Mit zunehmendem Alter werden unsere Kör-

per steifer und kleiner. Diese Abnahme an Mobilität ist eine der Hauptursachen für chronische Schmerzen und lang anhaltende Verletzungen. Schmerzen im unteren Rücken werden oft durch steife Hüftbeuger oder verspannte Muskeln in den hinteren Oberschenkeln ausgelöst. Die zusammengesunkenen Schultern, die uns durch eine schlechte Körperhaltung beschert werden, ermüden ihrerseits den Nacken und verspannen den Unterkiefer. (Wer lange Stunden am Schreibtisch verbringt, weiß genau, wovon ich rede.) Regelmäßiges Yoga kräftigt und dehnt die Muskeln und hält den Körper in Balance.

Yoga ist das ultimative Fitnessstraining. Im Flow können Sie Ihre Ausdauer steigern, mit lang gehaltenen Positionen Muskeln aufbauen und mit nahezu jeder Haltung Ihre Beweglichkeit verbessern. Zudem gibt es für jedes Bedürfnis das richtige Yoga: Gehen Sie zu Power-Yoga- und Vinyasa-Kursen, wenn Sie Ihren Puls nach oben treiben und wie in der Sauna schwitzen wollen. Intensive Haltungen finden Sie im Iyengar-Yoga. Oder versuchen Sie Yin-Yoga, das sich mit lang andauernden, erholsamen Haltungen darauf konzentriert, den Körper zu öffnen und Spannungen zu lösen.

Macht Yoga fit? Darauf können Sie wetten. Aber das ist noch nicht alles.

## DIE SIEGREICHE ATMUNG

**Ujjayi-Atmung:** Sie starten mit einem Stopp. Verlangsam Sie Ihre Atmung. Atmen Sie aktiv durch die Nase ein und aus, der Mund ist dabei geschlossen. Sie verschließen die Stimmritze und fühlen hinten in der Kehle eine Art Rauschen, wie eine Welle, aber forcieren Sie dabei nichts. Ihre Atmung sollte gleichmäßig, entspannt und ruhig sein.

# Yoga und Gewichtsverlust

Jede Frau, die schon einmal mit einer Diät ab- und hinterher wieder zugenommen hat, weiß, dass diese Jo-Jo-Erfahrung durch und durch frustrierend ist. Warum ist es nur so schwer, diesen hartnäckigen Rettungsring oder die letzten

zwei überflüssigen Kilo loszuwerden? Ehe Sie fragen: „Warum nehme ich nicht ab?“, sollten Sie zunächst überlegen, was in Ihrem Leben vor sich geht. Sind Sie von der Arbeit gestresst? Zu beschäftigt, um ins Fitnessstudio zu gehen? Greifen

# Vom Om zur Traumfigur

Sie immer wieder zu Fast Food, anstatt sich gesund zu ernähren (und fühlen sich schlecht deswegen)? So ist es uns doch allen schon einmal ergangen. Aber Sie müssen nicht für immer mit der Diät-Achterbahn fahren. Auch hier kann Yoga Ihre Rettung sein.

In einer Studie des amerikanischen National Cancer Institute wurden 2005 zwei Gruppen von insgesamt 15 500 gesunden Männern und Frauen im mittleren Alter untersucht. Diejenigen, die Yoga praktizierten, verloren ungefähr 2,5 Kilo im selben Zeitraum, in dem diejenigen, die nichts mit Yoga zu tun hatten, ganze sieben Kilo zulegten.

Regelmäßiges Yogatraining kann dazu beitragen, dass Sie das Ungleichgewicht in sich erkennen, das unter Umständen die Ursache für Ihr Gewichtsproblem darstellt. Sobald Sie vertrauter damit sind, Körper und Geist auszurichten, werden Sie sich ruhig und zentriert fühlen und es wird Ihnen leichter fallen, positive, gesunde Entscheidungen zu treffen und Ihre überflüssigen Pfunde für immer loszuwer-

den. Zusätzlich zu einer neuen Geisteshaltung bietet Yoga auch dem Körper etwas, das zum Gewichtsverlust beiträgt: Es entspannt Muskeln, die durch Inaktivität, Anspannung und Stress steif geworden sind. Außerdem baut Yoga Muskelkraft auf, vergrößert Ihren Bewegungsspielraum und kann ein tolles Ausdauertraining sein.

Alle Yogastile dehnen und kräftigen Ihre Muskeln, aber um abzunehmen, müssen Sie Kalorien verbrauchen. Ein Training im Vinyasa-Stil – bei dem Bewegung und Atmung in den Haltungen miteinander verbunden sind – baut eine Menge Hitze auf, wodurch Sie viele Kalorien verbrennen. Ashtanga- und Power-Yoga führen zu ähnlichen Resultaten, aber seien Sie vorsichtig, da diese Stile sehr intensiv und für Anfängerinnen zu herausfordernd sind. Schließlich möchten Sie sich Ihr Yogaerlebnis nicht verderben, oder?

Unabhängig davon, ob Sie Anfängerin oder schon Fortgeschrittene sind, sollten Sie langsam beginnen. Vergewissern Sie sich, dass Sie

## ABNEHMEN MIT YOGA – IM WIRKLICHEN LEBEN

Ich bin gerade einmal 1,55 Meter groß und wog knapp unter 60 Kilo, als ich schwanger wurde. Die ersten zwölf Wochen waren schrecklich, weil ich an Hyperemesis, chronischer Übelkeit, litt, das heißt, mir war die ganze Zeit schlecht – jeden einzelnen Tag, rund um die Uhr, und das drei Monate lang. Damit ich nicht richtig krank wurde, musste ich alle zwei Stunden etwas essen. Vor lauter Erschöpfung war ich unfähig, viel zu machen. Die meiste Zeit habe ich im Liegen verbracht.

Die restliche Schwangerschaft war dann einfach herrlich – abgesehen davon, dass ich von Arztter-

min zu Arzttermin jeweils zwischen zwei und fünf Kilo zunahm. Am Ende wog ich 87 Kilo! Ingeheim habe ich gehofft, mein Baby würde 25 Kilo wiegen. Ich habe jedes Extrapfund gespürt und bin geistig und körperlich richtig schwerfällig geworden.

Am 13. März 2010 wurde dann mein wunderschönes gesundes Mädchen geboren. Früher hatte ich schon einmal Yoga gemacht und das tiefe Atmen hat mir bei der Geburt sehr geholfen. Beim Check-up mit meiner Hebamme wog ich nach der Geburt dann 77 Kilo. Wirklich niederschmetternd. Ich versuchte, positiv zu

bleiben. Alle sagten mir, dass ich durch das Stillen Gewicht verlieren würde. Habe ich aber nicht. In den nächsten neun Monaten wurde ich gerade mal zwei Kilo los.

Ich war es leid, mich in meiner Haut nicht mehr wohlfühlen. An Silvester fasste ich dann einen Vorsatz für das neue Jahr: Ich wollte anders essen und Yoga machen.

Ich trainierte zu Anfang drei- bis viermal in der Woche, in einem Kurs und mit Videos zu Hause. Langsam, aber sicher verlor ich dadurch Gewicht. Nach dem ersten Geburtstag meiner Tochter konnte ich den Unterschied dann sehen, als ich mir die Fotos ihrer

Party angeschaut habe. Ich sah wirklich fantastisch aus, aber noch wichtiger war mir, dass ich mich großartig fühlte. Es waren nämlich nicht nur die Pfunde weg, sondern auch die Schmerzen, die sich aufgrund meines Übergewichts eingestellt hatten. Bis heute habe ich fast 20 Kilo abgenommen. Yoga hat mein Leben, meinen Körper und mein Selbstwertgefühl verändert. Vor allem aber konnte ich so zu der energiegeladenen Mutter werden, die ich immer sein wollte. Ich bin richtig stolz darauf, dass ich mich wie jemand fühle, zu dem meine Tochter aufschauen kann.

–Laura Helms, 28



die Haltungen verstanden haben, ehe Sie mit neuen Bewegungen und unbekanntem Positionen loslegen. Diesem Ansatz liegt das Ahimsa-Prinzip zugrunde: keine Gewalt gegen den eigenen Körper. Der beste Weg, um Gewicht zu verlieren und in Form zu kommen, besteht darin, liebevolle und vernünftige Entscheidungen für Ihren Körper zu treffen. Wenn Sie sich kopfüber in einen Swimmingpool stürzen, ohne zuvor schwimmen gelernt zu haben, werden Sie ziemlich schnell erkennen, dass diese albernen Schwimmflügel keine schlechte Idee waren. Schlucken Sie Ihren Stolz runter und denken Sie daran, dass alles, was sich zu haben lohnt, auch seine Zeit braucht.

## Der Stress-Faktor

Einer der wichtigsten Faktoren, der die Gewichtszunahme fördert, ist – ganz klar – Stress. Stress führt zu einer Ausschüttung von Cortisol, einem Hormon, das in der Nebennierenrinde gebildet wird. Bei einem normalen Stresslevel ist Cortisol am Blutzucker-Stoffwechsel beteiligt, es reguliert den Blutdruck, ist entzündungshemmend und unterstützt das Immunsystem. Wenn Ihr Körper jedoch dauerhaft einem hohen Stresslevel ausgesetzt ist, erhöht sich die Cortisol-Ausschüttung. Dadurch wird die Funktion der Schilddrüse beeinträchtigt, die Knochendichte und die Muskelmasse verringern sich allmählich und der Organismus wird weniger widerstandsfähig. Cortisol stimuliert den Kohlenhydrat- und den Fettstoffwechsel, was wiederum Ihren Appetit anregt. Chronischer Stress kann zu einem dauerhaft erhöhten Cortisol-Level führen. Sie haben dann größeren Hunger und müssen härter

trainieren, um wieder zu verbrennen, was Sie gegessen haben. Am schlimmsten jedoch ist es, dass Cortisol zur vermehrten Bildung von Bauchfett beiträgt. Sie haben richtig gelesen: Stress produziert Bauchringe.

Cortisol bewirkt eine größere Fettablagerung im Bauchbereich als irgendwo sonst im Körper. Untersuchungen von Frauen mit überschüssigem Bauchfett haben gezeigt, dass diese einen höheren Cortisol-Level hatten und einen stressigeren Lebensstil pflegten als Frauen, deren Fettpolster sich an den Hüften befand.

Ehe Sie sich nun stressen, weil Sie unter Stress leiden, sollten Sie innehalten und atmen. Nehmen Sie sich eine Minute, um sich zu fragen, was Ihren ganzen Stress auslöst und wie dadurch Ihr Verhalten beeinflusst wird. Ein stressiges Leben kann verschiedene ungesunde Gewohnheiten zur Folge haben, nicht zuletzt Fressattacken, Rauchen, Trinken und auch den Griff zu Junkfood anstelle einer ordentlichen Mahlzeit. All diese unnötigen Krücken sollten Sie durch die beste Unterstützung ersetzen, die Sie bekommen können: Yoga!

Yoga kann man mit Fug und Recht als den Schrecken der schlechten Angewohnheiten bezeichnen. Viele ungesunde Verhaltensweisen, die durch Stress hervorgerufen worden sind, verschwinden nach nur wenigen Trainingswochen auf Nimmerwiedersehen. Der beruhigende, meditative Effekt von Yoga hilft Ihnen, sich zu entspannen, zu fokussieren und Ihren Stress unter Kontrolle zu halten. Atmen Sie also tief ein, entrollen Sie Ihre Matte (auch wenn es nur für 15 Minuten ist) und seien Sie bereit, Ihren Stress loszulassen. Laden Sie Gesundheit ein.

---

KAPITEL 4

# *Die Kunst des achtsamen Essens*

*Lassen Sie Yoga eine Hauptrolle bei Ihrer Ernährung spielen*

---



---

# E

## *ine Zeit lang*

habe ich in einer der angesehensten Yogaschulen von ganz Los Angeles mit der Crème de la Crème der dortigen Yogis trainiert. Obwohl sie sich in Figur und Größe deutlich voneinander unterschieden, hatten die Yogis und Yoginis dort doch zwei Gemeinsamkeiten: Diese Männer und Frauen waren alle schön und bewegten sich mit wahrhaft tänzerischer Grazie. Ich war mehr als nur beeindruckt. Einer der Yogis prophezeite mir, dass sich mein Körper mit seinen Resten von Babyspeck vor meinen Augen verwandeln würde – und sechs Monate später war genau das passiert. Ich hatte fünf Zentimeter an Taillenumfang verloren und konnte Muskeln sehen, von denen ich zuvor nicht einmal gewusst hatte, dass ich sie überhaupt besitze. Und meine Ausdauer verbesserte sich buchstäblich von Minute zu Minute.