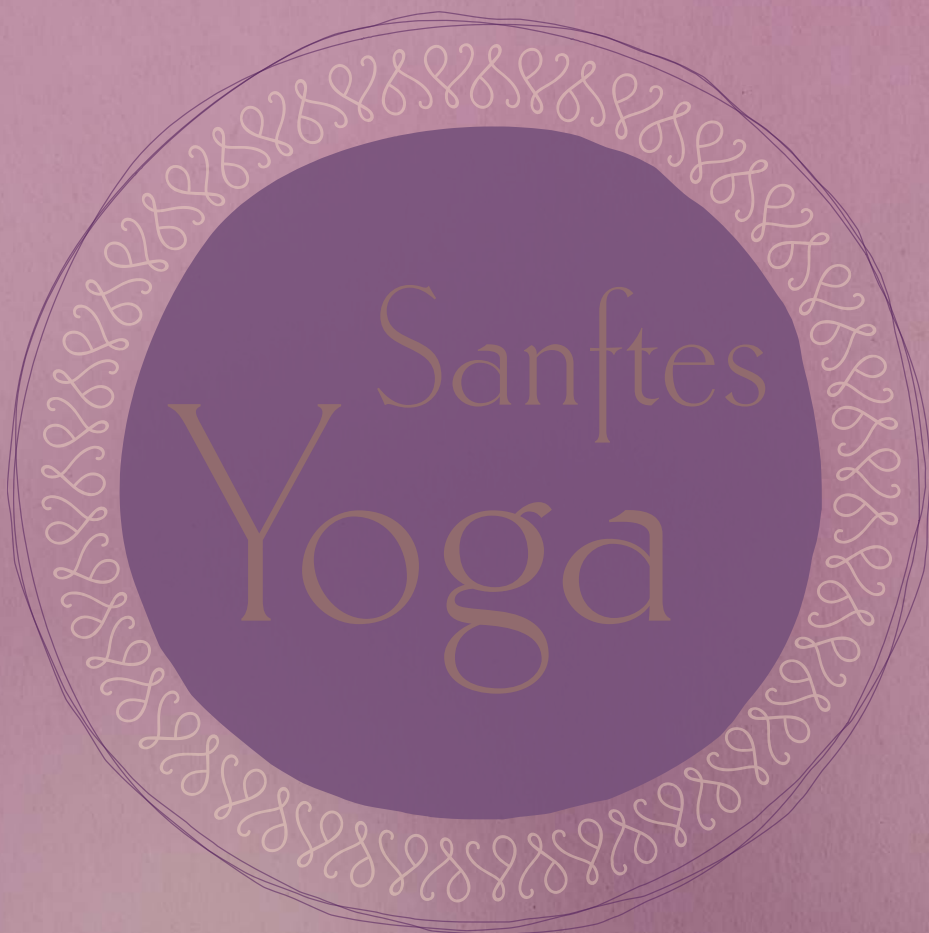


CHRISTINE RANZINGER

Sanftes  
Yoga



CHRISTINE RANZINGER



Mit Achtsamkeit körperlich und  
geistig beweglich bleiben

IRISIANA

|  |    |
|--|----|
| <i>Vorwort</i> .....   | 6  |
| <i>Einleitung</i> .....  | 8  |
| Wie Sanftes Yoga wirkt .....   | 10 |
| Warum Sanftes Yoga? .....  | 11 |
| Yin Yoga und Sanftes Yoga: Was sie unterscheidet und wie sie sich ergänzen ..... | 12 |
| <i>Was Sie in diesem Buch erwartet</i> .....                                     | 13 |
| Für wen ist Sanftes Yoga geeignet? .....   | 15 |
| Wann Sie besser vorsichtig sind .....  | 17 |
| Wie Sie dieses Buch am besten verwenden .....                                    | 19 |

## ***Teil 1: Die Grundlagen des Sanften Yoga*** .....

|  |    |
|--|----|
| <i>Allgemeine Tipps für Ihre Yogapraxis</i> .....    | 22 |
| Äußere Hilfsmittel im Yoga .....                     | 25 |
| Innere »Hilfsmittel« – unverzichtbar im Yoga .....   | 33 |
| Ahimsa – Gewaltfreiheit .....                        | 35 |
| <i>Bewusste Entspannung</i> .....                    | 41 |
| Eine Insel in bewegten Zeiten .....                  | 44 |
| Wie viel Entspannung brauchen Sie? .....             | 44 |
| Savasana – die Kunst der bewussten Entspannung ..... | 45 |
| Körperhaltungen für die bewusste Entspannung .....   | 47 |
| Längeres Savasana – zurück in den Alltag .....       | 49 |
| <i>Bewusster Atem im Yoga</i> .....                  | 56 |
| Tipps für die Atmung im Yoga .....                   | 58 |

## ***Teil 2: Die Übungsfolgen*** .....

|  |    |
|--|----|
| <i>Feinstruktur neu entdecken – Sanftes Yoga im Liegen</i> ..... | 66 |
| Das Prinzip PNF .....  | 67 |
| Übungsfolge 1: Variationen der Beckenschaukel .....              | 70 |
| Übungsfolge 2: Beweglichkeit für den Rücken .....                | 74 |
| Übungsfolge 3: Entspannter Rücken, offene Hüften .....           | 80 |
| Übungsfolge 4: Öffnung für Schultern und Herz .....              | 84 |



|   |     |
|---|-----|
| <i>Kraft aus der Mitte</i> .....                                      | 86  |
| Der Beckenboden – Ihre Basis .....                                    | 86  |
| Übungsfolge 1: Kraft aus der Basis .....                              | 89  |
| Übungsfolge 2: Kraft aus der Mitte .....                              | 92  |
| Übungsfolge 3: Kraft aus der Tiefe .....                              | 96  |
| <i>Kraft optimieren – Feinstruktur in der Beweglichkeit</i> .....     | 104 |
| Seien Sie freundlich zu sich! Das Prinzip der »Dehnungsfelder« .....  | 105 |
| Übungsfolge 1: Vorbeugen .....  | 105 |
| Übungsfolge 2: Vom Bauch ins Herz .....                               | 109 |
| Übungsfolge 3: Dehnen, drehen und wenden .....                        | 115 |
| Übungsfolge 4: Schultern und Wirbelsäule .....                        | 120 |
| Übungsfolge 5: Kraft und Beweglichkeit .....                          | 124 |
| <i>Gleichgewicht und Konzentration: Übungsfolgen im Stehen</i> .....  | 136 |
| Übungsfolge 1: Gleichgewicht schulen .....                            | 137 |
| Übungsfolge 2: Konzentration und Gleichgewicht .....                  | 139 |
| Übungsfolge 3: Kräftigung, Gleichgewicht und Umkehrhaltung .....      | 143 |
| <i>Tiefenentspannt in den Abend</i> .....                             | 146 |
| Übungsfolge 1: Kleiner Bewegungsfluss .....                           | 146 |
| Übungsfolge 2: Abschalten und regenerieren .....                      | 150 |
| <b><i>Teil 3: Meditation als Begleitung im Sanften Yoga</i></b> ..... | 155 |
| <i>Warum Meditation und Sanftes Yoga so gut zusammenpassen</i> .....  | 156 |
| Was ist Meditation? .....   | 157 |
| Der Sitz und andere Voraussetzungen .....                             | 159 |
| <i>Zum Schluss</i> .....  | 170 |
| <i>Dank</i> .....   | 171 |
| <i>Literaturverzeichnis</i> .....                                     | 172 |
| <i>Verzeichnis der Übungen</i> .....                                  | 174 |
| Impressum .....   | 176 |
| Bildnachweis .....  | 176 |

## Vorwort

Seit über 30 Jahren praktiziere ich Yoga und es wird für mich immer noch ein wenig besser. Vielleicht weniger in dem Sinn, dass ich länger im Kopfstand stehe als früher oder extremere Dehnungen ausführe. Aber ich erlebe meinen Körper mehr von innen heraus: Die Feinabstimmung der einen oder anderen Yogahaltung wird mir deutlicher bewusst und dadurch, dass ich etwas langsamer geworden bin, als ich es noch vor einigen Jahren war, erfahre ich viele Haltungen und Atemlenkungen des Yoga irgendwie anders, ich würde sagen »tiefer«. Auch die Bereiche, die mit Tiefenentspannung und Meditation zu tun haben, fallen mir leichter und werden mir bewusster.

Meine Reisen nach Indien und Südostasien – an die Ursprungsorte von Yoga und Meditation – verlängern sich: Darüber bin ich glücklich. Denn dort habe ich die Zeit, tiefer einzutauchen in für mich wesentliche Inhalte und Zusammenhänge. Ich kann dort in aller Ruhe – vielleicht abgesehen vom manchmal etwas lauten, unkalkulierbaren indischen »Drumherum« – meine Bücher schreiben, die eine oder andere Yogastunde mitmachen oder auch selbst geben, so wie es sich eben gerade für mich ergibt.

Nach meinen Büchern über Yin Yoga und Yoga Nidra hatte ich das Gefühl, dass ich zunächst eine längere Schreibpause brauchen würde. Doch als ich zum ersten Mal seit Langem kein Buchprojekt in Indien dabei hatte, kam ich mir letztes Jahr irgendwie »leer« vor. Als ich Yin Yoga weiter erforschte, stellte ich fest, dass es für meinen Körper – und besonders für Bereiche mit Bewegungseinschränkungen, ja, die gibt es leider manchmal auch bei mir! – hilfreich ist, wenn ich bestimmte



Bewegungsprinzipien in die Praxis integriere, die mittlerweile auch oft und gerne in meine Yogastunden einfließen. Besonders ältere Menschen oder Menschen in der Rekonvaleszenz sind begeistert, wenn sie feststellen, wie einfach und effektiv sie dadurch dem »Einrosten« des Körpers entgegenwirken können. Viele meiner jüngeren KursteilnehmerInnen freuen sich über die schöne »Zeit für sich«, über die Entspannung und Feinabstimmung des Körpers.

Daraus entwickelte sich die Idee für dieses Projekt: Sanftes Yoga besteht aus verschiedenen Übungsfolgen, die die Feinabstimmung des Körpers effektiv begünstigen, sodass sie ebenso sehr als Hinführung zu dynamischen Übungsfolgen geeignet sind wie auch als eigenständige Möglichkeit der Yogapraxis. Zudem sind verschiedene Dehnungsprinzipien integriert, die sich in meiner persönlichen Yogapraxis und in meinem Unterricht bewährt haben. Da ich glaube, dass Yoga ohne bewusste Entspannung nur die Hälfte wert ist, finden Sie dafür ebenso verschiedene Vorschläge wie für den Bereich der Meditation, die Sie in jeder Lebenslage unterstützend begleiten und nähren kann.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren!

Ihre

*Christine Rauinger*

## Einleitung

Es gibt mittlerweile so viele verschiedene Yogarichtungen, dass es etwas verwirrend sein kann. Manchmal sind diese Übungswege nach ihrem Gründer benannt oder ihr Name gibt einen Hinweis darauf, auf welche Art geübt wird. Grundsätzlich ist jede Form des Yoga, die mit dem Körper arbeitet, unter dem Überbegriff »Hatha Yoga« einzuordnen. Doch eigentlich gibt es nur ein Yoga – denn Yoga ist ein Zustand. Indem wir die bewusste Entscheidung treffen, mit Yoga zu beginnen, betreten wir einen Weg der Achtsamkeit, und zwar jeden Tag aufs Neue. Wir erschaffen uns dadurch eine Insel im Alltag, die uns dazu einlädt, Pause zu machen, auszuruhen und zu regenerieren, und das bedeutet auch eine Pause im Strom unserer Gedanken, in der manchmal die Stille aufleuchtet, die immer in uns ist. Genau das ist der Ort, an dem wir uns selbst begegnen und Kraft schöpfen, während unsere innere Zufriedenheit wächst. Gewissermaßen als Nebenprodukt wird – oder bleibt – unser Körper kräftig und beweglich, klären sich Gedanken, Gefühle und damit auch oft die Probleme, mit denen wir uns beschäftigen.

Die verschiedenen Yogawege sehe ich als Türen, als Möglichkeiten, die für (fast) jedes Temperament den geeigneten Weg bieten, der nach und nach in den Zustand des Yoga führt und diesen vertieft. Ich glaube, dass es fast so viele Yogawege wie Menschen gibt! Außerdem bin ich der festen Überzeugung, dass jeder dieser Wege auf seine Art in den Zustand des Yoga führt – in einen Zustand der grundlosen Freude und Zufriedenheit, der nach und nach unser Wesen und von dort aus auch unseren Alltag durchdringt.

Wesentlich ist, dass Sie Geist und Seele öffnen und sich bewusst für Yoga entscheiden. Dabei ist es zweitrangig, ob der Körper jung ist oder alt, dick oder dünn, ob das Denken asketisch oder sinnlich geprägt ist. Yoga ist ein Erfahrungsweg und es geht um die Achtsamkeit, mit der wir uns im gegenwärtigen Augenblick begegnen. Es geht aus meiner Sicht nicht so sehr darum, wie die Haltung (Asana) von außen betrachtet wirkt. Als viel wesentlicher erlebe ich es, wie durch die Entspannung des einen oder anderen Muskels Stille den



Weg in mein Denken findet – oder umgekehrt. Yoga ist in jedem Alter und für jeden Menschen möglich, denn es ist ein System, das den Körper gesund erhält, den Geist öffnet und die Verbindung zur Seele öffnet und nährt. Der körperliche Aspekt der Übungen kann an jeden Körper angepasst werden, auch an eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten, wie wir sie etwa nach Unfällen oder Krankheiten erleben können.

Lange Zeit wurde Yoga nur mit den religiösen Hindu-Systemen Indiens assoziiert. Es stimmt natürlich, dass Yoga ursprünglich aus Indien kommt und mit spirituellen Inhalten verknüpft ist. Aber es ist deswegen nicht an eine bestimmte religiöse Tradition gebunden. Die körperlichen, geistigen und spirituellen positiven Auswirkungen des Yoga sind mittlerweile gut dokumentiert. Yoga – und besonders Hatha Yoga – wird mittlerweile sowohl in buddhistischen als auch in christlichen Klöstern überall auf der Welt praktiziert und es wird weltweit zur Gesundheitsvorsorge eingesetzt – man denke nur an das mittlerweile so bekannte Programm von Dr. Dean Ornish zur Heilung von Herzkrankheiten oder an den Einsatz von Achtsamkeitsmeditation zur Stressreduktion. Ein rücksichtsvoller Umgang mit sich selbst findet im Idealfall von der Yogamatte ins Leben – jeden Tag aufs Neue.

Yoga bedeutet »verbinden« – es ist die Verbindung von zwei verschiedenen Dingen. Das kann vielleicht ganz profan bedeuten, in einer Vorbeuge die Hände mit den Zehen zu verbinden. Tiefer betrachtet könnte es heißen, das menschliche Herz mit dem Herzen Gottes zu verbinden oder das kleine Ich mit dem großen Selbst. Ganz gleich, was unser Anliegen ist: Es ist ein Prozess. Egal, was das Ziel ist, **es ist eine Bewegung und genau diese Bewegung ist Yoga**: Achtsamkeit im absichtslosen Tun. Im Yoga geht es nicht darum, einem bestimmten Glaubenssystem nachzueifern oder etwas zu integrieren, von dem Sie nicht überzeugt sind. Es geht vielmehr darum, dass Sie aus eigener Erfahrung herausfinden und dadurch **wissen**, was für Sie gut, richtig und stimmig ist. Yoga unterstützt Sie darin, dem Weg zu folgen, der für Sie der beste ist!

### VERBINDEN SIE SICH MIT DER KRAFT UND DER LIEBE

---

Gönnen Sie sich jeden Tag mindestens 20 Minuten, um sich bewusst zu entspannen. Ob Sie dabei sitzen oder liegen, ist zweitrangig – solange Sie dabei wach bleiben! Durch diese bewusste Entspannung können sich Türen in Ihr Unterbewusstes öffnen, sodass die Inhalte zu Ihnen finden, die für Ihr Leben wichtig und richtig sind. Hören Sie immer wieder einmal auf Ihren Atem – das ist bereits ein recht effektiver Einstieg in die Meditation. Seien Sie freundlich mit sich selbst und lassen Sie diese Freundlichkeit auch Ihren Mitmenschen zukommen. Denn in erster Linie ist jede und jeder von uns Mensch und jeder Mensch wünscht sich Liebe und möchte glücklich sein. Mit den Übungsfolgen und Meditationen aus diesem Buch haben Sie eine Möglichkeit, den Kraftstrom, mit dem Sie verbunden sind, bewusst zu erleben und die Liebe wieder freizulegen, die Sie in sich haben.

---

### WIE SANFTES YOGA WIRKT



Neben dem körperlichen Yoga gibt es verschiedene andere Yogawege, die mehr vom Denken und Fühlen ausgehen. Im Sanften Yoga wird hauptsächlich mit dem Bewusstsein für den Körper gearbeitet: Die Übungen werden sehr langsam und mit Bedacht ausgeführt. Wir halten in verschiedenen, oft zunächst seltsam anmutenden Körperhaltungen inne und spüren, wie der Atem die unterschiedlichsten Körperräume ausfüllt und dabei die eine oder andere achtsame Drehung oder Dehnung in einzelnen Körperabschnitten unterstützt. Dadurch wächst die Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Augenblick und es entsteht Abstand zu den Themen des Alltags. Auf der physischen Ebene sorgen Körperübungen, Atmung und Meditation für eine Verbesserung der gesamten Körperfunktionen, denn alle Zellen werden besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Durch Dehnung und Drehung bleibt die Elastizität von Muskeln und Bändern erhalten, die Wirbelsäule bleibt (oder wird wieder) geschmeidig, die Haltung verbessert sich und Bandscheibenproblemen wird vorgebeugt. Durch eine gesunde Wirbelsäule werden die aus dem Rückenmark austretenden Nerven entlastet, sodass sie die ihnen zugeordneten Organe optimal versorgen

können. Durch einen aufrechten Rücken wird der Atem freier und manch festgehaltene Emotion kann sich lösen. Mit Yoga im Allgemeinen und durch das Sanfte Yoga im Besonderen haben wir eine Methode, den Körper gesund zu erhalten, unser Denken und Fühlen zu klären. Wir reinigen den Spiegel unserer Seele, **damit wir das in uns erstrahlende Licht erkennen können, das wir sind.**

### WARUM SANFTES YOGA?



Es geht hier nicht darum, noch einen neuen Yogaweg oder eine neue Yogamarke zu kreieren. Aber Sanftes Yoga ist eine der brauchbarsten Grundlagen, um den Körper von innen heraus zu erleben und dieses Erlebnis in dynamischere Yogastile oder andere Körperdisziplinen mitzunehmen und zu integrieren. Die Anwendung des PNF-Prinzips (siehe ab Seite 67) im Yoga ist eine zusätzliche Möglichkeit, wie Sie Ihre Dehnungsfähigkeit erweitern können. Dieses Prinzip lässt sich auch problemlos in Ihre vielleicht schon bestehende Yogapraxis integrieren. Außerdem ist Sanftes Yoga eine freundliche Alternative für alle, die vielleicht Bedenken haben, mit Yoga zu beginnen – sei es aus Altersgründen, aufgrund einer Sportverletzung, wegen irgendeiner Krankheit oder weil man sich ganz einfach zu steif, zu dick oder zu unbeweglich fühlt.

In den meisten Fällen wird nichts dagegen sprechen, dass Sie ganz unkompliziert mit diesem Buch in Ihre Yogapraxis einsteigen – und ich freue mich natürlich sehr, wenn die eine oder andere meiner Übungsfolgen den Weg in Ihre bereits bestehende Yogapraxis findet oder wenn ich Sie dazu motivieren kann, mit Yoga anzufangen. Entdecken – oder vertiefen – Sie das Bewusstsein für Ihren Körper, damit Sie herausfinden, was Ihnen am besten bekommt. Lassen Sie Ihren gesunden Menschenverstand walten. Fühlen Sie sich stets frei, die Übungsfolgen so abzuwandeln, wie es Ihrer körperlichen Befindlichkeit entspricht. Wie immer kann ein Buch nie den Kontakt zu Ihrem persönlichen Lehrer ersetzen. Im Fall ernsthafter gesundheitlicher Einschränkungen empfehle ich Ihnen stets den Rat einer Fachkraft Ihres Vertrauens.



WIE SIE IHRE KÖRPERWEISHEIT FINDEN KÖNNEN

.....  
*Legen Sie eine CD mit Ihrer Lieblingsmusik auf. Legen Sie sich auf den Rücken und lassen Sie die Musik durch Ihren Körper fließen. Lassen Sie ihn sich bewegen: im Rhythmus der Musik, sanft, fein oder kräftig und mit Schwung – so wie Ihnen zumute ist. Versuchen Sie zu spüren, wie es ist, wenn die Bewegung von der zentralen Achse des Körpers, der Wirbelsäule, ausgeht, wenn der Atem die Bewegung führt.*  
.....

YIN YOGA UND SANFTES YOGA:  
WAS SIE UNTERSCHIEDET UND WIE SIE SICH ERGÄNZEN



Im Yin Yoga werden die Yogahaltungen sehr entspannt und für einen längeren Zeitraum (meistens drei bis acht Minuten) eingenommen. Das geschieht in der Regel, ohne dass der Körper vorher durch andere Yogaübungen »aufgewärmt« wurde, denn im Yin Yoga (so wie ich es kennengelernt habe) gilt die Hypothese, dass dann die Dehnung tiefer in das Bindegewebe mit seinen Faszien, den Muskelhüllen, und bis zu den Sehnen und Bändern wirken kann, die die Muskulatur am Knochen und Gelenk befestigen. Dadurch entsteht der Raum, die Haltung sehr tief von innen heraus zu erleben. Ich liebe Yin Yoga unter anderem deswegen so sehr, weil es wirklich eine der besten Möglichkeiten ist, mich innerlich auf die Meditation einzustimmen – körperlich, aber auch geistig und emotional. Yin Yoga schenkt mir die Erkenntnis, dass auch körperlich betonte Übungswege in einen meditativen Zustand führen können.

Neben den lang gehaltenen Dehnungen gibt es – wie Ihnen vielleicht schon bekannt ist – verschiedene andere Möglichkeiten, in die Faszien zu wirken – zum Beispiel durch Massage oder durch rhythmische, freie und oft sehr feine Bewegungen, die vielfach mit dem bewussten Erleben der Atemräume verbunden sind. Diese Betrachtungsweise fließt in die Bewegungszyklen mit ein, die ich für das Sanfte Yoga entwickelt habe: So wird zum Beispiel durch das achtsame Rollen auf dem Boden das Bindegewebe im Rücken massiert – das wirkt sehr wohltuend vor oder nach einer Yin-Haltung. Der Boden dient uns als riesen-

große Faszienrolle! Ebenso ist der Einsatz des PNF-Prinzips – also der isometrischen Muskelanspannung einer ansonsten nach außen hin bewegungslosen Haltung – eine sehr wirkungsvolle Ergänzung innerhalb der lang gehaltenen Yin-Yoga-Positionen, denn sie ermöglicht es oft, tiefer in die Haltung zu finden.

Im Sanften Yoga werden diese Prinzipien in viele meiner Übungsfolgen eingebunden – hauptsächlich betrifft es die im Sitzen und im Liegen. Ich freue mich sehr, wenn Sie das eine oder andere Element in Ihre bereits bestehende Übungspraxis übernehmen! Zusätzlich habe ich das Sanfte Yoga um Bewegungsfolgen im Stehen erweitert, damit Ihnen das ganze Bewegungsspektrum zur Verfügung steht, falls dieses Buch Ihre »Einsteigerlektüre« ist. Diese Übungen im Stand haben eine sehr wohltuende Wirkung auf den Knochenstoffwechsel und die Gelenke. (Das betrifft besonders auch die Chi-Haltungen.)

Eine Aktivierung der Skelettmuskulatur nach lang gehaltenen Dehnungspositionen, wie sie zum Beispiel im Yin Yoga ausgeführt werden, ist besonders bei empfindlichen Gelenken sehr hilfreich und wohltuend. Als Skelettmuskulatur bezeichne ich den Übergang von dem eher »trockeneren« Sehnenansatz in den »saftigeren«, »fleischigeren« Teil des eigentlichen Muskels. Besonders gut zu fühlen ist das zum Beispiel bei der Praxis der Beckenschaukel, wenn Sie während der Bewegung des Ausatmens die Füße fest in den Boden stemmen.

## *Was Sie in diesem Buch erwartet*

Nach allgemeinen Hinweisen zur Yogapraxis und einem Einstiegskapitel über effektive Methoden der Entspannung und den Atem im Yoga setzen wir unsere Reise mit verschiedenen Übungsprogrammen in der Rückenlage fort. Hier wird auch der Einsatz von Hilfsmitteln thematisiert. Diese Programme wirken besonders harmonisierend auf die Gelenke und den Rücken. Wie so oft im Yoga haben wir gleichzeitig den wunderbaren Effekt, dass sie das Nerven- und Hormonsystem harmonisieren. Diese Sequenzen eignen sich sowohl als Einstieg in eine der körperlich anspruchsvolleren Übungsfolgen wie auch als eigenständi-

MIT SANFTEM YOGA AKTIV GEGEN SCHMERZEN

*Es ist ein natürlicher Impuls, dass Menschen mit Rückenproblemen oder anderen körperlichen Beschwerden Angst haben, dass Bewegung, Gymnastik oder Yoga wieder neue Schmerzen auslösen oder die alten reaktivieren könnten. Das kann zwar passieren, aber gleichzeitig ist es auch richtig, dass ein intelligentes Übungsprogramm die zugrunde liegenden Ursachen der Schmerzen beheben kann. Mit Bewegung gehen Sie gezielt gegen ungesunde Körperhaltungen, schwache oder verspannte Muskeln und dergleichen an. Denn wenn der Körper unzureichend bewegt wird, verkümmert die Muskulatur und wird anfälliger für Verletzungen. Damit wir diesen Kreislauf durchbrechen, müssen wir Yoga oder eine vergleichbare Körperdisziplin in unser Leben und in unseren Alltag integrieren.*

ges Übungsprogramm. In diesem Zusammenhang erkläre ich Ihnen auch verschiedene Prinzipien der Dehnung, die im Buch vorkommen – z. B. das PNF-Prinzip und das Prinzip der Dehnungsfelder.

Im nächsten Kapitel greifen wir diese Prinzipien auf und übertragen sie auf Positionen der »zweiten Ebene«, damit sind sitzende Haltungen und z. B. der Vierfüßlerstand gemeint. Es geht sowohl um effektive Dehnung im Bereich der Vor- und Rückbeugen als auch um kräftigende Elemente, die die Tiefenmuskulatur und den Knochenstoffwechsel positiv beeinflussen. Auch dazu habe ich für Sie mehrere Übungsprogramme entwickelt: Sie können sie direkt im Anschluss an eines der »liegenden« Programme üben. Oder Sie absolvieren es nach einer kurzen Einstiegsmeditation für sich genommen oder Sie üben im Anschluss die Standhaltungen oder enden direkt mit der Schlussspannung. Zudem ist ein Kurzprogramm zur Kräftigung des Beckenbodens und der tiefen Bauchmuskulatur integriert sowie Übungsfolgen, die speziell den Psoas-Muskel einbinden.

Es folgen Übungen im Stand zur Aktivierung des Knochenstoffwechsels und für die Körperbalance. Hier sind auch die Chi-Haltungen integriert. Dies sind kräftige Standhaltungen, die in kurzer Zeit einen großen Kraftzuwachs ermöglichen. Darüber hinaus finden Sie dort eine Sequenz für den Abendausklang.



Zum Schluss steigen Sie in verschiedene Formen der Meditation ein, die sich in meiner Praxis und in meinem Unterricht bewährt haben. Sie können diese Meditationen begleitend zu den Übungsprogrammen im Buch immer wieder aufgreifen oder auch einzeln zwischendurch machen.

### FÜR WEN IST SANFTES YOGA GEEIGNET?



Grundsätzlich kann jeder Sanftes Yoga üben. Wie viele differenzierte Yogawege kann auch Sanftes Yoga häufig bei Beschwerden helfen, die sich durch Dehnung, Kräftigung und Entspannung regulieren lassen. Dazu gehören besonders Probleme mit der Wirbelsäule (z. B. leichte Skoliosen, also seitliche Abweichungen der Wirbelsäule) oder auch leichte Arthrosen in den Hüften oder Knien. Dabei ist es wichtig, dass Sie ein gesundes Unterscheidungsvermögen kultivieren: guter Schmerz – schlechter Schmerz. Wenn Sie beim Yoga z. B. die hintere Beinmuskulatur dehnen, beginnt das oft mit einem »Ziehen« in den steifen Gliedern, das intensiver wird und sich zu einem »Wohlschmerz« steigert. Genau in diesem Dehnungsfeld ist der Raum zu verweilen, ohne sich noch tiefer in die Dehnung zu »zwingen«; genau dann können wir innehalten, still werden und entscheiden, wie »es sich richtig anfühlt«.

Mit etwas Übung wird Ihr Körper »wissen«, was für Sie richtig ist. Das innere Gespür erachte ich für wesentlich wichtiger als das äußere Bild: Vertrauen Sie Ihrer Intuition! Dadurch führt der Weg von einem ästhetisch orientierten Yoga hin zu einem eher funktionell orientierten: Wenn Sie eine Dehnung in dem Bereich fühlen, in dem Sie sie bewirken wollen, ist es richtig!

Im Yoga ist der Weg das Ziel. Unter einer einzigen Bedingung – üben! Es ist wie mit dem Wasser, das die Felskanten rund wäscht – der Körper braucht Zeit, um sich zu verändern und um sich aus alten Gewohnheiten und Bewegungsmustern zu lösen. Seien Sie also freundlich und geduldig mit sich, während Sie konsequent weiterüben, am besten jeden Tag zur gleichen Zeit!

SANFTES YOGA IST DANN FÜR SIE RICHTIG,

---

- wenn Sie Yoga ausprobieren möchten, aber sich bisher noch nicht so ganz an die Sache herangetraut haben.
- wenn Sie zum Beispiel nach einer Krankheit oder Sportverletzung eine sanfte Übungspraxis wünschen, mit der Sie sich täglich etwas Gutes tun können.
- wenn Sie jenseits der Lebensmitte mit Yoga anfangen oder es wieder aufgreifen möchten (Yoga 50/60/70+).
- wenn Sie aufgrund einer Bewegungseinschränkung Ihren Körper sanft mobilisieren möchten.
- wenn Sie übergewichtig sind und mit den sanften Übungsprogrammen Kraft und Beweglichkeit aufbauen möchten.
- wenn Sie als praktizierender Yogi (und auch als Nicht-Yogi) den Wunsch haben, die Feinstruktur Ihres Körpers intensiv von innen heraus zu erleben, damit Sie diese Feinabstimmung in Ihr vielleicht sonst dynamischeres Übungsprogramm – wie es zum Beispiel im Vinyasa-, Anusara- oder Ashtanga-Yoga der Fall ist – integrieren können.
- wenn Sie Stress haben und sich effektiv entspannen möchten.
- wenn Sie einen Ausgleich brauchen, weil Sie in Ihrem Job hauptsächlich sitzen oder stehen, sich also in einer Haltung befinden, die etwa für Wirbelsäule oder Hüftgelenke auf Dauer einseitig belastend und damit ungesund ist.
- wenn Sie zu den Menschen gehören, die sich leicht überfordern und dazu tendieren, »zu schnell« und »zu viel« erreichen zu wollen, sodass Sie sich manchmal mit Ihren eigenen Leistungsansprüchen im Weg stehen.
- wenn Sie neugierig sind auf neue Möglichkeiten, Ihren Körper von innen heraus zu erleben, zu öffnen und zu dehnen.
- wenn Sie ganz einfach Lust haben, neue Yogaaspekte zu entdecken oder Altvertrautes wiederzufinden und vertieft zu erleben.

## WANN SIE BESSER VORSICHTIG SIND

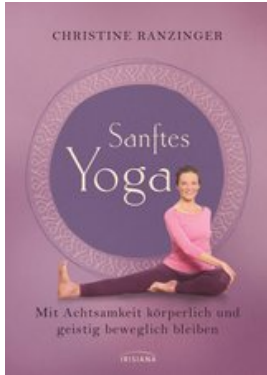


Ich bin eigentlich kein Freund von Kontraindikationen, denn ich vertraue darauf, dass Sie Ihren ganz persönlichen Yogaweg gehen bzw. finden werden – oder dies schon seit einiger Zeit tun. Gleichwohl gibt es einige Situationen, in denen Sie besser zunächst vorsichtig sind oder sich mit Ihrem Arzt oder einer anderen Fachkraft Ihres Vertrauens beratschlagen, ehe Sie aktiv in die Yoga-praxis starten. Holen Sie sich in folgenden Fällen fachkundigen Rat:

- nach einem Unfall oder wenn Sie frisch operiert worden sind – besonders wenn die Knochen oder die Muskulatur beteiligt waren. Halten Sie sich in diesem Fall für die erste Zeit an den ärztlichen Rat, praktizieren Sie die Kunst der bewussten Entspannung (Yoga Nidra) und/oder eine der vorgestellten Meditationen.
- bei akuten Entzündungen oder Abszessen. Dann gilt das Gleiche wie oben.
- bei Tumoren mit Auswirkungen auf das Knochensystem, z. B. Metastasen. Auch hier sind die Kapitel zu Entspannung und Meditation meist hilfreich.
- bei intensivem Krankheitsgefühl und Fieber.
- bei akuten Schmerzen, z. B. bei Bandscheibenproblemen.
- bei Sturzgefahr, etwa bei Störungen des Gleichgewichtssinns. Beachten Sie in diesem Fall das Kapitel »Hilfsmittel« und halten Sie sich anfangs an die liegenden Entspannungsprogramme und an die begleitende Meditationspraxis.
- bei Bewusstseinsminderung, z. B. durch Alkohol, Drogen oder psychische Krankheitsbilder im akuten Fall (z. B. Psychosen). Verzichten Sie in diesen Fällen auf Yoga, bis die akuten Symptome abgeklungen sind, und finden Sie Ihren persönlichen Yogalehrer!

Die Übungsfolgen in diesem Buch haben sich sowohl in meiner persönlichen Praxis als auch im Unterricht in meinen Kursen bewährt. Natürlich stimmt es, dass Yoga zum Beispiel einen steifen Rücken beweglicher machen und Einschlafprobleme verringern kann. Doch Yoga ist so viel mehr als ein Mittel gegen etwas: Es bringt uns näher zu uns selbst, weil es, zum Beispiel durch das Bewusstsein für den Atem, auf den ganzen Menschen wirkt und dadurch die





Christine Ranzinger

### **Sanftes Yoga**

Mit Achtsamkeit körperlich und geistig beweglich bleiben

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 17,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-424-15326-2

Irisiana

Erscheinungstermin: Oktober 2017

Schonendes Yoga für Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

Sanftes Yoga geht auf die speziellen Wünsche und Anforderungen ein, die Ältere, Ungeübte und Menschen mit Bewegungseinschränkungen an ihre Yogapraxis stellen, richtet sich aber auch an all diejenigen, die einfach nur nach einer schonenderen Art des Übens suchen. Neben sanften Asanafolgen für mehr Kraft, Koordination, Dehnung und Balance, liegt der Fokus auf der Optimierung oder Wiederherstellung der Beweglichkeit durch die Kombination von Yoga mit dem PNF-Prinzip. PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation) setzt auf eine schrittweise Erweiterung des Bewegungsradius durch den gezielten Einsatz von Anspannung und Entspannung.



[Der Titel im Katalog](#)