

SITTING

YOGA

FANG AN,

WO DU SITZT

Willem Wittstamm

SITTING



YOGA FANG AN, WO DU SITZT

Willem Wittstamm



INHALT

4	Die Basics
10	THEMENSETS & ALLTAGSREIHEN
14	Energybooster
16	Bauchgefühl
18	Aufrichtung
20	Ballast abwerfen
22	Flexibel bleiben
24	Ziel & Ausdauer
26	Den Raum füllen
28	Powerhouse
30	Zentrieren
32	Alltagschallenge
34	Alltags-Round-up
36	Alltag sanft
38	40 EFFEKTIVE ÜBUNGEN
42	Armkreisen
44	Armschere
46	Aufrichter
48	Baum
50	Beckenschaukel
52	Beflügelt
54	Beine anheben
56	Beinschere
58	Drehsitz
60	»Drehsitz« stehende Variante
62	Dreieck
64	Fisch
66	Frösche
68	Gestreckter seitlicher Winkel
70	Goddess Pose
72	Grätschbeuge seitlich
74	Halber Bogen
76	Halber Mond

78	Hau raus
80	Heuschrecke
82	Hocke Bogen
84	Hund
86	Kamelritt
88	Katze Lokomotive
90	Kobra
92	Krieger stehend
94	Kriegerin sitzend
96	Planke mit Drehung
98	Radar
100	Rumpfdrehen
102	Schulterkreisen
104	Schultern heben
106	Schulterstand
108	Streckposition
110	Sufikreisen
112	Tramper
114	Vorhang öffnen
116	Yoga Mudra
118	Yogische Kniebeugen
120	Zange
122	MEDITATIONEN
126	Herz, Hand & Hirn
128	In der Ruhe liegt die Kraft
130	Kimme & Korn
132	Acht im Bauch
134	Ong Sohong
136	Protection & Projection
138	Secret Center
140	Tunnelblick
142	Über den Autor
144	Impressum

DIE BASICS

Du hast Lust auf Yoga? Du möchtest oder kannst aber nicht immer im Schneidersitz sitzen? Du hast Bedenken, dass Yoga-Übungen wie Kopfstand oder Pflug dich überfordern? Vielleicht unterrichtest du auch und möchtest deinen Kursteilnehmern den Zugang zu klassischen Yoga-Stellungen erleichtern.

Was auch immer dein Anspruch ist, dieses Buch holt dich da ab, wo du gerade sitzt, unabhängig von deinem Alter und deiner körperlichen Fitness. Und es zeigt dir, wie gut du Yoga an deine individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten anpassen kannst. Egal, ob du zu Hause, bei der Arbeit oder im Urlaub bist. SITTING YOGA gibt dir die Möglichkeit, dich der Herausforderung eigenverantwortlich und entsprechend deiner Tagesform anzunähern.

Im Praxisteil dieses Buches findest du 12 Yoga-Sets (ab Seite 10) mit unterschiedlichen Schwerpunkten sowie 40 einzelne Übungen (ab Seite 38) und 8 Meditationen (ab Seite 122). Du kannst dir ein von mir zusammengestelltes Set aussuchen, Einzelübungen in deinen Alltag integrieren oder dir nach Bedarf und Gusto eigene Übungsreihen zusammenbasteln.

DER ABLAUF DEINER YOGA-PRAXIS

Eine klassische Yogastunde besteht aus vier Elementen:

- Aufwärmen
- Üben mit Zwischenentspannungen
- Meditieren
- Tiefenentspannung

DIE VORBEREITUNG

Das Aufwärmen hilft dir, »flüssig« durch die Yogareihe zu gehen. Es gehört unbedingt dazu. Sufikreisen (siehe Seite 110), Katze Lokomotive (siehe Seite 88) oder Rumpfdrehen (siehe Seite 100) sind ideale Übungen zum Aufwärmen. Auch mein Sonnengruß bereitet dich perfekt auf dein Training vor (siehe QR-Code auf Seite 143).

GRUNDLAGE – DER STABILE SITZ

Die traditionellen Übungen habe ich für SITTING YOGA so modifiziert, dass sie ihre heilsame Wirkung auch bei einer sitzenden Position oder am Stuhl stehend entfalten. Die Grundhaltung dabei ist der Stabile Sitz (siehe Foto). Er hilft dir, gut verwurzelt und rückenfreundlich zu trainieren. Setze dich dafür an den vorderen Rand der Sitzfläche, sodass die Oberschenkel nicht mehr auf dem Sitz aufliegen und leicht gegrätscht sind. Die Zehen zeigen in die gleiche Richtung wie die Oberschenkel. Die Fersen berühren den Boden und stehen unter den Kniescheiben. Die Fußsohlen sollten von den Fersen bis zu den Zehen entspannt am Boden aufliegen. Hebe nun das Brustbein leicht an, sodass die Schultern locker nach außen fallen können. Ziehe das Kinn minimal zurück und nach unten, damit sich der Nacken sanft streckt und der Hinterkopf über der Wirbelsäule Balance findet. Beachte: Nur wenn du aufrecht sitzt, kann die Energie fließen, die du im Yoga freisetzt. Die Wurzel dafür findest du in den Sitzbeinhöckern.

DIE SITZBEINHÖCKER – BASIS DER AUFRICHTUNG

Die beiden Sitzbeinhöcker befinden sich im Gesäß und bilden den unteren Abschluss der Beckenknochen. Obwohl sie von einem Fettpolster bedeckt sind, spürst du sie gut, wenn du auf ihnen hin und her rutschst. Die Sitzbeinhöcker sind deine wichtigste Orientierungshilfe, um sicher durch die Übungen zu gehen. Über sie hältst du die Verwurzelung – Ausgangspunkt einer aufrecht sitzenden Haltung. Probiere es aus. Wenn du das Gewicht des Oberkörpers vor die Sitzbeinhöcker schiebst, fällst du ins Hohlkreuz. Wenn du im unteren Rücken buckelst, rutschen sie nach vorne. Nur wenn du auf den Sitzbeinhöckern bleibst, kannst du dich aufrichten und hast ein stabiles Fundament. Außerdem können auch nur so die Bauchmuskeln tiefenentspannen. An den Sitzbeinhöckern setzen viele Muskeln der inneren Beckenmuskulatur an. Deshalb spielen



sie auch beim Beckenbodentraining eine große Rolle. Zudem stimulieren sie den Teil des Gehirns, der für Beruhigung und Erdung sorgt und bei der Verdauung hilft. Beachte sie auch im Alltag.

DER BECKENBODEN – STABILITÄT AUS DER MITTE

Die Beckenmuskulatur spielt eine herausragende Rolle beim Stuhl-yoga. Um dich in der Sitzfläche zu verwurzeln und von dort deine Haltung stabil aufzubauen, brauchst du einen starken Beckenboden. Führe deshalb die folgenden Übungen regelmäßig jeweils 1–2 Minuten lang durch.

Übung 1: Drücke im Stablen Sitz mit der linken Hand das linke Knie herunter, während du gleichzeitig die linke Ferse hochziehst, um das Herunterdrücken zu verhindern. Spanne dabei die Beckenbodenmuskulatur an. Wiederhole dies bis zu sechsmal, wechsele dann die Seite.

Übung 2: Lege die Handflächen überkreuz an die Innenseite deiner Knie. Drücke mit den Händen gegen den Widerstand der Oberschenkel und ziehe das Schambein hoch. Wiederhole zwei- bis sechsmal. Lege nun die Handflächen an die Außenseiten deiner Knie und drücke die Oberschenkel dagegen, ziehe den Steiß hinten hoch. Ebenfalls zwei- bis sechsmal wiederholen.

Übung 3: Schlage die Beine übereinander und lege beide Hände aufs obere Knie. Drücke die Oberschenkel gegeneinander und spanne die Beckenbodenmuskulatur an. Wiederhole dies zwei- bis sechsmal. Wechsle mehrmals die Beine.

ÜBEN MIT ZWISCHENENTSPANNUNG

Bei den Übungen ist es wichtig, dass du dir zwischendurch Zeit zum Nachspüren nimmst. Erst dann wirkt Yoga in die Tiefe. Genieße diese Momente. Sie sind integrativ, nur mit ihnen verankerst du die Veränderung. Die Energie, die du mit den Übungen freigesetzt hast, kann sich durch die Zwischenentspannung besser verteilen, Reinigungsprozesse werden vertieft. Spüre also nach, entweder stehend oder im Stablen Sitz (siehe Seite 5). Atme entspannt, lerne, die Botschaften des Körpers wahrzunehmen. Jeweils eine Minute ist für die Zwischenentspannung ein

gutes Maß, das du aber gerne auch überschreiten darfst.

Hier noch ein Hinweis: In vielen Yogaschulen wird empfohlen, nach einer Übung eine Ausgleichshaltung einzunehmen. Das ist richtig, sollte aber nicht unmittelbar nach dem Ende der Übung geschehen. Nachspüren geht vor.

DER KUTSCHERSITZ

Wenn du zwischen deinen Übungen eine längere Pause einlegen möchtest, empfiehlt es sich, in den Kutschersitz zu gehen (siehe Foto). Hierbei liegen die Ellenbogen auf den leicht gegrätschten Oberschenkeln. Achte darauf, keinen Buckel zu machen. Ziehe den Kopf aus den Schultern raus und lasse dann das Kinn sinken. Die Wirbelsäule bleibt gestreckt, der Nacken darf entspannen. Atme lang und tief. Im Kutschersitz kannst du mit tiefer Atmung gut den Rücken massieren. Abschließend lege die Finger auf die Knie und richte dich langsam mit der Kraft der Arme auf. Nimm dir dafür mehrere Atemzüge Zeit.



MEDITATION UND TIEFENENTSPANNUNG

Nach dem Übungsteil folgt die Meditation (siehe Seite 122). Mache sie zur Krönung deiner Yogastunde, auch wenn sie vielleicht der kürzeste Teil der Einheit ist.

Den Abschluss deiner Yoga-Einheit bildet die 8–12-minütige Tiefenentspannung. Sie ist nicht nur wichtig, um in Ruhe die Reinigungsprozesse im Körper fortzusetzen. Erst sie vertieft die subtile Wirkung des Sets. Schiebe dafür das Gesäß bis an die Lehne des Stuhls. Hebe die Knie kurz an, um eventuelle Spannung aus den Schenkeln zu nehmen. Stelle die Füße wieder auf, die Sohlen sollten nun flach aufliegen. Stelle sie bei Bedarf auf ein hartes Kissen oder eine Decke. Ziehe mehrmals die Schultern hoch und lege die Handrücken auf die Oberschenkel. Zum Schluss führe das Kinn leicht nach unten und zurück, sodass der Hinterkopf entspannt auf der

Wirbelsäule balanciert. Nun sitzt du so sicher, dass du sogar einschlafen könntest, ohne vom Stuhl zu fallen. Erinnerung dich noch einmal: Was war gerade wichtig? Speichere es ab, nimm ein paar tiefe Atemzüge und lasse dann auch das los.

Wenn die Gedanken nicht versiegen wollen, halte den Fokus auf die Atmung. Stell sie dir vor wie sanfte Wellen, die am flachen Sandstrand sanft auslaufen. Genieße diese zeitlosen Momente ganz bei dir selbst.

Nimm dir auch Zeit, um aus der Entspannung wieder herauszukommen. Lasse den Atem tiefer werden und beginne langsam, die Finger und Zehen zu bewegen. Mache Fäuste und öffne sie wieder, rolle auf den Sohlen vor und zurück. Löse dich von der Lehne, strecke die Arme hoch, verschränke die Hände. Wandere mit dem Gesäß an den vorderen Rand der Sitzfläche. Löse den Griff der Finger, bringe die Arme auf Schulterhöhe und pendle hin und her, drehe dabei den Oberkörper nach rechts und links. Drücke die Knie jeweils in die andere Richtung. Dann reibe die Handflächen aneinander, lege sie vor der Brust zusammen. Atme tief ein, atme aus, entspanne.

Apropos Atmung: Traditionell wird im Yoga durch die Nase ein- und ausgeatmet. Es gibt aber auch Übungen, in denen das Ausatmen durch den Mund das Loslassen unterstützt. Wenn das der Fall ist, weise ich dich im Übungsteil darauf hin.

WIE SIEHT DEINE AUSSTATTUNG AUS?

Eigentlich brauchst du für SITTING YOGA nur einen passenden Stuhl und eine rutschfeste Unterlage. Es ist zudem von Vorteil, bequeme Kleidung zu tragen und ein bis zwei Stunden vor dem Yoga nichts Schwerverdauliches zu essen. Halte Wasser oder Tee bereit. Die Übungen regen den Stoffwechsel an. Trinken unterstützt die Reinigung.

Für die Übungen ist ein Stuhl ohne Armlehnen am besten geeignet. Wenn du hinter dem Stuhl stehst, sollte die Lehne ungefähr so hoch wie dein Nabel sein. Die Sitzfläche ist idealerweise waagrecht und nicht allzu sehr gepolstert. Eine Sitzmulde würde stören, da du bei den Übungen manchmal ganz nah an der Lehne oder am vorderen

Rand der Sitzfläche sitzt. Vor allem, wenn du dich bei einer Übung nach vorne beugst, wirst du schnell merken, dass ein leicht abgerundeter Rand der Sitzfläche bequemer ist als eine harte, eckige Kante.

Achte auch auf die ideale Sitzhöhe: Die Fußsohlen sollten flach auf dem Boden aufliegen, auch wenn du mit dem Gesäß nach hinten an die Lehne rutschst. Wenn du dich mit den Sohlen nicht verwurzeln kannst, solltest du dir einen Stuhl mit niedrigerer Sitzfläche besorgen oder dir für manche Übungen ein hartes und rutschfestes Kissen unter die Füße legen.

Stelle den Stuhl auf eine rutschfeste Unterlage, dann haben die Füße Halt und der Stuhl kann bei anspruchsvollen Übungen wie dem Hund oder der Heuschrecke nicht wegrutschen. Wenn du einen Stuhl ohne Polsterung hast, wirst du für manche Übungen ein Kissen nutzen wollen. Ich empfehle, alte Yogamatten aufzuschneiden und als »Rutschbremse« für das Gesäß einzusetzen.

BEVOR ES LOSGEHT

Wenn du körperliche Beschwerden wie Rücken- oder Kreislaufprobleme hast oder wenn du psychisch labil bist, solltest du mit deinem Arzt oder deiner Ärztin sprechen, bevor du mit Yoga beginnst. Zeige ihnen die Übungen und bitte um Rat. Alle Yogapositionen, Meditationen, Hinweise und Ratschläge in diesem Buch wurden aufgrund jahrelanger Erfahrung und mit großer Sorgfalt ausgewählt, das ersetzt im Einzelfall aber nicht die persönliche Beratung.

Bevor du nun wirklich loslegst, möchte ich dir noch die zwei wichtigsten Faustregeln dieses Buches ans Herz legen: Gehe nur so weit, wie du noch freudig lächeln kannst. Und lege Pausen ein, bevor du musst. Dann kannst du nichts falsch machen.

Und nun viel Spaß bei deiner Yogapraxis!

SETS



THEMENSETS & ALLTAGSREIHEN

Willkommen im Kernbereich von SITTING YOGA, den 12 für dich zusammengestellten Übungsreihen: 9 Themensets sowie 3 Alltagsroutinen. Beginne die Übungsfolgen immer mit einem kurzen Aufwärmprogramm (siehe Seite 4), gehe zwischen den Übungen auch mal in den Kutschersitz (siehe Seite 7) und beende deine Routine mit mehreren Minuten Tiefenentspannung (siehe Seite 7). Lass dir Zeit! So kann sich die Wirkung deiner Yogastunde noch mehr vertiefen und im wahren Sinne des Wortes setzen.

Die Übungen der 9 Themensets bauen aufeinander auf, um in der folgenden Meditation ihren Höhepunkt zu finden. Der jeweilige Fokus wird dir sicher schon durch die bewusst plakativ gewählten Titel klar. Die Meditation nimmt diesen Fokus auf und ermöglicht dir einen individuellen Zugang zum Motto des Sets.

Die drei »Alltags-Reihen« (ab Seite 32) sind Wohlfühlyoga, das immer passt. Du kannst sie nutzen, um dir aus deiner momentanen Stimmung heraus Gutes zu tun – ohne spezifischen Fokus, deshalb gibt es hier auch keine spezielle Meditation zum Abschluss. Suche dir dafür einfach eine der Meditationen von Seite 124–141 aus.

Diese drei Reihen eignen sich besonders gut, um regelmäßig über einen längeren Zeitraum praktiziert zu werden.

AUSDAUER WIRD BELOHNT

Aus gutem Grund wird im klassischen Yoga empfohlen, seine Routinen 40 Tage hintereinander durchzuführen: Ausdauer ist der Schlüssel, um nicht nur die körperlichen, sondern auch die seelisch-geistigen Aspekte zu verankern und spürbare Fortschritte zu erzielen. Aber auch, wenn du nur ein- oder zweimal pro Woche das gleiche Set absolvierst, wirst du Veränderungen spüren. Alle Übungen der 12 Routinen kannst du deiner persönlichen Fitness und Tagesform entsprechend in deinen Alltag einbauen.

ÜBERBLICK: DIE SETS MIT DAZUGEHÖRIGEN ÜBUNGEN UND MEDITATIONEN

<p>1 Energybooster</p> <p>Katze Lokomotive Beine anheben Rumpfdrehen Armschere Vorhang öffnen Kriegerin sitzend</p> <p><i>Protection & Projection</i></p>	<p>2 Bauchgefühl</p> <p>Streckposition Beine anheben Kamelritt Zange Planke mit Drehung Halber Bogen</p> <p><i>Secret Center</i></p>	<p>3 Aufrichtung</p> <p>Beckenschaukel Yogische Kniebeuge Drehsitz stehend Sufikreisen Grätschbeuge seitlich Kobra</p> <p><i>Ong Sohong</i></p>
<p>4 Ballast abwerfen</p> <p>Katze Lokomotive Sufikreisen Fisch Zange Armkreisen Schulterern heben</p> <p><i>In der Ruhe liegt die Kraft</i></p>	<p>5 Flexibel bleiben</p> <p>Hund Drehsitz stehend Grätschbeuge seitlich Armkreisen Drehsitz Radar</p> <p><i>Herz, Hand & Hirn</i></p>	<p>6 Ziel & Ausdauer</p> <p>Armschere Baum Yogische Kniebeuge Tramper Aufrichter Krieger stehend</p> <p><i>Kimme & Korn</i></p>
<p>7 Den Raum füllen</p> <p>Halber Mond Hau Raus Gestreckter seitlicher Winkel Dreieck Heuschrecke Goddess Pose</p> <p><i>Herz, Hand & Hirn</i></p>	<p>8 Powerhouse</p> <p>Beinschere Streckposition Krieger stehend Planke mit Drehung Hocke Bogen Frösche</p> <p><i>In der Ruhe liegt die Kraft</i></p>	<p>9 Zentrieren</p> <p>Hau raus Beflügelt Yoga Mudra Schulterern heben Kobra Baum</p> <p><i>Tunnelblick</i></p>
<p>10 Alltagschallenge</p> <p>Hund Halber Mond Heuschrecke Beinschere Aufrichter Schulterstand Frösche</p>	<p>11 Alltags-Round-up</p> <p>Beckenschaukel Baum Rumpfdrehen Gestr. seitlicher Winkel Schulterkreisen Kriegerin sitzend Kamelritt</p>	<p>12 Alltag sanft</p> <p>Acht im Bauch Beflügelt Vorhang öffnen Schulterkreisen Drehsitz Fisch Yoga Mudra</p>

1 Energybooster

Das erste Set in diesem Kapitel ist gleich eines der kraftvollsten. Genau richtig, um loszulegen. Perfekt auch, wenn du Mittel und Wege suchst, dich am eigenen Schopf aus dem Schlamassel zu ziehen. Sei dir sicher, deine Energie ist nie weg, sie ist höchstens überlagert und blockiert. Damit sie wieder frei fließt und deine Vitalität sich steigert, setzen die Übungen im Energybooster an zwei Hebel an: Sie lösen Blockaden und aktivieren Botenstoffe.

Beende das Set mit der Tiefenentspannung!



- ① *Katze Lokomotive*
(siehe Seite 88)
- ② *Beine anheben*
(siehe Seite 54)
- ③ *Rumpfdrehen*
(siehe Seite 100)

- ④ *Armschere*
(siehe Seite 44)
- ⑤ *Vorhang öffnen*
(siehe Seite 114)
- ⑥ *Kriegerin sitzend*
(siehe Seite 94)
- ⑦ *Protection & Projection*
(siehe Seite 136)



2 Bauchgefühl

Hara heißt auf Japanisch »Bauch«. Hara steht aber auch für die Einheit von Körper, Geist und Seele. Das ist der Schlüssel zum Verständnis dieser Übungen. Bauch-Yoga stärkt zwar die Kernmuskulatur, zielt aber nicht primär auf Sixpack, Waschbrettbauch oder das Reinpassen in die Jeans vom letzten Jahr. Begreife dieses Set als Einladung, sinnbildlich unter die Bauchdecke zu schauen. Dort begegnest du deinen ursprünglichen Bedürfnissen und Kraftquellen. Hier Muskelkraft aufzubauen, stärkt deshalb auch die Willenskraft und Selbstbeherrschung. Diese Übungen wecken deine Ressourcen, um das eine oder andere im Leben zu ändern. So wirst du frei, um vielleicht auch das mit der Jeans erfolgreich anzugehen.

Beende das Set mit der Tiefenentspannung!



- ① Streckposition
(siehe Seite 108)
- ② Beine anheben
(siehe Seite 54)
- ③ Kamelritt
(siehe Seite 86)

- ④ Zange
(siehe Seite 120)
- ⑤ Planke mit Drehung
(siehe Seite 96)
- ⑥ Halber Bogen
(siehe Seite 74)
- ⑦ Secret Center
(siehe Seite 138)



3 Aufrichtung

Das wussten schon die alten Griechen: Wer ins Licht strebt, stärke tunlichst seine Wurzeln. Genau darum spielt der Beckenboden (siehe Seite 6) eine so wichtige Rolle im Yoga. Hier finden wir die Kraft, die uns aufrichtet. Durch gezieltes Training können Haltungsschäden, aber auch Inkontinenz oder das Absinken der Bauchorgane erfolgreich vermieden werden. Die Übungen dieses Sets stärken dich nicht nur körperlich, sie helfen dir auch, dich mental zu verankern und aufzurichten. Nicht zuletzt fördern sie innere Reinigungsprozesse. Die Kobra steht sinnbildlich für das ganze Set, sie richtet sich aus dem Staub auf. Die abschließende Aktiv-Meditation lässt dich dann über den eigenen Tellerand hinausschauen.

Beende das Set mit der Tiefenentspannung!



- ① *Beckenschaukel*
(siehe Seite 50)
- ② *Yogische Kniebeuge*
(siehe Seite 118)
- ③ *Drehsitz stehend*
(siehe Seite 60)

- ④ *Sufikreisen*
(siehe Seite 110)
- ⑤ *Grätschbeuge seitlich*
(siehe Seite 72)
- ⑥ *Kobra*
(siehe Seite 90)
- ⑦ *Ong Sohong*
(siehe Seite 134)



4 Ballast abwerfen

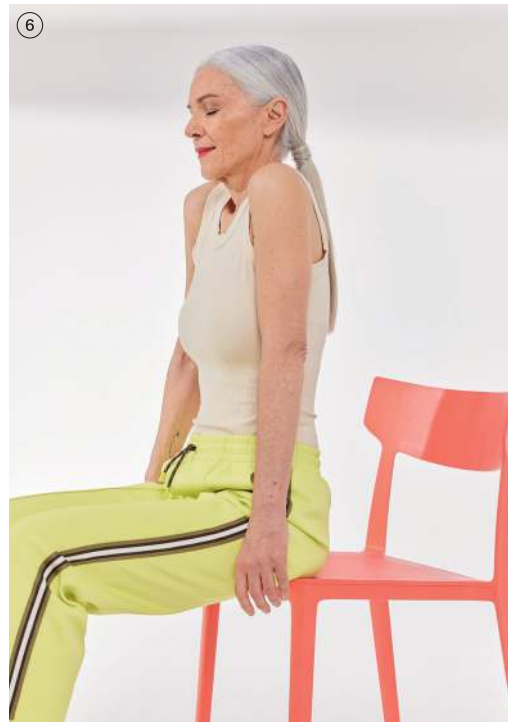
»95 percent of thinking is brain pollution.« Auf einer Seminartour in den USA habe ich dieses »teaching« eines Yoga-Kollegen aufgeschnappt, und ich konnte es sofort nachvollziehen. Er meinte dann noch lapidar, die Lunge sei unser wichtigstes »Loslass-Organ« und wie wichtig deshalb im Yoga das tiefe Ausatmen sei. Wie recht er hat! Dreht sich oft doch alles um unser eigenes Gedankenkarussell. Achte also besonders bei der Lokomotive, dem Fisch und bei Schultern heben darauf, beim Ausatmen die Tiefe der Lunge auszuloten. Atme ruhig auch mal kräftig durch den Mund aus und schlieÙe gerne alle Übungen mit einem wohligen Seufzer ab.

Beende das Set mit der Tiefenentspannung!



- ① *Katze Lokomotive*
(siehe Seite 88)
- ② *Sufikreisen*
(siehe Seite 110)
- ③ *Fisch*
(siehe Seite 64)

- ④ Zange
(siehe Seite 120)
- ⑤ Armkreisen
(siehe Seite 42)
- ⑥ Schultern heben
(siehe Seite 104)
- ⑦ In der Ruhe liegt die Kraft (siehe Seite 128)



5 Flexibel bleiben

Yogatherapeuten sagen: »Du fühlst dich so alt, wie dein Rückgrat beweglich ist.« In diesem Set dreht sich deshalb alles um die Wirbelsäule. Im wahrsten Sinne des Wortes. Beweglichkeit vom Steiß bis zum Nacken ist die Grundvoraussetzung, um den Oberkörper aufzurichten, das sympathische Nervensystem zu harmonisieren und die Atmung zu vertiefen. Und natürlich auch, um beweglich auf die Herausforderungen des Lebens zu reagieren. Die abschließende Meditation hilft dir, die Welt aus dem Herzen heraus zu begreifen, um dann aus der Mitte heraus teilzuhaben.

Beende das Set mit der Tiefenentspannung!



- ① *Hund*
(siehe Seite 84)
- ② *Drehsitz stehend*
(siehe Seite 60)
- ③ *Grätschbeuge seitlich*
(siehe Seite 72)

- ④ *Armkreisen*
(siehe Seite 42)
- ⑤ *Drehsitz*
(siehe Seite 58)
- ⑥ *Radar*
(siehe Seite 98)
- ⑦ *Herz, Hand & Hirn*
(siehe Seite 126)



6 Ziel & Ausdauer

Dies ist wohl die Übungsreihe, bei der du am besten spürst, wie förderlich es ist, dich auch mal zurückzunehmen, obwohl du dich doch eigentlich steigern möchtest. Achtsamkeit, Langmut und Pausen führen eher zum Ziel als Hauruck-Euphorie. Nicht immer auf Volldampf fahren, eigene Grenzen mit spielerischer Leichtigkeit ausloten, das will gelernt sein. Die Übung Baum zeigt es in Reinkultur: Du erreichst Fortschritte nicht dadurch, dass du herumwackelst. Nachhaltige Entwicklung stellt sich nur ein, wenn du lernst, auch mal einen Schritt zurückzugehen. Besinne dich auf deine Basis und gehe Herausforderungen aus einer soliden Position heraus noch mal an. Und: Bleibe am Ball! Tatkraft und Beharrlichkeit sind dein garantierter Lohn.

Beende das Set mit der Tiefenentspannung!



- ① *Armschere*
(siehe Seite 44)
- ② *Baum*
(siehe Seite 48)
- ③ *Yogische Kniebeuge*
(siehe Seite 119)

- ④ *Tramper*
(siehe Seite 112)
- ⑤ *Aufrichter*
(siehe Seite 46)
- ⑥ *Krieger stehend*
(siehe Seite 92)
- ⑦ *Kimme & Korn*
(siehe Seite 130)



7 Den Raum füllen

Es ist eine Binsenweisheit: Um die eigene Größe zu erreichen, gibt es nur einen Weg: Richte dich auf. Es ist also kein Wunder, dass Übungen wie der Halbe Mond, das Dreieck und die Goddess Pose mit möglichst großer körperlicher Ausdehnung arbeiten. Mit ihnen verankerst du ein Selbstverständnis, das dir hilft, dein Licht nicht unter den Scheffel zu stellen. Beginne in dieser Reihe immer mit der Verwurzelung. Und halte sie. Achte auf die Signale deines Körpers. Taste dich behutsam an deine Grenzen ran, lass dir Zeit. Bevor dein Körper es dir zeigt, beachte: Überdehnung ist der Feind der Dehnung.

Beende das Set mit der Tiefenentspannung!



- ① *Halber Mond
(siehe Seite 76)*
- ② *Hau raus
(siehe Seite 78)*
- ③ *Gestreckter
seitlicher Winkel
(siehe Seite 68)*

- ④ *Dreieck*
(siehe Seite 62)
- ⑤ *Heuschrecke*
(siehe Seite 80)
- ⑥ *Goddess Pose*
(siehe Seite 70)
- ⑦ *Herz, Hand & Hirn*
(siehe Seite 126)



8 Powerhouse

Das Fett bleibt und du wiegst trotzdem immer weniger? Der Schuldige heißt Muskelabbau. Wusstest du, dass wir ab einem gewissen Alter jährlich 1–2 Prozent Muskelmasse verlieren, wenn wir nicht gegensteuern? Muskeln, die du durch fehlende Bewegung verlierst, kannst du nur durch langes Training wieder aufbauen: Hier lernt das traditionelle Yoga von modernen Work-outs wie Pilates. Teste gerne immer wieder deinen inneren Schweinehund und hänge an deine Praxis noch ein paar Minuten dran. Lerne aber auch, Pausen zu machen, bevor du Pausen machen musst!

Beende das Set mit der Tiefenentspannung!



- ① *Beinschere*
(siehe Seite 56)
- ② *Streckposition*
(siehe Seite 108)
- ③ *Krieger stehend*
(siehe Seite 92)

- ④ *Planke mit Drehung
(siehe Seite 96)*
- ⑤ *Hocke Bogen
(siehe Seite 82)*
- ⑥ *Frösche
(siehe Seite 66)*
- ⑦ *In der Ruhe liegt die
Kraft (siehe Seite 128)*



9 Zentrieren

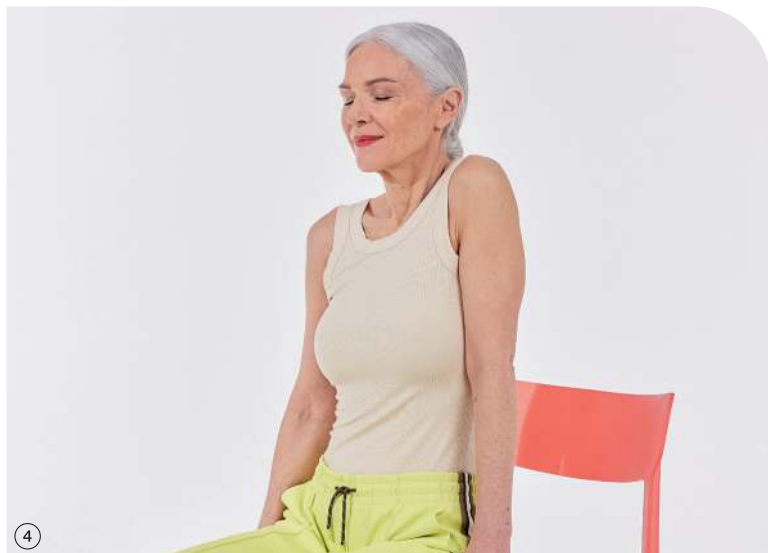
Du möchtest eigentlich entspannen und fragst dich, warum die erste Übung in diesem Set so energisch daherkommt? Sie schafft die Voraussetzungen dafür, dass du mit den folgenden Übungen zur Ruhe kommst. Denn es geht nicht darum, alles sofort mit Harmonie zu deckeln. Bewege dich also erst mal kraftvoll und lass sinnbildlich gesehen ausatmend Dampf ab. Dann bist du gut vorbereitet, bis hin zur Meditation. Wenn du magst, atme bei den Übungen durch den Mund aus, durch die Nase ein. Dieses Set eignet sich auch hervorragend vor dem Schlafengehen.

Beende das Set mit der Tiefenentspannung!



- ① *Hau raus*
(siehe Seite 78)
- ② *Beflügelt*
(siehe Seite 52)
- ③ *Yoga Mudra*
(siehe Seite 116)

- ④ *Schultern heben*
(siehe Seite 104)
- ⑤ *Kobra*
(siehe Seite 90)
- ⑥ *Baum*
(siehe Seite 48)
- ⑦ *Tunnelblick*
(siehe Seite 140)



10 Alltagschallenge

Eigentlich ist es ganz einfach: Du bist so alt, wie du dich fühlst, und du fühlst dich so, wie du dich verhältst. Es liegt also an dir. Daran, dass du etwas tun musst, um deine körperliche Fitness mit zunehmendem Alter zu erhalten, führt kein Weg vorbei. Mache dieses Set eine Woche lang zu deiner täglichen Routine und schon wirst du überraschende Fortschritte spüren. Entscheide dich anschließend für eine der Meditationen von Seite 122–141.

Beende das Set mit der Tiefenentspannung!



- ① *Hund*
(siehe Seite 84)
- ② *Halber Mond*
(siehe Seite 76)
- ③ *Heuschrecke*
(siehe Seite 80)

- ④ *Beinschere*
(siehe Seite 56)
- ⑤ *Aufrichter*
(siehe Seite 46)
- ⑥ *Schulterstand*
(siehe Seite 106)
- ⑦ *Frösche*
(siehe Seite 66)



11 Alltags-Round-up

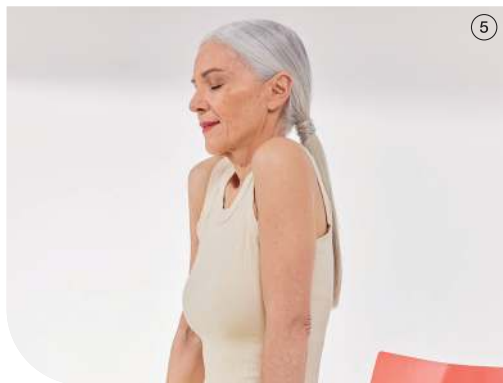
Dieses Set bietet dir von allem etwas: Gelassenheit, Beweglichkeit, Ausdehnung, Fokus. Es ist ein Round-up im wahrsten Sinne. Du beackerst alle großen Muskelgruppen des Körpers, verwurzelst und streckst dich. Lass den Kamelritt als letzte Übung ausklingen wie eine sanfte Welle, richte dich auf und komm zur Ruhe. Entscheide dich anschließend für eine der Meditationen von Seite 122–141.

Beende das Set mit der Tiefenentspannung!



- ① Beckenschaukel
(siehe Seite 50)
- ② Baum
(siehe Seite 48)
- ③ Rumpfdrehen
(siehe Seite 100)

- ④ *Gestreckter
seitlicher Winkel
(siehe Seite 68)*
- ⑤ *Schulterkreisen
(siehe Seite 102)*
- ⑥ *Kriegerin sitzend
(siehe Seite 94)*
- ⑦ *Kamelritt
(siehe Seite 86)*



12 Alltag sanft

Das Leben ist aufregend genug. Da sehnt man sich schon mal danach, in all dem Trubel einen Ruhepol zu finden. Momente, um die Kraft zu schöpfen, mit der wir den Herausforderungen gelassen begegnen oder ihnen ausweichen können. Dieses Set beginnt mit einer Meditation, du verschaffst dir damit solide Ankerpunkte, um gefestigt alles in deinem Tempo angehen zu können. Entscheide dich nach den Übungen für eine weitere Meditation von Seite 122–141.

Beende das Set mit der Tiefenentspannung!



- ① *Acht im Bauch*
(siehe Seite 132)
- ② *Beflügelt*
(siehe Seite 52)
- ③ *Vorhang öffnen*
(siehe Seite 114)

- ④ *Schulterkreisen*
(siehe Seite 102)
- ⑤ *Drehsitz*
(siehe Seite 58)
- ⑥ *Fisch*
(siehe Seite 64)
- ⑦ *Yoga Mudra*
(siehe Seite 116)





ÜBUNGEN



40 EFFEKTIVE ÜBUNGEN

Du kannst die Yoga-Übungen, die du schon in den 12 Übungsreihen des vorherigen Kapitels gefunden hast, natürlich auch einzeln praktizieren. Blättere einfach mal durch die nächsten Seiten. Ein Foto lädt dich ein? Der Name einer Übung inspiriert dich? Fang genau da an und lass dich überraschen. Die Übungen sind alphabetisch angeordnet, das bedeutet aber nicht, dass du sie von A nach Z durchackern sollst.

Wenn dir einzelne Übungen besonders gut gefallen, findest du auf der entsprechenden Seite auch einen Hinweis auf die Übungsreihen, in denen sie vorkommen.

Die Zeitangaben bei den Übungen sind keine starre Vorgabe. Finde dein Yoga! Es ist ok, wenn du manche Stellungen nur ein paar Atemzüge lang auslotest. Das kannst du nach Belieben wiederholen und so deiner Tagesform entsprechend in dein Yoga hineinwachsen. Wenn du gerne sanft ins SITTING YOGA einsteigen möchtest, beginne mit Übungen wie Sufikreisen, Kamelritt, Hund, Katze, Rumpfdrehen, Grätschbeuge oder Zange. Sie eignen sich auch gut als kleines Aufwärmprogramm.

Du hast Lieblingsübungen? Stelle dir eine eigene Reihe zusammen. Oder du greifst immer wieder auf die Sets aus diesem Buch zurück. Herausfordernde Übungen wie Hocke, Bogen, Planke oder Schulterstand kannst du anfangs gerne weglassen, niemand treibt dich. Wichtig: Lege deinen Fokus auf das Nachspüren zwischen den

einzelnen Übungen. Wenn du nur durch dein Programm hastest, verpasst du das Beste. Diese Zeit zwischen den Übungen ist ein wichtiger, leider oft übersehener Baustein im Yoga. Spüre immer wieder nach oder gehe für eine längere Entspannung in den Kutschersitz (siehe Seite 7).

SCHMERZGRENZE ODER WOHLWEH?

Die Wahrnehmung des eigenen Körpers wird dir helfen, schnell herauszufinden, bei welchen Übungen du dich ohne Probleme herausfordern kannst und wo du Vorsicht walten lassen solltest. Wichtig ist dabei zu beachten, dass es zweierlei Arten von Schmerz gibt: den stechenden, punktuellen Schmerz, der auf eine Verletzung hindeutet und unbedingt zu vermeiden ist, sowie den Dehnungsschmerz, den eine meiner Schülerinnen einmal treffend als Wohlweh bezeichnet hat. Er ist heilsam und entsteht eher flächig in den Muskelgruppen. Wohlweh baut alte Verspannungen ab und versetzt deinen Körper dadurch in seine ehemalige Beweglichkeit zurück. Wohlweh ist also ein achtsames Spiel mit den eigenen Grenzen, ein Zustand, den du immer wieder bewusst herbeiführen solltest.

Atme tief in diese kostbare Selbstwahrnehmung hinein und nimm die Dehnung für die Dauer der Übung als eine lohnende Herausforderung an, als einen Freund, der dich von Altlasten befreit und dir hilft, an dir zu wachsen.

ARMKREISEN

Diese Übung hat eine richtige Dramaturgie: Du beginnst langsam mit großen Bewegungen und wirst dann zunehmend fokussierter.

Flexibel bleiben

- Setze dich im Stablen Sitz an den vorderen Rand der Sitzfläche. Lege die Daumen an die Kleinfingerwurzeln und schließe die vier Finger darüber zur Faust. Strecke die Arme waagrecht nach vorne.
- Kreise nun die durchgestreckten Arme langsam in großen Kreisen ① über oben nach hinten, unten und wieder nach vorne. Führe die Arme im Lauf der Übung immer weniger weit nach unten und lasse so die Kreise kontinuierlich kleiner werden. In der letzten Phase sind die Arme fast senkrecht und du machst kleine Kreise neben den Ohren ②.
- Atme während der Übung lang und tief. Achte darauf, dass du durchgehend auf den Sitzbeinhöckern bleibst, und lasse den Kopf nicht zwischen die Schultern sacken. Kreise nur so hoch, wie es dir angenehm ist, bleibe weg von der Schmerzgrenze. Halte die Daumen während der gesamten Übungen mit festem Druck.
- Atme zum Ausklang noch einmal tief ein. Strecke dich, öffne die Fäuste nach oben und spreize die Finger. Ausatmend senke die Arme, entspanne im Stablen Sitz und spüre die allgemeine Vitalisierung.

3 Minuten



EIN ACHTSAMES SPIEL MIT DEN EIGENEN GRENZEN.
ENERGETISIERE DICH!



ARMSCHERE

Vom Joggen berichten viele, dass die gleichmäßige Bewegung sie in eine Art Trance versetzt. Die Armschere wirkt ähnlich. Übe sie eine Zeit lang täglich!

Energybooster

Ziel & Ausdauer

- Setze dich im stabilen Sitz an den vorderen Rand der Sitzfläche. Strecke deine Arme vor und schräg nach oben. Spreize die Finger weit auseinander ①. Bewege die Arme nun wie eine Schere. Mal ist eine Hand vorne, mal die andere ②. Begleite die raumgreifende Bewegung mit kraftvollem Atem.
- Bleibe die ganze Zeit auf den Sitzbeinhöckern, halte den unteren Rücken entspannt und die Ellenbogen durchgedrückt. Spreize die Finger von den Daumen bis zu den kleinen Fingern so weit, wie du kannst.
- Atme zum Ausklang tief ein, strecke beide Hände so hoch, wie du dich lächelnd aufrichten kannst. Ausatmend lasse sie langsam in den Schoß sinken und spüre die gewonnene Aufrichtung.

1–3 Minuten

VITALISIERUNG DURCH UND DURCH:
LEGE LOS UND EROBERE DEN RAUM.



AUFRICHTER

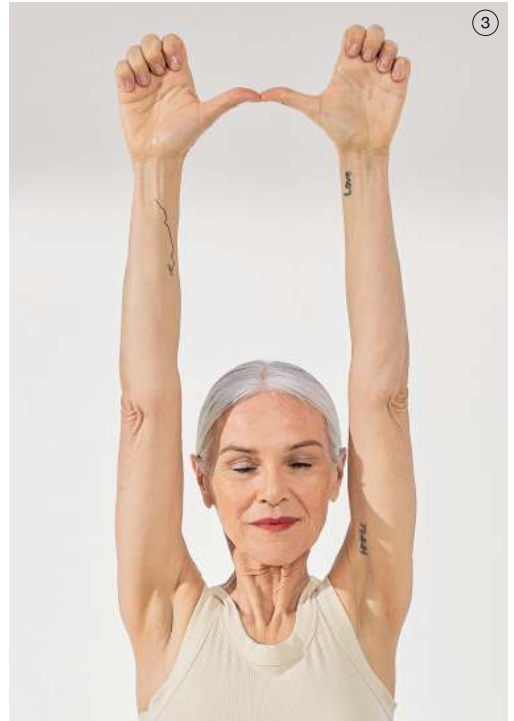
Du wirst innerhalb weniger Wochen bemerken, wie diese Übung deine Ausdauer und Leistungskraft stärkt und deinen Atem vertieft. Sie verbessert deine Ausstrahlung und richtet dich körperlich sowie seelisch-geistig auf.

Ziel & Ausdauer

Alltagschallenge

- Setze dich im Stablen Sitz an den vorderen Rand der Sitzfläche, bringe die Hände in der Gebetshaltung vor der Brust zusammen ①. Strecke einatmend die Arme nach oben, öffne sie ausatmend bis in die Diagonale. Die Handflächen zeigen nach vorne, die Daumen nach oben. Presse nun die Fingerspitzen von Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinem Finger an ihre Wurzeln. Halte die Arme gestreckt. Entspanne die Schultern ②.
- Atme in deinem eigenen Tempo über den Bauch ein und aus: Ziehe beim Ausatmen den Bauch vom Nabel ausgehend nach innen und leicht nach oben. Einatmend entspanne den Bauchraum. Wenn du möchtest, ziehe das Atemtempo an und die Bauchdecke beim Einatmen ruckartig nach innen.
- Atme zum Ausklang tief ein und bringe die Daumen über dem Kopf zusammen ③. Die Handflächen zeigen weiter nach vorne. Atme aus, halte. Atme ein und strecke die Fingerspitzen. Falls du die Schultern nicht ganz entspannen kannst, strecke die Arme nicht senkrecht hoch, sondern schräg nach vorne.
- Ausatmend löse die Daumen voneinander und beschreibe mit gespreizten Fingern einen großen seitlichen Kreis. Lege die Handrücken auf den Oberschenkeln ab. Bleibe aufrecht und spüre die Weite des Brustkorbs.

Pro Seite 1–3 Minuten



SCHULTER- ODER NACKENPROBLEME?
MACHE DIESE ÜBUNG MIT BESONDERER VORSICHT!

!

BAUM

Wie ein Baum verwurzeln wir uns bei dieser Übung in die Tiefe und strecken uns gleichzeitig in die Höhe. Dadurch kommen wir in einen Zustand innerer Ruhe und Konzentration.

Ziel & Ausdauer

Zentrieren

Alltags-Round-up

- Stelle dich hinter deinen Stuhl. Verwurzele dich mit der rechten Fußsohle fest im Boden. Hebe die linke Ferse. Ziehe nun das angewinkelte linke Knie nach links außen und lege die linke Ferse über dem rechten Fußgelenk ab. Der Ballen des linken Fußes ist noch am Boden.
- Drücke dein Becken sanft nach vorne. Hebe Schambein und Brustbein leicht an. Lass die Schultern nach hinten fallen, strecke deine Arme seitlich diagonal nach oben. Fixiere mit den Augen einen Punkt vor dir ①.
- Verlagere dein Gewicht nun ganz auf die rechte Sohle. Wenn du gut verwurzelt bist, hebe den linken Ballen an. Stehst du stabil und fühlst dich sicher, lege die Ferse oder, etwas schwieriger, die Zehen des linken Fußes auf den Spann des rechten Fußes ②. Vielleicht kannst du sogar die linke Sohle gegen die rechte Wade legen ③. Konzentriere dich auf deinen Atem und gehe nur so weit, wie du die Balance gut halten kannst.
- In der letzten Phase der Übung bringe deine Handflächen über dem Kopf zusammen. Bleibe einige Atemzüge so stehen. Führe nun deine Hände in der Gebetshaltung vor der Brust zusammen und stelle deine linke Fußsohle wieder auf dem Boden ab.
- Lasse die Arme hängen. Spüre die gewonnene innere Balance. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

Pro Seite 1–3 Minuten



JE UNBEWUSSTER DER BALANCEAKT WIRD,
DESTO MEHR RUHE LIEGT IN IHM.

BECKENSCHAUKEL

Der Bereich rund um die untere Wirbelsäule wird auch als »Emotional-Tresor« bezeichnet. Diese Übung hilft dir, genau dort Verspannung zu lösen und beweglich zu bleiben.

Aufrichtung

Alltags-Round-up

- Stelle dich vor den Stuhl, die Füße hüftbreit auseinander und parallel, die Blickrichtung geht zum Stuhl. Beuge dich nun etwas vor und umgreife die Kniescheiben mit den Händen. Strecke den Oberkörper bis zum Scheitel durch.
- Schiebe die Fingerspitzen so weit nach hinten Richtung Kniekehle, wie du die Wirbelsäule gestreckt halten kannst ①.
- Drücke nun im Wechsel einatmend das Gesäß hinten hoch, ausatmend ziehe das Schambein vor und nach oben. Achte durchgehend darauf, den Nacken entspannt zu halten. Lasse den Kopf gegebenenfalls hängen.
- Lege zum Ausklang die Hände auf die Sitzfläche oder Lehne. Drücke dich langsam mit der Kraft der Arme zurück in den Stand. Lasse die entstandene Wärme im unteren Rücken nachwirken.

1–2 Minuten



BRINGE DIE BASIS ZUM SCHWINGEN! WENN DU MÖCHTEST,
BEUGE DIE KNIEKEHLEN.

BEFLÜGELT

Der Atem als zentrale Lebenskraft spielt im Yoga eine herausragende Rolle. Diese Übung hilft dir, den seitlichen Brustkorb zu öffnen, den Atem zu vertiefen und die Lebensenergie zu spüren.

Zentrieren

Alltag sanft

- Setze dich im Stablen Sitz an den vorderen Rand der Sitzfläche, lass die Arme seitlich hängen. Einatmend hebe die gestreckten Arme über die Seite auf Schulterhöhe ①, ausatmend senke sie wieder ab.
- Wiederhole die Bewegung und hebe die Arme dabei zunehmend etwas höher. Taste dich langsam an eine Höhe heran, in der du noch entspannt aufrecht sitzt und dein Kopf sich nicht neigt. Führe die Arme nur so hoch, wie du den Schultergürtel entspannt halten kannst ②.
- Achte darauf, beim Einatmen kein Hohlkreuz zu machen und die Muskeln entlang der Wirbelsäule entspannt zu halten. Das klappt vielleicht besser, wenn du die Handrücken nicht direkt über dem Kopf, sondern etwas weiter vorne zusammenbringst ③.
- Strecke zum Abschluss die Arme hoch, halte einen Moment und lasse dann die Handrücken langsam auf die Oberschenkel sinken. Das kann ruhig mehrere Atemzüge dauern. Spüre dann aufrecht sitzend die Weite des Atems.

1–3 Minuten



RAUMGREIFEND ATMEN HEISST:
EIGENE GRÖSSE ZULASSEN!

BEINE ANHEBEN

Diese Übung aus dem Kundalini Yoga stärkt die Bauchmuskeln und den Beckenboden. Sie fördert deine Agilität und Lebenskraft. Gönn dir den Spaß und kick die Beine lustvoll in den Raum!

Energybooster

Bauchgefühl

- Sitze aufrecht am vorderen Rand der Sitzfläche. Ergreife mit den Händen einen Punkt am hinteren Rand der Sitzfläche oder an der Lehne. Deine Arme sollten nun bei leicht zurückgelehntem Rücken durchgestreckt sein. Schiebe die Fersen vor und ziehe die Zehen Richtung Nase.
- Hebe einatmend deine durchgestreckten Beine abwechselnd an und senke sie ausatmend wieder ab ①. Halte dabei die Knie durchgedrückt, um die Wirkung auf die Lendenwirbelsäule zu verstärken. Falle nicht ins Hohlkreuz. Ziehe Zehenspitzen und Schambein in Richtung Nase.
- Atme zum Ausklang tief ein, hebe beide Beine an und halte für einige Sekunden. Mache dich lang bis zum Scheitel ②. Komm zurück in den Stablen Sitz und spüre die Vitalisierung.
- Wenn der Stuhl wackelt, setze dich weiter zurück. Rutsche bei Rückenproblemen oder einer schwachen Bauchdecke mit dem Rücken an die Lehne oder lege die Hände unter die Oberschenkel.

1–3 Minuten



FORTGESCHRITTEN? FÜHRE DIE ÜBUNG
MIT IM NACKEN VERSCHRÄNKTEN HÄNDEN DURCH.



BEINSCHERE

Das Letzte, was du im Yoga versuchen solltest, ist alles auf Biegen und Brechen durchzuziehen. Die Beinschere ist ein gutes Beispiel dafür, dass falscher Ehrgeiz den Körper überfordern kann – hier vor allem die Bandscheiben.

Powerhouse

Alltagschallenge

- Sitze aufrecht am vorderen Rand der Sitzfläche. Lehne dich mit geradem Rücken und durchgestreckten Armen leicht zurück. Ergreife mit den Händen einen Punkt am hinteren Rand der Sitzfläche oder an der Lehne des Stuhls. Schiebe die Fersen vor, ziehe die Zehen Richtung Nase und hebe die Beine.
- Bewege die durchgestreckten Beine gegenläufig wie eine Schere ①. Mal ist das rechte, mal das linke Bein oben. Schiebe durchgehend die untere Wirbelsäule vor, lass den Kopf nicht zwischen die Schultern sinken. Im unteren Rücken keinen Buckel zu machen, ist dabei wichtiger, als die Beine horizontal zu halten. Wackelt der Stuhl, rutsche weiter zurück.
- Atme zum Ausklang tief ein und halte die angehobenen Beine für einige Sekunden. Strecke dich maximal, vom Becken ausgehend bis in die Fersen und zum Nacken. Entspanne im stabilen Sitz und spüre die allgemeine Vitalisierung.

Zeitaufwand nach Tagesform

①



SEI ENERGISCH, ABER DOCH

ACHTSAM! HÖRE AUF DEINEN KÖPER
UND MACHE PAUSEN.

DREHSITZ

Der Drehsitz verschafft dir immense Beweglichkeit entlang der Wirbelsäule. Das öffnet nicht nur den Brustkorb für Lebensfreude und tiefen Atem, es ist nebenbei auch beim Rückwärtseinparken und anderen Alltagssituationen von Vorteil.

Flexibel bleiben

Alltag sanft

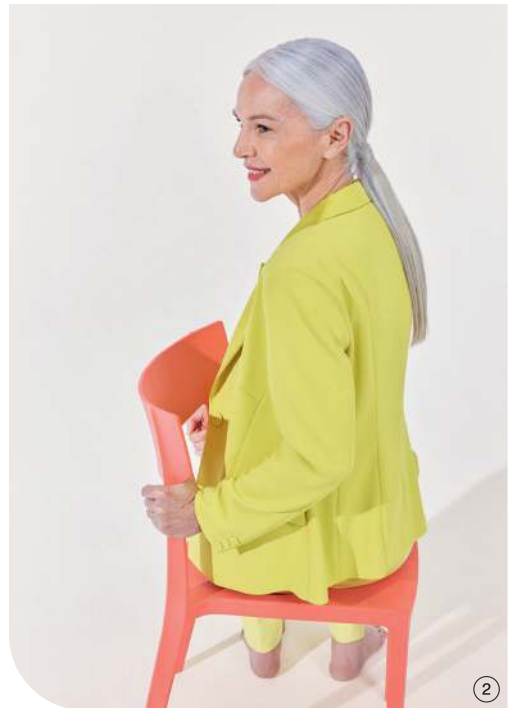
- Setze dich seitlich auf den Stuhl. Rutsche mit dem linken Oberschenkel an die Lehne, der linke Arm hängt hinter dem Gesäß. Lege die rechte Handkante auf den linken Oberschenkel und umgreife seitlich die Lehne. Richte die Wirbelsäule auf ①.
- Ziehe einatmend den Oberkörper höher, ausatmend drehe dich in Richtung der Lehne. Wiederhole mehrmals. Ziehe dabei die rechte Pobacke sanft zurück, um das Becken zu stabilisieren. Bleibe für mehrere Atemzüge in dieser Position und weite den Brustkorb mit kraftvollem Atem.
- Atme abschließend tief ein und halte den Atem. Verstärke die Drehung noch etwas, indem du mit den rechten Fingern an der Lehne ziehst und mit dem linken Handballen gegen die Lehne drückst ②. Schaue über die linke Schulter, halte.
- Entspanne, lege die Hände in den Schoß, spüre nach und wiederhole die Übung auf der anderen Seite. Dann komme in den Stablen Sitz, richte dich auf, atme lang und tief.

Zeitaufwand nach Belieben



①

SCHULTERN LOCKER, KINN BLEIBT ÜBER DEM BRUSTBEIN?
ACHTE AUF DEINE AUFRECHTE HALTUNG.



②

»DREHSITZ« – STEHENDE VARIANTE

Spannung als Wohltat erleben – Harmonie zum Lohn erhalten!
Die Beinhaltung bei dieser Übung hilft dir, mit jedem Atemzug mehr Beweglichkeit in der unteren Wirbelsäule zu erlangen.

Aufrichtung

Flexibel bleiben

- Stelle dich vor eine Seite der Sitzfläche und ergreife die Lehne des Stuhls mit der hinteren Hand. Stelle den vorderen Fuß auf die Sitzfläche und lege den Unterschenkel aufrecht an die Lehne. Lass die Lehne los. Ergreife die Lehne oder dein Knie mit der anderen Hand ①.
- Einatmend strecke dich, ausatmend drehe den Oberkörper in Richtung Lehne. Bleibe ein paar Atemzüge. Verstärke die Drehung mehrmals mit dem Ausatmen, bis du deine Endposition erreicht hast. Die Wirbelsäule ist aufrecht, die Schultern sind entspannt ②.
- Die zweite Hälfte der Übung ist dynamisch. Drehe den Oberkörper einatmend zur Lehne, wechsele dabei den Griff der Hände und drehe den Oberkörper ausatmend über die Ausgangsposition fließend weiter nach links, strecke dabei auch den Arm aus ③.
- Stelle den Fuß zum Ausklang zurück auf den Boden. Lasse die Arme sinken, ziehe dein Schambein leicht hoch und spüre die Vitalisierung im Unterleib. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite des Stuhls.

Pro Seite 1–3 Minuten



MACHE DIE ÜBUNG ZU EINEM BESCHWINGTEN TANZ.
BLEIBE DIE GANZE ZEIT AUFRECHT.

DREIECK

Das Dreieck bringt Weite in deinen Körper. Spüre die energetisierende Wirkung, indem du dich gleichzeitig verwurzelst und streckst: von den Fußgewölben übers Becken und die Flanke bis in die Fingerspitzen.

Den Raum füllen

- Stehe links neben dem Stuhl, ergreife die Lehne mit der rechten Hand. Lege das rechte Fußgewölbe von hinten gegen das linke hintere Stuhlbein. Schiebe den linken Fuß seitlich raus, bis du in den Schenkelinnenseiten der gestreckten Beine eine Dehnung spürst. Die linke Ferse steht in einer Linie mit den hinteren Stuhlbeinen. Die Zehen zeigen nach vorne. Lege nun die linke Hand an die Hüfte ①.
- Ziehe das Schambein leicht hoch und drücke die linke Seite des Beckens so weit nach hinten, wie das rechte Knie es mag. Führe einatmend den linken Arm über hinten nach oben, strecke dich ②.
- Beuge ausatmend den Oberkörper nach rechts, schiebe dabei die rechte Hand oder den Unterarm an der Lehne entlang nach rechts außen. Finde eine Endposition, in der du noch freudig lächeln kannst ③. Dehne die linke Flanke, atme lang und tief.
- Führe zum Ausklang den gestreckten Arm zurück und richte dich auf. Ziehe den linken Fuß zum rechten und spüre stehend die Öffnung der Flanke. Danach wechsle die Seiten, wiederhole die Übung.

Bis zu 1 Minute pro Seite



①



②

ENTFALTE DICH UND WERDE GROSS!
VERTEILE DAS GEWICHT AUF BEIDE BEINE.



③

FISCH

Der Fokus dieser Übung liegt auf der wunderbaren Weite im Herzraum, die entsteht, wenn wir uns trauen, uns zu öffnen. Sei also mutig!

Ballast abwerfen

Alltag sanft

- Sitze aufrecht am vorderen Rand der Sitzfläche, halte Knie und Füße hüftbreit auseinander. Lege die Handflächen neben oder hinter dir auf dem Sitz ab. Hebe die Pobacken wechselseitig an und schiebe dabei die Hände unter dem Po zusammen, bis die Daumenspitzen sich einander so weit wie möglich nähern und die Finger nach vorne zeigen. Du sitzt nun auf den Händen ①. Schiebe die Fersen weit vor, ziehe die Zehenspitzen in Richtung Nase.
- Spanne die Muskeln zwischen den Pobacken sanft an. Einatmend strecke dich. Ziehe die Schulterblätter sanft zusammen.
- Ausatmend lehne dich so weit zurück, wie du die Streckung der Wirbelsäule halten kannst und die Bauchmuskeln nicht überforderst. Hebe Brustkorb und Stirn an. Atme kraftvoll bis zu den Schlüsselbeinen. Drücke nun die Ellenbogen nach innen, um die Arbeit am Schultergürtel zu verstärken. Strecke dich vom Becken bis zur Stirn, halte ②.
- Zum Abschluss richte als Erstes einatmend den Blick wieder horizontal aus, ziehe die Beine zurück in die Sitzposition und richte den Oberkörper auf. Lege die Handrücken auf die Oberschenkel, atme hoch bis zu den Schlüsselbeinen.

Bis zu 3 Minuten



SCHIEBE DEN STEISS DURCHGEHEND RICHTUNG FERSEN.
SO LEITEST DU DAS KÖRPERGEWICHT ÜBER DIE SITZBEINHÖCKER AB.



FRÖSCHE

Alterbedingter Muskelschwund macht sich vor allem in den Oberschenkeln bemerkbar. Diese Froschparade kann dem Einhalt gebieten.

Powerhouse

Alltagschallenge

- Stelle dich vor den Stuhl und lege die Handflächen auf der Sitzfläche ab oder umgreife den Rand. Alternativ mache Fäuste, wobei das Gewicht dann nur auf den Knöcheln von Zeige- und Mittelfinger liegen sollte. Drehe die Füße nach außen, die Fersen bleiben zusammen.
- Hebe die Fersen an. Ausatmend drücke die Knie im Verlauf der Übung immer weiter nach außen und hebe die Stirn sanft an ①. Einatmend strecke die Knie durch und bringe den Kopf wieder in die Verlängerung des Rückens ②.
- Fahre fort und arbeite dich mit dem Öffnen der Knie so weit nach unten Richtung Hocke, wie deine Knie es erlauben. Die Fersen bleiben die ganze Zeit oben. Atme kraftvoll in die Bewegung hinein und finde deinen Rhythmus. Lege möglichst wenig Gewicht auf die Hände.
- Wenn dir die Übung so leichter fällt, lege die Hände statt auf die Sitzfläche auf die Lehne des Stuhls ③.
- Atme zum Ausklang tief ein, strecke dich, halte. Ausatmend senke die Fersen und stelle die Füße hüftbreit nebeneinander, spüre die allgemeine Energetisierung.

1–3 Minuten



FINDE DEIN EIGENES TEMPO. MACHE GERNE AUCH PAUSEN.
SEI VORSICHTIG MIT DIR SELBST.

GESTRECKTER SEITLICHER WINKEL

Mit dieser Übung öffnest du deine Flanken ähnlich wie beim Kraulen. Der Schwimmstil ist ein gutes Beispiel dafür, dass du dich strecken musst, wenn du vorankommen möchtest.

Den Raum füllen

Alltags-Round-up

- Setze dich im stabilen Sitz auf den Stuhl. Drehe den rechten Oberschenkel 90 Grad nach außen und lege den rechten Ellenbogen aufs rechte Knie. Der Unterarm zeigt nach vorne, die Handfläche nach oben.
- Strecke das linke Bein nach vorne. Führe es dann so weit zur Seite und nach hinten wie du das Knie gestreckt halten kannst. Der Außenrist soll noch den Boden berühren, sodass du dich gut über den linken Fuß verwurzeln kannst ①.
- Kreise mit dem linken Arm hoch und dann nach rechts. Strecke dich links, ohne dich rechts zu stauchen. Tut das weh, lasse den Unterarm baumeln ②.
- Rutsche, wenn du magst, mit der rechten Hand am linken Schienbein runter. Strecke dich für einen Moment maximal von der linken Sohle bis zum linken Mittelfinger.
- Kreise dann mit dem Arm zurück, ergreife den Rand der Sitzfläche hinter deinem Gesäß und ziehe den Oberkörper zurück in die Aufrichtung.
- Wiederhole die Übung auf der anderen Seite. In der dritten Phase wechsele dynamisch zwischen rechts und links.

Pro Seite mehrmals 10–30 Sekunden



GEHE NICHT AN DIE SCHMERZGRENZE.
ZIEHE DIE SCHULTER DES SPIELARMS DURCHGEHEND SANFT ZURÜCK.



GODDESS POSE

Mit dieser Übung öffnest du dich dem Leben. Sei unübersehbar und erobere den Raum!

Den Raum füllen

- Setze dich an den vorderen Rand der Sitzfläche und öffne die Oberschenkel so weit, wie es angenehm für dich ist. Die Richtung der Füße ist an den Oberschenkeln ausgerichtet, also leicht nach außen. Richte dich auf und strecke die Oberarme seitlich raus. Halte die Unterarme senkrecht nach oben, richte die Handflächen nach vorne aus ①.
- Bleibe in dieser Haltung, atme lang und tief. Wenn du möchtest, kannst du jederzeit die Oberschenkel etwas weiter auseinander grätschen.
- Atme zum Abschluss vollständig aus und strecke die Arme hoch. Atme tief ein, halte den Atem und schüttele die Arme kräftig.
- Wiederhole diesen Abschluss zweimal, entspanne und spüre nach im Stablen Sitz.

1–3 Minuten



ZIEHE DAS SCHAMBEIN LEICHT HOCH.

VERWURZLE DICH DURCHGEHEND ÜBER DIE FÜSSE UND DIE SITZBEINHÖCKER.

GRÄTSCHBEUGE SEITLICH

Diese Übung trainiert die Muskulatur im unteren Rücken und im Bauchraum. Sie löst Spannungen im Lendenwirbelbereich und hilft, Atmung und Bewegung zu koordinieren.

Flexibel bleiben

Aufrichtung

- Setze dich an den vorderen Rand der Sitzfläche. Lege deine Handflächen an den Knien ab. Drücke für einen Moment mit den Händen die Knie auseinander und grätsche die Oberschenkel so weit, wie du magst. Achte darauf, dass deine Unterschenkel senkrecht zum Boden stehen und die Füße in die gleiche Richtung zeigen wie die Oberschenkel. Verwurzle dich mit den Sohlen im Boden ①.
- Einatmend richte dich auf, drehe den Oberkörper nach links, ausatmend beuge den Oberkörper in Richtung des linken Oberschenkels.
- Richte dich einatmend wieder zur Mitte hin auf und wende den Oberkörper nach rechts. Beuge dich ausatmend zum rechten Oberschenkel. Wiederhole die Bewegung im Wechsel auf beiden Seiten ②.
- Genieße es, die Dynamik nur langsam zu steigern. Niemand hetzt dich. Atme kraftvoll und bleibe auf den Sitzbeinhöckern. Die Hände sind locker. Hals, Nacken und Kopf sind entspannt.
- Richte dich zum Ausklang einatmend auf, strecke den Oberkörper, entspanne die Grätsche. Spüre im stabilen Sitz die Dehnung rund um die untere Wirbelsäule, atme lang und tief.

2–4 Minuten



STÄRKT BECKENBODEN UND OBERSCHENKEL.
REGT DIE VERDAUUNG UND DAS NERVENSYSTEM AN.



HALBER BOGEN

Neben Kobra und Heuschrecke ist der Bogen die Königsdisziplin der klassischen Rückbeugen im Yoga. Er löst Verspannungen im Unterleib und öffnet dich dem Außen.

Bauchgefühl

- Sitze am vorderen Rand der Sitzfläche und umgreife diesen mit der rechten Hand. Rutsche nun nach links, bis nur noch die rechte Pobacke aufliegt. Beuge dich mit gestreckter Wirbelsäule zurück, lehne dich mit gestrecktem Rücken an ①. Hebe das linke Knie und umgreife das Schienbein möglichst weit unten. Ziehe dich mit der Kraft des rechten Armes zurück in die aufrechte Sitzposition ②.
- Ziehe das linke Bein neben dem Stuhl zurück und drücke Bauch und Unterleib vor ③. Halte dich die ganze Zeit mit der rechten Hand fest. Drücke den Unterschenkel des linken Beins durchgehend leicht nach innen. Gehe nur so weit in die Übung, wie du die Rückenmuskulatur nicht verspannst.
- Zum Ausklang löse die linke Hand, rutsche in eine stabile Sitzhaltung und richte dich auf. Lege die Handrücken auf den Oberschenkeln ab und spüre die Ausdehnung im Bauchraum.
- Wiederhole den Ablauf auf der anderen Seite.

Jede Seite mehrmals, mache Pausen



NUTZE BEI BEDARF EIN BAND ZUM HALTEN
MIT DER ZEIT KANNST DU DEN SPANN GREIFEN.



HALBER MOND

Der Halbe Mond ist ein hervorragender Hüftöffner. Er fördert den Gleichgewichtssinn und verschafft Standfestigkeit. Die Öffnung im Becken erzeugt ein Gefühl von Stabilität und Weite. Lerne, deinen Raum einzunehmen

Alltagschallenge

Den Raum füllen

- Stelle dich hinter den Stuhl und ergreife die Lehne mit der rechten Hand. Lege die linke Hand an die linke Hüfte. Schiebe das linke Bein gestreckt zur Seite, bis nur noch die Zehen den Boden berühren. Drehe die linke Flanke so weit gegen den Uhrzeigersinn, wie das rechte Knie stabil bleibt. Bleibe so, ziehe die linke Hüfte zurück ①.
- Wenn du magst, hebe nun das linke Bein, so weit wie es dir angenehm ist. Dabei senkt sich die rechte Schulter. Der Fuß zeigt nach vorne. Ziehe die linke Schulter nach hinten/oben bis deine linke Körperseite zur Decke zeigt. Ziehe mit der linken Hand dein Becken so weit zurück, wie du die Spannung genießt ②.
- Entscheide selbst, ob du nun noch den linken Arm nach oben strecken möchtest ③.
- Drücke das Standbein durch, strecke dich in alle Richtungen und halte für mehrere ruhige und tiefe Atemzüge. Komme entspannt zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite. Spüre zum Ausklang stehend die im Becken gewonnene Weite.

Pro Seite 10–30 Sekunden



②



①

ÖFFNE DICH NUR SO WEIT,
WIE DU DICH SICHER FÜHLST.



③

HAU RAUS

Bei dieser Übung kannst du so richtig in die Vollen gehen. Dich manifestieren, aber auch immer wieder zurück in die Mitte finden, um von dort aus kraftvoll aktiv zu werden.

Den Raum füllen

Zentrieren

- Setze dich im Stablen Sitz an den vorderen Rand der Sitzfläche. Lege die Spitzen der Mittelfinger vor der Brust aneinander, die Unterarme sind horizontal, die Handflächen zeigen nach unten ①.
- Führe ausatmend die Unterarme über vorne diagonal zur Seite, bis die Ellenbogen gestreckt sind. Mache dabei Fäuste. Beachte: Die Oberarme sind unbeteiligt. ②.
- Einatmend öffnest du die Fäuste wieder und bringst die Mittelfinger zurück in die Ausgangsposition. Fahre so fort. Lass das Ausatmen im Verlauf der Übung energischer werden und spiegle diese Entschlossenheit auch in deiner Mimik wider.
- Atme zum Ausklang tief ein. Bringe die Fingerspitzen zusammen und halte. Ausatmend entspanne im Stablen Sitz und spüre nach.

3 Minuten

ATME SANFT EIN, ATME KRAFTVOLL AUS.
SEI ENERGISCH UND ACHTSAM IM STETEN WECHSEL.



HEUSCHRECKE

Die Heuschrecke lehrt uns, entsprechend unserer Kraft zu handeln. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Der Erfolg stellt sich nicht durch Übertreibung, sondern durch Leichtigkeit und Ausdauer ein.

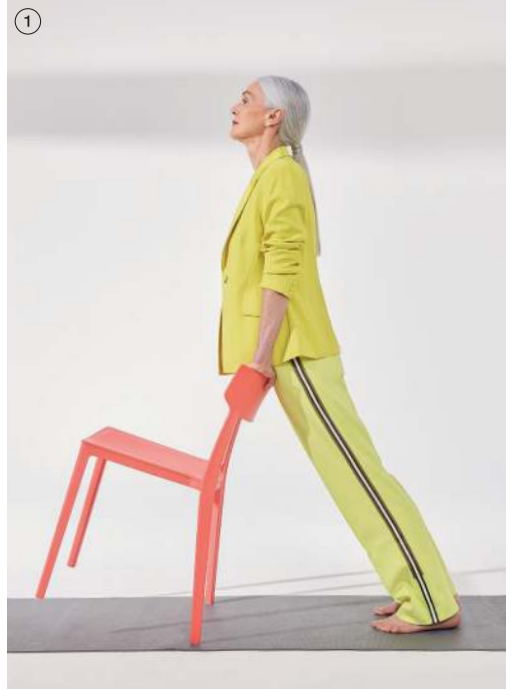
Den Raum füllen

Alltagschallenge

- Positioniere den Stuhl auf einer rutschfesten Unterlage und stelle dich hinter ihn. Lege die Hände so an die Lehne, dass die Daumenkuppen sich berühren.
- Trete ein gutes Stück zurück und kippe den Stuhl so weit nach hinten, dass du dein Becken leicht vorschieben musst, damit dein Schambein die Daumen berührt. Drücke das Schambein mit dem Gewicht deines Körpers gegen die Daumen. Bilde einen sanften Bogen vom Steiß bis zum Hals. Ziehe auch die Stirn sanft hoch ①.
- Schiebe ein Bein gestreckt nach hinten, bis nur noch die Großzehenkuppe den Boden berührt. Bleibe, atme lang und tief. Ziehe durchgehend die Schultern leicht zurück und hoch.
- Wenn du das Bein in dieser Stellung anheben kannst, halte es 5–20 Sekunden oben, ohne die Hüfte mit anzuheben. Bleibe dabei im gestreckten Bogen von der Ferse bis zur Stirn ②. Wiederhole die Bewegung mehrfach, aber langsam.
- Führe das Bein zurück in die Ausgangsposition mit gekipptem Stuhl und wechsle die Seite.
- Bleibe zum Ausklang ein paar Atemzüge in der Anfangsposition stehen und strecke dich. Dann entspanne, stelle den Stuhl zurück, löse die Hände. Spüre die Dehnung und Aufrichtung.

Pro Seite 10–30 Sekunden

UM ZU WACHSEN, BLEIBE VERWURZELT!



HOCKE BOGEN

Diese Übung lehrt dich, deine Grenzen anzunehmen. Spiele achtsam mit deinen Möglichkeiten. Wenn du allerdings Probleme mit den Handgelenken oder Schultern hast, solltest du diese Übung besser auslassen.

Powerhouse

- Setze dich auf den vorderen Rand der Sitzfläche, schiebe die Füße hüftbreit etwas nach vorne. Lege die Fäuste am Gesäß ab oder umgreife die Ränder der Sitzfläche. Strecke die Ellenbogen durch, ziehe den Kopf hoch.
- Einatmend hebe dein Becken an und schiebe es etwas vor. Ausatmend lass es vor dem Stuhl runtersinken. Einatmend hebe es wieder an. Fahre fort und arbeite dich mit jedem Ausatmen vorsichtig runter bis in die Hocke ①.
- Bilde einatmend mit der Zeit möglichst einen Bogen von den Fersen bis zur Stirn ②.
- Ziehe durchgehend die Stirn hoch, damit der Kopf nicht im Nacken liegt. Die Knie bleiben hüftbreit auseinander.
- Strecke dich zum Ausklang noch einmal genüsslich wie eine Katze, halte für einen Moment. Ausatmend entspanne, komm zurück in den Sitz und massiere die Handgelenke liebevoll.

1–3 Minuten



LOTE DEINEN BEWEGUNGSSPIELRAUM ACHTSAM AUS.
MACHE ZWISCHENDURCH GERNE MAL PAUSE.



HUND

Diese klassische Yoga-Übung gibt uns Erdung, Ausdauer, Durchhaltvermögen und tiefen Atem. Die Position erinnert an einen sich streckenden Hund. Es ist ihm anzusehen, dass er sich freudig reckt. Das primäre Ziel der Übung ist die Dehnung im Rücken.

Flexibel bleiben

Alltagschallenge

- Stelle dich vor deinen Stuhl, die Füße hüftbreit auseinander, Blickrichtung zum Stuhl. Umgreife den Sitzrand oder lege die Handflächen auf dem Sitz ab.
- Wandere nun mit kleinen Schritten weg vom Stuhl, bis dein Rücken möglichst eine Linie mit den Armen bildet ①.
- Ausatmend schiebe das Gesäß nach hinten, einatmend entspanne. Wiederhole mehrmals, drücke dabei auch die Schultern in Richtung Füße. Strecke dich vom Steiß aus, baue die Dehnung auf, bis du sie sogar im Brustkorb spürst. Im Idealfall bilden Arme und Rücken nun eine Linie. Trete eventuell etwas vor oder zurück, damit die Fersen am Boden sind.
- Atme kraftvoll, rolle die Achselhöhlen einatmend nach außen, um das Atemvolumen zu vergrößern. Rolle sie ausatmend nach innen, um die Dehnung im Schultergürtel zu verstärken.
- Beende den Hund, wenn du magst, mit ein paar Atemzügen in der Planke (siehe Seite 96), wende dabei den Kopf mehrmals weit nach rechts und nach links. Trippele in kleinen Schritten vor, bis du wieder direkt am Stuhl stehst. Richte dich langsam auf. Spüre den Fluss der Energien, die du freigesetzt hast.

1–3 Minuten

BEI SCHULTERPROBLEMEN DIE ELLENBOGEN SEITLICH AUSWINKELN.
VARIANTE: HINTER DEM STUHL STEHEN, HÄNDE AUF DER LEHNE. ②



KAMELRITT

Stelle dir vor, auf einem Kamel zu reiten und den Passgang des Wüstenschiffs mit deinem Becken zu begleiten. Der Kamelritt hat vor allem mit geschlossenen Augen eine sehr meditative Wirkung. Lass die Aufmerksamkeit aus dem Kopf in die Tiefe deines Beckens wandern, schaukele dein Bauchgefühl.

Bauchgefühl

Alltags-Round-up

- Setze dich im stabilen Sitz an den vorderen Rand der Sitzfläche. Strecke die Arme locker durch und lege die Handflächen auf den Oberschenkeln ab. Die Fingerkuppen zeigen nach vorne ①.
- Einatmend kippe das Becken, als ob du zwischen deinen Schenkeln eine Schüssel ausschütten würdest. Ausatmend ziehe dein Schambein hoch und das Kreuzbein nach unten.
- Fahre fort, bewege nur das Becken, sodass du über die Sitzbeinhöcker schaukelst. Kinn, Nacken und Schultern bleiben auf einer Höhe und sind passiv. Der Kopf bleibt aufrecht. Atme kraftvoll, spüre in die Endpunkte der Beckenbewegung.
- Wenn du den Kamelritt besser wahrnehmen möchtest, lege anfangs die Handflächen unter das Gesäß.
- In der zweiten Phase unterstütze die Bewegung des Beckens dadurch, dass du einatmend die untere Wirbelsäule vorschiebst und dein Brustbein anhebst ②.
- Atme zum Ausklang tief ein, richte dich auf, halte. Ausatmend spüre die Weite deines Beckens.

Zeitaufwand nach Belieben

DIE BASIS SCHAUKELN.

SPÜRE DEINE UNTERLEIBSMUSKULATUR UND SETZE SIE GEZIELT EIN.



KATZE LOKOMOTIVE

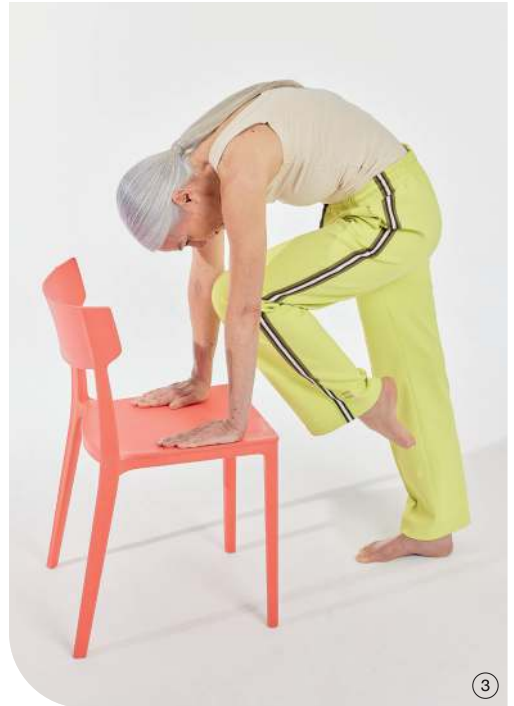
Die Katze ist eine wunderbare Übung, um die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten oder sanft zurückzuerobern. Wir strecken uns hoch wie eine Katze nach dem Mittagschlaf, spüren die Beweglichkeit jedes einzelnen Wirbels und lassen die Energie zwischen Steiß und Nacken fließen.

Energybooster

Ballast abwerfen

- Stelle dich vor deinen Stuhl, Blickrichtung zum Stuhl. Die Füße stehen parallel und hüftbreit auseinander. Lege deine Hände auf die Sitzfläche oder mache Fäuste und stütze dich nur mit den Knöcheln der Zeige- und Mittelfinger auf dem Sitz ab.
- Beginne mit der Katze. Einatmend strecke deine Wirbelsäule in ihrer ganzen Länge, schiebe die Stirn vor.
- Ausatmend mache einen Katzenbuckel. Beginne im Becken und schiebe nacheinander bis zum Nacken jeden einzelnen Wirbel hoch. Arme und Beine bleiben durchgedrückt ①. Atme kraftvoll in die Bewegung hinein, arbeite an jedem Wirbel.
- Im zweiten Teil der Übung bewege dich wie eine Dampflok. Einatmend bringe das linke Bein gestreckt nach oben ②. Ausatmend ziehe es unter den Körper, sodass sich Knie und Stirn unter dem Brustkorb annähern ③. Wiederhole mehrmals mit dem gleichen Bein, wechsle die Seiten.
- Atme zum Ausklang tief ein, strecke dich vom Becken bis zum Scheitel. Ausatmend entspanne. Lege eine Hand auf die Lehne des Stuhls und richte dich langsam auf. Spüre stehend die allgemeine Vitalisierung.

1–3 Minuten



ENERGIEN GESCHMEIDIG FLIESSEN LASSEN. IM FLUSS SEIN.
TRAU DICH, AUSATMEND LAUT ZU FAUCHEN.

KOBRA

Ihren Namen hat diese Übung von der Kobra, die sich selbst aus dem Staub erhebt, um unmissverständlich wahrnehmbar und handlungsbereit zu sein. Die Öffnung des Brustkorbs schafft Raum für äußere, aber auch innere Größe.

Aufrichtung

Zentrieren

- Sitze aufrecht am vorderen Rand der Sitzfläche, Knie und Fersen sind hüftbreit auseinander. Lass die Ellenbogen locker am Brustkorb anliegen und hebe die Unterarme an, die Handflächen zeigen nach vorne, die Fingerspitzen nach oben.
- Strecke die untere Wirbelsäule, hebe Brustkorb und Stirn an. Ziehe die Schulterblätter zusammen und die obere Wirbelsäule so weit zurück, wie du magst. Bleibe, atme kraftvoll ①.
- Spanne durchgehend die Muskeln zwischen den Pobacken sanft an. Ziehe den Nabel etwas ein, um die untere Wirbelsäule zu stabilisieren. Ziehe durchgehend die Stirn hoch, entlaste den Nacken. Durch den weit geöffneten Mund auszuatmen, hilft beim Loslassen.
- Komm zurück in die Aufrichtung, entspanne die Schultern, halte Arme und Hände noch in Position. Drehe den Kopf einatmend sanft nach links und ausatmend nach rechts. Wiederhole diese Bewegung mehrmals. Danach entspanne im Stablen Sitz. Spüre die Aufrichtung und die Weite des Atems.

1–3 Minuten



LOCKERT DIE WIRBELSÄULE. BEUGT RUNDRÜCKEN VOR.

REGT DIE VERDAUUNG AN. HARMONISIERE DIE GESCHLECHTSORGANE.

KRIEGER STEHEND

Die Spannung über den ganzen Körper, die Aufrichtung und die Ausrichtung stärken deine Handlungsbereitschaft. Sie helfen dir, Kraft zu schöpfen, um deine Welt zu beleben.

Ziel & Ausdauer

Powerhouse

- Stelle dich links neben die Lehne des Stuhls, ergreife sie mit der rechten Hand. Lege die Innenseite des rechten Fußes hinten an das linke Stuhlbein, richte den linken Fuß nach vorne aus und schiebe ihn ein gutes Stück vor.
- Beuge das linke Knie über den linken Fuß. Schiebe bei Bedarf den linken Fuß etwas vor oder zurück, um das Gewicht auch über den rechten Fuß abzuleiten. Beide Sohlen sind fest am Boden verankert ①.
- Löse die rechte Hand von der Lehne und strecke die Arme horizontal aus. Halte die Arme in einer Linie und führe sie im Uhrzeigersinn so weit, dass der linke Arm möglichst bis über den linken Oberschenkel kreist. Beginne diese Drehung im Becken und baue sie von dort aus über den Brustkorb und die Schultern bis zu den Fingerspitzen auf.
- Schau über die linke Hand und achte darauf, den Nacken nicht zu überspannen. Wenn das linke Knie jetzt nach innen zieht, bringe mehr Gewicht auf die rechte Ferse. Halte die Position, atme lang und tief ②.
- Ergreife zum Ausklang mit der rechten Hand wieder die Stuhllehne. Strecke dein linkes Knie durch und senke den linken Arm. Ziehe den linken Fuß ran, lass die Lehne los. Spüre stehend nach.

Pro Seite 1–3 Minuten



①

RICHTE DEINEN FOKUS NACH VORNE.
GENIESSE DIE STÄRKUNG DER LEBENSKRAFT.



②

KRIEGERIN SITZEND

Ihre vielfältigen Wirkungen machen die Kriegerin zur kraftvollsten Yoga-Übung in diesem Buch. Sie stärkt Ausdauer, gibt Lebensmut und schärft den Geist. Das hilft uns, über uns selbst hinauszuwachsen. Die hier vorgestellte Variante öffnet blockierte Atemwege.

Energybooster

Alltag-Round-up

- Setze dich aufrecht auf den Stuhl. Rutsche dann nach links, bis die linke Gesäßhälfte seitlich neben der Sitzfläche schwebt. Schiebe den rechten Fuß etwas vor, bis das Knie sich über dem rechten Fuß befindet. Lege die Handflächen übereinander am rechten Knie ab, beuge dich vor und schiebe den linken Fuß langsam nach hinten, die Ferse geht dabei hoch. Strecke das linke Knie nur so weit durch, wie du magst ①.
- Lass die Arme hängen, kreise dann mit bis zu den Fingerspitzen gestreckten Armen langsam über vorne nach oben. Führe die Arme so hoch, wie du sie gestreckt halten kannst. Ziehe den Oberkörper mit hoch. Auch der Blick geht sanft nach oben, die Schultern bleiben unten ②.
- Strecke dich von der linken Ferse bis zu den Fingerspitzen. Atme lang und tief. Ziehe durchgehend das Schambein vorne hoch. Wenn du die Füße kräftig verwurzelst, kannst du vielleicht sogar dein Becken etwas anheben.
- Zum Ausklang beuge dich ausatmend etwas vor. Halte die Wirbelsäule dabei gestreckt und kreise mit den Armen über die Seite nach unten. Lege die Handflächen wieder übereinander am rechten Knie ab. Entspanne das linke Bein. Setze dich wieder ganz auf den Stuhl, drücke dich mit den Händen hoch und spüre die Aufrichtung. Wiederhole rechts.

Pro Seite mehrmals 10–30 Sekunden



KRAFTVOLLES HOCHSTREBEN.
WENN DER NACKEN VERSPANNT, SENKE DEN BLICK.



PLANKE MIT DREHUNG

In herausfordernden Situationen ruhig bleiben – kannst du das? Mit der Planke stellst du dich auf die Probe. Sie holt die großen Muskelgruppen des Körpers aus ihrem Alltagstrott. Das Bindegewebe wird umfassend gestrafft und die Balance herausgefordert. Aber auch nur, solange du entspannt atmest.

Bauchgefühl

Powerhouse

- Knie dich an der Seite des Stuhls vor die Sitzfläche und lege die Unterarme auf ihr ab. Stelle die Zehen auf. Lege dir bei Bedarf ein Kissen unter die Ellenbogen.
- Spanne die Beckenbodenmuskulatur leicht an und drücke die Kniekehlen durch. Strecke dich, bis du eine gerade Linie von den Fersen bis zum Scheitel bildest. Schiebe die Füße eventuell etwas vor oder zurück, damit die Oberarme senkrecht stehen. Halte die Ellenbogen schulterbreit auseinander ①. Bleibe so, atme lang und tief. Spanne durchgehend den Beckenboden an und ziehe den Nabel leicht ein.
- Im zweiten Teil der Übung ergreife mit der hinteren Hand den oberen Rand der Lehne und drehe den Körper Richtung Lehne, bis deine Flanke nach oben zeigt ②. Lege dabei den oberen Fuß auf den unteren. Wenn du die Haltung stabilisiert hast, möchtest du vielleicht den Arm von der Lehne lösen und hochstrecken ③.
- Ergreife zum Ausklang wieder die Lehne, komm auf die Knie. Verharre einen Moment und richte dich dann langsam mit der Kraft der Arme auf. Spüre stehend die Vitalisierung der Flanke. Wiederhole auf der anderen Seite.

Pro Seite mehrmals 1–2 Minuten



BRINGE ABSTAND ZWISCHEN OHREN UND SCHULTERN.
ZIEHE DAS KINN ETWAS ZURÜCK UND RUNTER.



RADAR

Mit dieser Übung fokussierst du dich auf die Halswirbelsäule und damit auf ein Austarieren deiner Grenzen. Der Nacken verzeiht nichts. Spiele also achtsam mit deiner Beweglichkeit. Genieße die sanfte Erweiterung des Blickfeldes.

Flexibel bleiben

- Lege im Stablen Sitz deine Hände mit den Handrücken auf die Oberschenkel und richte dich entspannt auf. Drehe einatmend deinen Kopf langsam nach links ①, ausatmend nach rechts. Nimm dir Zeit, dich den beiden Endpunkten vorsichtig anzunähern. Lass die untere Wirbelsäule passiv mitschwingen.
- In der zweiten Hälfte der Übung drehe den Kopf einatmend nach rechts, ausatmend nach links. Halte die Augen offen, schwenke den Blick.
- Nimm dir zum Ausklang mindestens 1 Minute Zeit, um die Bewegung immer kleiner werden zu lassen, komme zur Ruhe. Hebe dann einatmend dein Brustbein an und strecke die Stirn hoch. Ausatmend schiebe die Nasenspitze weit vor, ziehe die Schultern zurück, führe das Kinn tief runter zur Brust ②. Wiederhole zweimal. Entspanne und genieße es, zur Ruhe gekommen zu sein.

2–8 Minuten

VORSICHT BEI NACKEN- UND HALSBESCHWERDEN SOWIE SCHWINDEL.
SPIELE MIT DEINEN GRENZEN, ABER AKZEPTIERE SIE.



RUMPFDREHEN

Das Rumpfdrehen ist eine wunderbar energetisierende Übung. Es weitet den Brustkorb, massiert das Herz und öffnet die Lungenflügel. Die Arbeit entlang der Wirbelsäule schenkt dir Flexibilität und Lebensfreude. Rumpfdrehen wirkt harmonisierend und bringt dich ins innere Gleichgewicht.

Energybooster

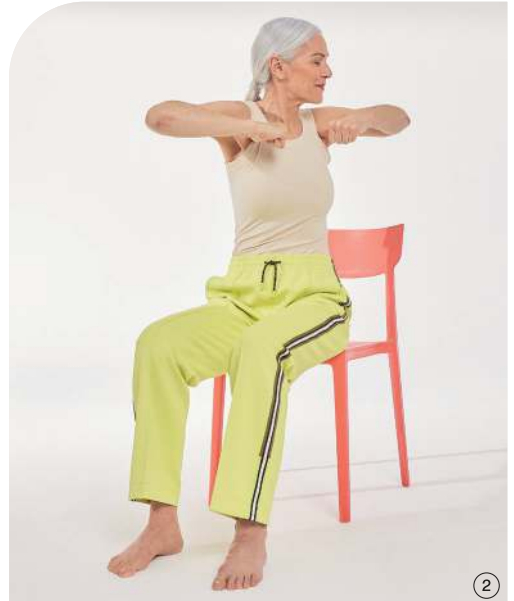
Alltags-Round-Up

- Setze dich im stabilen Sitz an den vorderen Rand der Sitzfläche, bringe die Handflächen in Gebetshaltung vor der Brustmitte zusammen. Einatmend strecke die Arme hoch. Ausatmend führe die Arme zurück, mache lockere Fäuste vor den Schlüsselbeinen, die Daumen liegen an. Lass die Schultern locker hängen, halte die Ellenbogen entspannt auf Herz- bzw. Schulterhöhe ①.
- Ausatmend ziehe den rechten Ellenbogen zurück, einatmend den linken. Der ganze Rumpf dreht dabei mit ②. Fange langsam an und steigere den Bewegungsradius im Verlauf der Übung Zentimeter um Zentimeter. Die Wirbelsäule bleibt aufrecht, der Nacken unbeteiligt.
- In der zweiten Hälfte der Übung atme zur anderen Seite hin ein.
- Komm zum Ausklang in der Mitte zur Ruhe. Drücke die Ellenbogen raus und hoch. Nimm drei tiefe Atemzüge. Lege die Hände entspannt in den Schoß, halte den Oberkörper aufrecht und spüre die Weite deines Atems.

1–3 Minuten



KREISE UM DIE AUFRECHTE WIRBELSÄULE.
DER RICHTIGE DREH FÜR HARMONIE UND GLEICHGEWICHT.



SCHULTERKREISEN

Der Volksmund trifft's mal wieder genau: Die Aufforderung, etwas auf die leichte Schulter zu nehmen, ermuntert uns, entspannt mit dem umzugehen, was das Leben uns präsentiert. Die dritte Phase dieser Übung ist ganz nebenbei ein gutes Gehirntraining.

Alltags-Round-up

Alltag sanft

- Setze dich im stabilen Sitz an den vorderen Rand der Sitzfläche und lasse deine Arme seitlich am Körper hängen. Entspanne die Schultern.
- Einatmend kreise mit den Schultern langsam, aber kraftvoll über vorne nach oben ①, ausatmend kreise weiter nach hinten und unten ②. Halte dabei dein Brustbein oben, das Kinn gerade. Entspanne die Rückenmuskulatur so weit, dass sie durch die Bewegung der Schultern mitgezogen wird. Bestenfalls spürst du diesen Zug im Rücken bis unter die Nieren.
- Im zweiten Teil der Übung wechsele die Richtung.
- Abschließend lass die Schultern gegenläufig kreisen: Beginne mit beiden Schultern oben. Kreise ausatmend mit einer Schulter über vorne nach unten, mit der anderen gleichzeitig über hinten nach unten. Einatmend lass die Schultern weiterkreisen, bis sich beide oben wieder treffen und erneut aneinander vorbeikreisen. Beide Schultern sind durchgehend auf der gleichen Höhe, die eine vorne, die andere hinten. Lache, wenn's nicht gleich klappt!
- Atme zum Ausklang ein, ziehe beide Schultern hoch. Halte. Ausatmend entspanne.

3 Minuten



SPÜRE DEN ENERGIEFLUSS ENTLANG DER WIRBELSÄULE.
KOPF, HALS UND NACKEN SIND UNBETEILIGT, ABER AUFRECHT.



SCHULTERN HEBEN

Es gibt kaum etwas Schöneres, um die Oberfläche des Rückens zu bewegen, als mit den Schultern zu wippen. Diese Übung reißt die Muskulatur wie ein Bettlaken und lässt uns spielerisch in die Aufrichtung kommen.

Ballast abwerfen

Zentrieren

- Setze dich im stabilen Sitz an den vorderen Rand der Sitzfläche und lass deine Arme seitlich hängen. Ziehe einatmend die linke Schulter langsam, aber kraftvoll hoch, lass gleichzeitig die rechte Schulter entspannt nach unten sinken ①. Entspanne während der gesamten Übung die Rückenmuskulatur so, dass sie durch die Bewegung der Schultern mitgezogen wird. Bestenfalls spürst du den Zug im Rücken bis unter die Nieren.
- Ziehe nun ausatmend die rechte Schulter hoch und lass die linke Schulter sanft nach unten gleiten. Halte dabei dein Brustbein oben, den Blick gerade. Kopf, Hals und Nacken sind unbeteiligt, aber aufrecht.
- Atme im zweiten Teil der Übung ein, wenn du die rechte Schulter hochziehst, und aus, wenn die linke nach oben geht.
- Atme zum Ausklang ein, spanne den Beckenboden sanft an und ziehe den Nabel etwas nach innen. Ziehe beide Schultern hoch und richte dich auf. Halte. Ausatmend entspanne. Wiederhole zweimal. Spüre aufrecht sitzend den Energiefluss entlang der Wirbelsäule.

1–3 Minuten

BRINGE BEWEGUNG IN DIE MUSKELN ENTLANG DER WIRBELSÄULE.

FESTHALTEN UND LOSLASSEN

– DAS SPIEL DEINER KRÄFTE.



SCHULTERSTAND

Der Schulterstand zielt auf den Körper als Ganzes. Der Sanskrit-Name dieser Übung sagt es deutlich: »Übung für alle Körperteile«. Dafür musst du runter auf die Matte. Wenn du das nicht möchtest, überspringe diese Übung.

Alltagschallenge

- Falte eine Decke etwa rückenbreit und lege sie vor den Stuhl. Stelle dich schräg seitlich vor den Stuhl, lege die Hände auf dem Sitz ab. Komm auf die Knie. Rolle über den Oberschenkel in Richtung der Decke ab. Rutsche mit dem Gesäß direkt vor den Stuhl, lege dich ab.
- Lege die Unterschenkel nacheinander auf die Sitzfläche und rutsche mit den Schultern an den Rand der Decke, damit der Kopf etwas niedriger als der Nacken liegt. Ergreife die vorderen Stuhlbeine. Winkle nacheinander die Knie an, bis du die Sohlen an den vorderen Rand der Sitzfläche drücken kannst ①.
- Hebe das Becken einatmend etwas an, senke es ausatmend ab. Wiederhole mehrmals, drücke dich jedes Mal etwas höher. Leite das Gewicht des Körpers über die Schulterblätter nach unten ab. Finde so eine Endposition, in der du noch freudig lächeln kannst ②. Bleibe, atme lang und tief.
- Fortgeschrittene strecken nun abwechselnd ein Bein hoch ③. Die Ellenbogen sollten durchgedrückt sein.
- Senke das Becken zum Ausklang langsam ab, löse den Griff der Hände. Rolle dich zur Seite, bleibe einen Moment liegen. Komme dann über den Vierfüßlerstand in den Stand. Spüre die belebende Wirkung.

Zeitaufwand nach Tagesform mit langen Pausen



SACKEN LASSEN, WAS DICH SONST TRÄGT.
ANDERSRUM IST AUCH MAL GUT.

STRECKPOSITION

Diese Übung stärkt deine Basis, wie kaum eine andere. Sie festigt Ausdauer und Willenskraft und zeigt dir, wie stark Körper, Geist und Seele miteinander verwoben sind.

Bauchgefühl

Powerhouse

- Sitze aufrecht am vorderen Rand der Sitzfläche, Knie und Füße sind hüftbreit auseinander. Schiebe die Fersen weit vor, drücke die Knie durch, ziehe die Zehen Richtung Nase, richte dich auf. Rolle die Schultern zurück, lege die Ellenbogen sanft an die Flanken. Richte die Unterarme horizontal nach vorne aus ①.
- Spanne die Muskeln zwischen den Pobacken leicht an und strecke dich, vom Becken ausgehend bis zu den Fersen und zum Nacken. Hebe ein Bein und lege die Ferse auf dem großen Zeh des anderen Fußes ab. Lehne dich so weit zurück, wie du den Rücken aufrecht halten kannst ②. Variiere den Neigungsgrad spielerisch. Achte darauf, nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Die Schultern sind entspannt, der Hals ist lang.
- Finde heraus, ob du die Streckung des Rückens auch noch halten kannst, wenn du die obere Ferse etwas anhebst. Vielleicht möchtest du sogar das Bein etwas weiter über das andere grätschen ③. Nach einer Weile entspanne und wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.
- Atme zum Ausklang ein, ziehe die Zehen noch einmal kräftig Richtung Nase, strecke dich maximal und halte für einige Sekunden. Ausatmend richte den Oberkörper auf und komme in den Stablen Sitz. Spüre nach, baue die Aufrichtung aus der unteren Wirbelsäule auf.

Jede Seite mehrmals für mehrere Atemzüge



WAS WACHSEN WILL,
DAS STRECKT UND DEHNT SICH.



SUFIKREISEN

Sufikreisen ist gleichzeitig eine der einfachsten und eine der schönsten Übungen in diesem Buch. Wir verbinden Atem und Bewegung, finden unseren eigenen Rhythmus, lösen uns von Alltagsgedanken. Es ist auch eine der Yoga-Übungen, bei denen die Stuhl-Variante intensiver ist als die Variante im Schneidersitz.

Aufrichtung

- Setze dich im stabilen Sitz an den vorderen Rand der Sitzfläche, die Oberschenkel sind leicht gegrätscht. Die Füße zeigen in die gleiche Richtung wie die Oberschenkel, die Fersen sollten senkrecht unter den Kniescheiben stehen. Lege die Hände auf die Oberschenkel. Halte den Kopf während der Übung die ganze Zeit aufrecht. Die Schultern sind auf einer Höhe. Bleibe durchgehend auf den Sitzbeinhöckern.
- Schließe die Augen, kreise mit der unteren Wirbelsäule über dem Gesäß um deine Mitte ①. Spüre die Dehnung der Wirbelsäulenmuskulatur. Atme ein in der vorderen Kreishälfte, atme aus in der hinteren. Verlagere das Zentrum deiner Bewegung langsam aus dem Lendenwirbelbereich in die obere Wirbelsäule. Arbeite dich spielerisch Wirbel für Wirbel hoch.
- In der zweiten Hälfte der Übung kreise andersherum wieder nach unten.
- Verlagere zum Ausklang das Zentrum der Bewegung immer mehr ins Becken, bis sie nur noch in deiner Vorstellung stattfindet. Dann komm zur Ruhe und spüre aufrecht sitzend nach.

1–3 Minuten pro Richtung

KREISE UM DEINE MITTE. LOCKERE DIE MUSKULATUR ENTLANG DER WIRBELSÄULE UND IM BECKEN.

GENIESSE DIE SANFTE MASSAGE.



TRAMPER

Wie tief sitzt die Konditionierung, immer gleich die volle Kraft einzusetzen? Langsam anfangen, kannst du das? Bei dieser Übung spürst du, wie bereichernd es ist, mit kleinen Bewegungen zu beginnen und sich dann so langsam wie möglich zu steigern. Das kannst du gerne auch in den Alltag mitnehmen.

Ziel & Ausdauer

- Setze dich im Stablen Sitz an den vorderen Rand der Sitzfläche. Strecke die Arme seitlich raus, lege die Fingerkuppen an die Fingerwurzeln, strecke die Daumen nach oben.
- Bewege nun die Daumen so, dass sie beim Einatmen nach oben/hinten drehen, beim Ausatmen nach vorne/unten ①.
- Nach einer Weile bewege die Hände mit, dann die Unter- und Oberarme, später auch die Schultern. Lass die Bewegung im Verlauf der Übung kontinuierlich und gezielt immer mehr Muskelgruppen erfassen.
- In der dritten Phase der Übung schwingt der Oberkörper mit, bis du sogar dein Becken und deinen Kopf mit bewegst ②.
- Atme zum Ausklang tief ein, hebe den Brustkorb und strecke die Daumen weit nach hinten. Halte. Entspanne im Stablen Sitz und spüre in die allgemeine Vitalisierung.

3 Minuten

DAUMEN RAUS UND IN SCHWUNG KOMMEN.
GENIESSE ES, DICH LANGSAM ZU STEIGERN.



VORHANG ÖFFNEN

Diese Übung weitet den oberen Brustkorb und öffnet den Schultergürtel. Das ist besonders hilfreich nach langer sitzender Tätigkeit. Wie bei der Beckenschaukel oder beim Rumpfdrehen ist es förderlich, die Kraft für die Bewegung aus dem Atem zu holen.

Energybooster

Alltag sanft

- Setze dich im stabilen Sitz an den vorderen Rand der Sitzfläche. Strecke die Oberarme seitlich raus, winkle die Unterarme hoch und lege die Finger der jeweiligen Hand aneinander ①.
- Ausatmend ziehe die Unterarme zurück, einatmend führe die Ellenbogen vor dem Brustkorb so weit wie möglich zusammen ②. Die Unterarme bleiben senkrecht, es geht nicht darum, dass sich die Hände berühren. Beginne mit kleinen Bewegungen, steigere dich nur langsam, um sanft in die Öffnung zu wachsen. Fokussiere die Arbeit am Schultergürtel.
- In der zweiten Hälfte der Übung ändere den Atemrhythmus, ziehe die Unterarme einatmend zurück, ausatmend kommen die Ellenbogen vor dem Brustkorb an. Bleibe auf den Sitzbeinhöckern und sei in der Wirbelsäule möglichst passiv. Halte den Fokus auf die Ellenbogen. Fokussiere die Öffnung nach vorne.
- Strecke die Arme zum Ausklang einatmend seitlich schräg hoch. Halte für mehrere tiefe Atemzüge. Dann entspanne im stabilen Sitz, spüre die gewonnene Weite.

1–3 Minuten



GEH NUR SO WEIT IN DIE ÜBUNG,
WIE DU FREUDIG LÄCHELN KANNST.
VERBINDE ATMUNG UND BEWEGUNG.



YOGA MUDRA

Gibt es etwas, das du magst und von dem du glaubst, dass es größer ist, als du es bist? Verbeuge dich davor. Es wird dir die Kraft geben, dein Potenzial zu nutzen.

Zentrieren

Alltag sanft

- Starte im Stablen Sitz und richte dich auf. Verschränke die Hände hinter dem Rücken, ziehe das Schambein leicht hoch und strecke die Ellenbogen durch ①.
- Einatmend mache den Nacken lang und ziehe die gestreckten Arme nach hinten. Beuge dich ausatmend etwas vor, hebe dabei die gestreckten Arme weiterhin an. Wiederhole, steigere dich langsam ②. Atme lang und tief. Spanne durchgehend den Beckenboden sanft an und ziehe den Nabel etwas nach innen. Bleibe gestreckt vom Steiß bis zum Scheitel. Drücke die Sohlen in den Boden und atme kraftvoll.
- Stoßen deine Hände gegen die Lehne? Rutsch weiter vor oder setze dich seitlich. Du kannst die verschränkten Hände nicht anheben? Halte zwischen den Händen einen Stab oder ein kurzes Band ③.
- Atme zum Ausklang tief ein, richte dich maximal auf. Mit dem Ausatmen beuge dich weit vor, bleibe für mehrere Atemzüge. Ziehe die gestreckten Arme noch einmal weit vom Körper weg. Dann löse den Griff und lege die Hände auf den Oberschenkeln ab. Strecke dich, während du dich einatmend mit der Kraft der Arme über vorne kreisend nach oben drückst. Das kann mehrere Atemzüge dauern. Bleibe aufrecht, entspanne im unteren Rücken. Spüre, wie das Vorbeugen dich wachsen ließ.

1–3 Minuten



ZEIGE DEINE WAHRE GRÖSSE! DIE ÜBUNG FÖRDERT
DIE DURCHBLUTUNG DES GEHIRNS.

YOGISCHE KNIEBEUGE

Dass die Knie auszubaden haben, was der restliche Körper ihnen zu Tragen aufgibt, ist eine Binsenwahrheit. Das heißt aber keinesfalls, dass wir sie so wenig wie möglich herausfordern sollten. Entscheidend für den Erfolg dieser Übung ist wie immer das sanfte Herantasten an die eigenen Grenzen.

Aufrichtung

Ziel & Ausdauer

- Stelle dich vor den Stuhl, die Füße parallel und hüftbreit auseinander. Greife mit gestreckten Armen an die seitlichen Ränder der Sitzfläche oder lege deine Handflächen auf den Sitz.
- Ausatmend schaue, wie weit du in die Hocke gehen möchtest ①. Einatmend strecke die Knie und komme in den Stand. Ausatmend gehe zurück in die Hocke. Der Abstand zwischen den Knien bleibt gleich. Halte die Wirbelsäule gerade.
- Ziehe durchgehend das Kinn leicht zurück und runter. Die Fersen dürfen angehoben sein. Wenn du herausgefunden hast, wie weit du in die Hocke gehst, bleibe jeweils für einen Moment so weit unten, wie es dir entspricht.
- Fortgeschrittene lösen die Hände vom Stuhl und strecken sie horizontal nach vorne, die Handflächen zeigen nach unten. Finde in dieser Position dein Gleichgewicht ②.
- Atme zum Ausklang tief ein, halte den Atem lange an. Strecke die Wirbelsäule und die Arme noch mehr. Atme aus, lege die Hände gegebenenfalls auf dem Sitz ab und drücke dich langsam mit der Kraft der Arme in die Aufrichtung. Spüre nach.
- Einsteiger können die Hände auch auf der Lehne ablegen ③.

1–3 Minuten



BALANCE IN AUSSERGEWÖHNLICHEN SITUATIONEN FINDEN.
SEI VORSICHTIG BEI KNIEPROBLEMEN.

ZANGE

Die Zange ist die klassische Vorbeuge in allen Yogaschulen. Der Fokus auf die Dehnung im unteren Rücken hilft, abgelagerte Spannungen aufzulösen. Begegne der Zange mit einem Grundprinzip dieses Buches: Du musst nichts erzwingen. Geduld und Ausdauer sind die Schlüssel, um Öffnung zu erfahren.

Bauchgefühl

Ballast abwerfen

- Sitze aufrecht am vorderen Rand der Sitzfläche, schiebe die Fersen so weit vor, wie die Sohlen den Boden noch berühren. Strecke die Arme nach vorne aus, mache lockere Fäuste, die Daumen zeigen nach oben. Einatmend strecke die Wirbelsäule, lehne dich wenige Zentimeter zurück. Die Schultern sind passiv, ziehe den Kopf aus den Schultern heraus.
- Ausatmend beuge dich vor. Schiebe die Fingerknöchel Atemzug für Atemzug weiter vor ①. Einatmend richte dich auf, lehne dich weiter nur sanft zurück. Lass die Bewegung aus der unteren Wirbelsäule kommen, bleibe gestreckt bis zum Scheitel. Halte die Arme in der Vorbeuge möglichst auf Schulterhöhe.
- Nach einer Weile bleibe in der Vorbeuge, lege die Hände an den Knien ab. Erlaube der Schwerkraft, zu entscheiden, ob und wie weit du mit den Händen an den Unterschenkeln runterrutscht. Lasse das Kinn mit entspanntem Nacken zur Brust sinken, öffne den Rücken für die Atmung ②.
- Lege die Handflächen zum Ausklang nacheinander auf die Oberschenkel, ziehe den Kopf aus den Schultern raus und kreise langsam im großen Bogen mit der Kraft der Arme hoch. Das kann mehrere Atemzüge dauern. Spüre die Aufrichtung, die der Verwurzelung entspringt.

1–3 Minuten



①

NICHT FORCIEREN ... LOSLASSEN!
WENN DER BAUCH IM WEG IST,
GRÄTSCH DIE BEINE ETWAS.



②

MEDITATIONEN



KRAFT UND ZUVERSICHT DURCH MEDITATION

Meditation ist ein integraler Bestandteil deiner Yogapraxis. Je mehr du meditierst, desto klarer wird dir, dass Meditation keinesfalls nur ein esoterisches Anhängsel ist. Eingebettet zwischen den Übungen und der Tiefenentspannung ist sie der Höhepunkt des jeweiligen Yogasets. Lass dir ausreichend Zeit dafür. Betrachte die Übungen als Vorbereitung auf die Meditation. In der Meditation nutzt du die zuvor freigesetzte Energie und vertiefst deren Wirkung.

Die Meditationen in diesem Buch sind darauf ausgerichtet, dass du an dir selbst arbeitest und so neuen Sinn und Erfüllung findest. Anders formuliert: Meditation hilft dir, das Leben in die eigene Hand zu nehmen und Veränderungen als Gewinn zu begreifen. Du musst dafür kein geistiges Neuland betreten. Vor dem Loslassen kommt immer das Akzeptieren. Es reicht also, »vorhandenes Gelände zu beackern«. Verabschiede dich von unerfüllten Wünschen und Erwartungen. So kannst du Verhaltensmuster auflösen, die nicht mehr in dein Leben passen. Und dann: Schau nach vorne!

KONZENTRATION OHNE ZWANG

Die überraschenderweise wichtigste Regel am Anfang einer Meditation ist: Du darfst denken und du darfst dich bewegen. Setze dich nicht unter Druck! Es ist ganz natürlich, dass unser Geist immer wieder abgelenkt wird. Ein zwanghaftes »Ich darf jetzt nichts denken« ist nicht hilfreich. Freue dich lieber, dass du bemerkt hast, dass dein Gedankenkarussell angesprungen ist, und versuche dann wieder abzutauchen. Meditative Ruhe lässt sich nicht einfach anknippen. Ärgere dich nicht über deinen unruhigen Geist. Gehe einfach immer wieder aufs Neue in die Konzentration, in die geistige Sammlung. Die Meditationen auf den nächsten Seiten sind der Höhepunkt der jeweiligen Yogasets. Sie haben alle eine empfohlene Dauer von 3–8 Minuten.

WAS DIE MEDIATION DIR BRINGT

Wenn du auf dem Stuhl sitzend meditierst, achte darauf, dass die untere Wirbelsäule möglichst nah an der Lehne anliegt. Ziehe das Kinn so an, dass der Kopf auf der aufrechten Wirbelsäule balanciert. Damit gewährleistest du, dass die Energie vom Steiß bis zum Scheitel fließen kann und du die folgenden Benefits der Meditation in vollem Umfang erfahren kannst: Meditation ...

- ... erhöht den Blutfluss und verlangsamt die Herzfrequenz.
- ... kann zu hohem Blutdruck senken.
- ... reduziert bei regelmäßiger Praxis das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- ... hilft beim Einschlafen und verbessert die Schlafqualität.
- ... erhöht Konzentration und Kreativität.

Ein Schmankerl zum Schluss? Eine der effektivsten Meditationen ist zugleich auch eine der einfachsten. Probiere es aus: Atme doppelt so lange aus, wie du einatmest. Beginne moderat und verlängere die Zeiten spielerisch. Das macht sofort etwas mit dir und eignet sich auch gut beim Einschlafen.

HERZ, HAND & HIRN

Diese Meditation lässt uns spüren, wie wir aus dem Herzen heraus agieren können. Gleichzeitig hilft sie dabei, den Herausforderungen zu begegnen, die von außen auf uns niederprasseln. Mit der Zeit wirst du lernen, äußere Einflüsse empathischer – auf Herzebene – anzunehmen.

Den Raum füllen

Flexibel bleiben

- Komme in den stabilen Sitz, verschränke die Finger auf Brusthöhe mit den Handflächen nach unten. Halte die Unterarme in einer Linie ①.
- Hebe einatmend die Arme hoch, bis die Daumenkuppen auf den Punkt zwischen den Augenbrauen zeigen. Hände, Unterarme und Ellenbogen bleiben möglichst horizontal ②.
- Senke ausatmend Arme und Hände wieder ab auf Brusthöhe. Fahre so fort, stelle dir dabei einen Pegel vor, der steigt und sinkt. Verbinde gedanklich Herz und Geist. Bleibe die ganze Zeit auf den Sitzbeinhöckern, gehe nur sanft ins Hohlkreuz und halte den Kopf aufrecht.
- Bringe für die Abschlussequenz die Hände auf Stirnhöhe, halte den Atem und strecke die Arme senkrecht nach oben. Lege dabei die Zeigefinger aneinander und schiebe ihre Kuppen Richtung Zimmerdecke ③.
- Verschränke ausatmend die Zeigefinger wieder und senke die Arme zurück auf Brusthöhe. Wiederhole zweimal, dann entspanne. Lege deine Hände übereinander auf die Brustmitte, spüre vom Herzen über die Kopfmitte zur Mitte der Stirn.

1–3 Minuten



DIESE MEDITATION VERBINDET DIE ENERGIEZENTREN
UND BERUHIGT DAS GEMÜT.

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Diese Meditation ist das Sahnehäubchen zum Schluss einer Übungsreihe. Sie sorgt dafür, dass sich die aufgewärmte Muskulatur entlang der Wirbelsäule immer weiter aufrichtet. Einatmen, aufrichten, halten. Ausatmen, nicht zusammensacken, locker bleiben, wiederholen ...

Powerhouse

Ballast abwerfen

- Hebe den linken Arm mit angewinkeltm Unterarm an, bis der Unterarm horizontal vor den Schlüsselbeinen schwebt. Die Handfläche zeigt nach unten. Lege den rechten Unterarm ganz leicht darüber, so dass seine Fingerspitzen auf dem linken Ellenbogen liegen ①.
- Halte den Körper absolut regungslos. Atme tief ein, atme genauso tief aus und halte den Atem genauso lange draußen. Beginne diesen Dreier-Atem-Rhythmus moderat. Steigere dich langsam, der Tagesform entsprechend. Bleibe während der gesamten Übungsdauer mit aufrechter Wirbelsäule auf den Sitzbeinhöckern.
- Nimm dir zum Ausklang mehrere Atemzüge Zeit, um die Handrücken auf die Oberschenkel sinken zu lassen. Sitze aufrecht und spüre die Gelassenheit, der du Raum gegeben hast.

Zeitaufwand nach Tagesform



ENTSPANNUNG IM STRESSIGEN ALLTAG.

ÜBER SICH HINUSWACHSEN UND ÜBER DEN DINGEN SCHWEBEN.

KIMME & KORN

Geht es dir auch so? Dein Kopf ist voll mit tollen Ideen, aber das Herz voller Sorgen, wann und wie du das alles wuppen sollst? Keine Bange, mit dem entsprechenden Fokus gelingt es dir, dich nicht zu verzetteln. Diese Meditation stabilisiert dein Selbstverständnis und stärkt deine Durchsetzungskraft.

Ziel & Ausdauer

- Starte im Stabilen Sitz, richte dich auf. Strecke beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne aus. Mache mit der rechten Hand eine Faust und umschließe sie mit den Fingern der anderen. Lege dabei die Handballen aneinander, die Daumen sind nach oben gestreckt. Halte die Arme horizontal, die Ellenbogen durchgedrückt, die Fäuste sind vor der Körpermitte ①.
- Schau nun auf den Raum zwischen den Daumenkuppen. Schau sowohl auf das kleine dort entstandene »V« als auch durch das »V« hindurch in die Ferne ②. Atme tief ein und genauso lange aus. Halte dann den Atem so lange draußen, wie du magst. Atme ein, fahre fort und bleibe mit dem Atemrhythmus im Wohlfühlbereich.
- Lasse zum Ausklang die Arme langsam sinken. Lege die Handrücken auf den Oberschenkeln ab. Projiziere weiterhin nach vorne und in die Ferne.

1–3 Minuten

ERZEUGE MIT DIESER AKTIV-MEDITATION EINE BUGWELLE DES ZIELBEWUSSTSEINS.
SPÜRE DEINE GESTALTUNGSKRAFT.



ACHT IM BAUCH

Die alten Yogis empfehlen vier Schritte: Rückzug der Sinne, den Fokus auf einen Punkt bündeln, mit diesem Punkt verschmelzen, dadurch mit allem verschmelzen. Ein früher tantrischen Text des Kashmir-Shivaismus bietet hierfür folgende Technik: »Mache eine Bewegung, lass sie immer kleiner werden, höre nicht auf ...« Das hat mich zur liegenden Acht inspiriert.

Alltag sanft

- Starte im Stablen Sitz und lege deine Handflächen auf den Oberschenkeln ab. Richte dich auf, beuge dich dann ausatmend vor zum linken Knie ① und kreise mit dem Oberkörper weiter zur linken Seite, nach hinten und einatmend über die Mitte weiter zum rechten Knie. Ausatmend kreise dann zur rechten Seite, nach hinten ② und erneut in die Mitte nach links vorne, sodass du mit deinem Bauch eine liegende Acht beschreibst.
- Stelle dir mit geschlossenen Augen einen Punkt vor, von dem die Bewegung ausgeht, und fahre mehrere Minuten lang fort. Richte deine volle Konzentration auf deine Achten. Ziehe sie so perfekt wie möglich.
- Nimm dir dann eine ganze Minute Zeit, um die Achten kleiner werden zu lassen. Ziehe sie dabei weiterhin mit mathematischer Genauigkeit. Bleibe in deinem Atemrhythmus.
- Nimm dir eine weitere Minute Zeit, um die Achten so klein werden zu lassen, dass sie von außen nicht mehr sichtbar sind. Komm zum Ausklang in deiner Mitte zur Ruhe und spüre aufrecht sitzend nach.

3–8 Minuten



LEGE DIE LINIEN EXAKT AUFEINANDER. WIE MIT DEM ZIRKEL.
GENIESSE DIE MEDITATIVE ZENTRIERUNG.



ONG SOHONG

Die wohl bekannteste Meditationssilbe im Yoga ist »Ooohm«. Von der Wortbedeutung und vom Klang her fließt »Ooohm« in die Weite, um sich mit allem zu verbinden. Das kurze »Ong« dagegen ist handlungsorientiert und spiegelt aktive Teilhabe. »Ong« steht für die Kreativität des Universums. »Sohong« heißt sinnbildlich: Ich gehöre dazu, ohne mich ist dieses Puzzle nicht komplett.

Aufrichtung

- Starte im stabilen Sitz und lege die Hände in der Gebetshaltung vor deiner Brust aneinander ①.
- Singe oder denke »Ong« und streck deine Arme dabei hoch, deine Handflächen bleiben möglichst aneinandergelegt ②. Löse die Hände voneinander und beschreibe während eines lang gezogenen »Sohong« mit den Armen einen weiten Kreis über die Seite nach unten.
- Wenn du magst, drücke dabei die Handgelenke nach außen und ziehe die Fingerspitzen Richtung Ohren ③. Führe die Hände dann vor dem Bauch wieder zusammen und einatmend hoch zum Herzen. Wiederhole, so oft du möchtest.
- Mache große Bewegungen. Singe möglichst aus dem Bauch heraus, denn von dort aus kann das Mantra seine Wirkung besser entfalten. Bleibe auf den Sitzbeinhöckern.
- Komme zum Ausklang in der Gebetshaltung zur Ruhe, spüre den Raum, den du soeben eingenommen hast, atme lang und tief. Lege dann die Handrücken auf den Oberschenkeln ab. Meditiere: Wo lebst du dein Ong Sohong?

2–8 Minuten



UMFASSEND UND ZENTRIERT AGIEREN.
BESCHRÄNKUNGEN UND GRENZEN AUFLÖSEN.

PROTECTION & PROJECTION

Das Mantra in dieser Meditation besteht aus vier Zeilen und wird von fließenden Armbewegungen begleitet. Die Hände zur Brustmitte zu bringen, erinnert uns daran, dass unsere Aktivitäten vom Herzen ausgehen sollten. Und was noch wichtiger ist: Wir spüren, wie hilfreich es ist, sich immer wieder genau dort zu zentrieren.

Energybooster

- Starte im Stablen Sitz und lege die Handflächen in Gebetshaltung vor der Brustmitte aneinander. Höre oder singe das Mantra »Aad Guray Nameh«, das du im Internet findest.
- Bei »**Aad Gureh Nameh**« strecke die Arme in einem Winkel von 45 Grad schräg nach oben ①. Mit »**Dschugat Gureh Nameh**« führe die Hände zurück vor die Brust ②. Bei »**Sat Gureh Nameh**« strecke die Arme wieder diagonal nach oben, um mit »**Siri Guru Dev Nameh**« die Hände erneut zurückzuführen.
- Bleibe mit dem Gewicht des Oberkörpers verwurzelt auf den Sitzbeinhöckern. Halte den Rücken entspannt. Widme dich dem Moment der Ruhe und des Kraftschöpfens, wenn deine Daumenwurzeln am Brustbein ruhen. Dort findest du die Energie zu handeln.
- Nach der letzten Zeile lege deine Handflächen übereinander auf die Brustmitte, meditiere darüber, wie du aus dem Herzen heraus agieren kannst.

2–8 Minuten

HANDLE AUS DEM HERZEN HERAUS.
SPIELE MIT AUSDEHNUNG UND RÜCKZUG ZUM HERZEN.



SECRET CENTER

Warum »secret«? Diese Meditation sieht ganz unauffällig aus. Niemand erkennt, was du gerade machst. Du kannst sie deshalb auch gut in öffentlichen Räumen durchführen und dir dabei vorstellen, einen geschützten Raum für dich zu schaffen.

Bauchgefühl

- Starte im stabilen Sitz. Entspanne die Schultern. Bilde mit den Spitzen von Daumen und Zeigefingern zwei ineinander liegende Ringe. Lege den oberen Zeigefinger auf den unteren. Verschränke die restlichen Finger, führe dabei die Daumen innen etwas runter ①. Schiebe die Hände weiter ineinander, bis sie ganz verschränkt sind. Halte die Schultern entspannt, lass die Ellenbogen locker hängen.
- Lege die Hände auf Nabelhöhe an den Bauch ②. Schließe die Augen und senke das Kinn minimal. Übe mit den Handballen und Daumenwurzeln einen leichten Druck auf die Bauchdecke aus. Atme lang und tief.
- Diese Meditation hat kein besonderes Ende. Beende Sie einfach, wenn dir danach ist.

2–5 Minuten

DEINE MITTE IST EIN BOLLWERK.
ACHTE DARAUF, DURCHGEHEND AUFRECHT ZU SITZEN.



TUNNELBLICK

Zur Ruhe zu kommen, ist manchmal gar nicht so einfach. Der Kopf möchte denken, so wie der Magen verdauen möchte. Du kannst aber einen Trick anwenden: Biete deinen Sinnen Konzentrationspunkte, damit sie nicht abschweifen.

Zentrieren

- Bringe im stabilen Sitz deine Handflächen und die Finger vor der Brust zusammen. Spreize die kleinen Finger nach vorne und die Daumen in Richtung Brustkorb ab. Ziehe die Handgelenke auseinander, sodass die Fingerkuppen ein »Zelt« bilden ①. Ringfinger, Mittelfinger und Zeigefinger bleiben beieinander und berühren die entsprechenden Fingerkuppen der anderen Hand. Die Ellenbogen dürfen entspannt herabhängen.
- Schaue durch das »Zelt« hindurch auf das kleine »V«, das die Fingerkuppen der Kleinfinger bilden ②. Blinzele so wenig wie möglich.
- Atme sehr langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wechsle dann und atme durch den Mund ein und durch die Nase aus. Fahre in diesem Wechsel fort.
- Schließe zum Ausklang die Augen und lege die Handrücken auf den Oberschenkeln ab. Bleibe eine Weile in dieser meditativen Stimmung.

2–8 Minuten

BLEIBE DIE GANZE ZEIT ÜBER IN VOLLER KONZENTRATION!
MULTITASKING DARF MAL PAUSE MACHEN.



YOGA IST FÜR ALLE DA



Die Geschichte von SITTING YOGA hat angefangen, als ältere Nachbarinnen in meine Kurse kamen. Schnell wurde mir klar, dass Yoga besser funktioniert, wenn es die Menschen da abholt, wo sie »sitzen«. Für meine Seniorinnen entwickelte ich eine sanfte Praxis, die sich aber auch für jüngere Menschen ohne große körperliche Fitness oder ohne Vorerfahrung eignet. Wie sehr ich damit einen Nerv getroffen hatte, machte sich schnell bemerkbar: Seminare im In- und Ausland, TV-Beiträge, Bücher, Kongresse ... Seit über 20 Jahren trage ich dazu bei, dass Yoga rund um den Stuhl seinen Weg in die Welt findet.

Ganz besonders freut es mich, dass meine Übungen und mein Wissen inzwischen auch von Experten in den Bereichen Reha, Therapie und Prävention genutzt werden.

Mein nun drittes Buch zu diesem Thema, das du gerade in den Händen hältst, richtet sich wirklich an jeden und jede. Es soll Yoga in die Büros, Praxen und Wohnungen bringen. Damit genau DU jetzt anfangen kannst. Gefahrlos, effektiv. Zu Hause oder wo auch immer.

Lust auf mehr? Gerne sende ich dir meinen vierteljährlichen Rundbrief. Du erfährst darin Neues aus der Yoga-Welt rund um den Stuhl sowie Wissenswertes zu Prävention und Therapie.

Ab und zu gibt es auch neue Übungsreihen zum Download, eine besinnliche Geschichte oder ein lustiges Foto. Melde dich an auf www.yoga50plus.de

Was mir beim Schreiben manchmal fehlt, ist der persönliche Kontakt, das Feedback. Natürlich freue ich mich, wenn du meine Bücher liest oder im Netz meine Filme anschaust. Am meisten aber liebe ich es, gemeinsam mit Leuten Yoga zu machen. Sie dabei zu sehen und mit ihnen zu reden. Fortschritte zu verfolgen oder Übereifer auszubremsen. Dank meiner Studiotchnik mit Großbildleinwand geht das auch online. Probiere es aus. Mit dem Kauf dieses Buches schenke ich dir einen Gutschein für eine Schnupperstunde SITTING YOGA. Schreibe für den Zugangscode einfach an mail@sittingyoga.de. Alles, was du brauchst, sind Internetzugang, Lausprecher und Mikrofon.

Halbjährlich biete ich zudem Fortbildungen zu Stuhlyoga an. Dauer 30 Stunden, Online und Präsenz. Fordere dazu einfach den aktuellen Flyer an – auch wenn du an einem Einzelcoaching oder einer Hospitation interessiert bist. Oder nehme dir doch mal eine Auszeit im Wendland. Besuche meine Kurse in meinem Seminarhaus inmitten von Wiesen und Wäldern.

Und zum Schluss habe ich noch ein kleines Geschenk für dich: Unter diesem QR-Code findest du meinen Sonnengruß auf dem Stuhl, ideal als Warm-up oder für Yoga zwischendurch. Wenn du magst, maile ich dir die Anleitung auch zu.



Love and Chairs
Willem Wittstamm

**LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,**

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

PS: Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de



**DIE BÜCHERMENSCHEN
HINTER DIESEM PROJEKT**

Verlagsleitung: Eva Dotterweich
Projektleitung: Johanna Müller
Lektorat: Ulrike Geist
Covergestaltung + Layout:
 Miriam Bröckel
Satz: Dorothee Griesbeck
Herstellung: Petra Roth
Bildredaktion: Simone Hoffmann
Cover- und Fotoproduktion:
 GU/Adrian Schaez
Styling: Susa Lichtenstein
Make-up: Christine Letzner
Model: Kerstin Schaubhut/
 Munich Models
Stuhl: Vielen Dank an
www.dpj-workspace.com/de
Reproduktion: Medienprinzen GmbH,
 München
Druck & Bindung: Firmengruppe
 APPL, aprinta druck, Wemding

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und des Verlages einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG
 in der Verlagsgruppe HarperCollins
 Deutschland GmbH
 Grillparzerstraße 8, 81675 München
www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

**1. Auflage 2026,
ISBN: 978-3-7589-0125-6**

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



**WERDE TEIL DER
GU-COMMUNITY!**

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als Erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf
wartest du?
Sei dabei!



www.gu.de/gu-community



© Bernhard Hessebeck

**WARUM UNS
DAS BUCH BEGEISTERT**

Das perfekte Geschenk für alle Yoga-Fans und die, die es noch werden wollen: stilvoll gestaltet und so flexibel, dass es in jeden Alltag passt.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

VERGISS YOGAMATTE UND UMZIEHEN – dein Stuhl reicht

Einfach kurz durchatmen und loslegen. Mit **Sitting Yoga** von Willem Wittstamm findest du genau die Pause oder den Push, den dein Körper gerade braucht – direkt dort, wo du sitzt.

Dich erwarten 40 einfache, aber überraschend effektive Übungen rund um den Stuhl und 8 kurze Meditationen für einen klaren Kopf. Dazu kommen 12 Yogaflows – vom entspannten **Ballast abwerfen** bis zum kleinen **Energybooster** zwischendurch.

Du entscheidest, was dir heute guttut und wie intensiv es sein darf. Überall machbar. Nur du und dein Stuhl.

www.gu.de

€ 20,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0125-6

