

mind  
& soul

ULRICH HOFFMANN



# One, two, free

**Kleine Yoga-Pausen**  
für sofort  
und überall

**G|U**

# Ein Wort zuvor

---

## ONE, TWO, FREE – was heißt das denn?

Im **Studio-Yoga** geht der Trend hin zu schweißtreibenden Kursen wie Flow und Hot und Core. Yoga wird zur ernsthaften Konkurrenz für Pilates und Bauch-Beine-Po-Training. Es gibt spezielle Kurse für Läufer und andere Leistungssportler.



**Dabei kommt** aber eine wichtige Kernqualität des Yogas oft unter die Räder: Innere Ruhe und Freiheit durch äußerliche Ruhe. Entspannung und Wohlfühl durch Dehnungen und sanfte Drehungen.



**Nicht umsonst** ähneln viele Yoga-Übungen den Anweisungen, die Physiotherapeuten geben, wenn wir mit unseren chronischen Rückenschmerzen zu ihnen kommen.

”

**One, two free** nimmt die wichtigsten und besten Elemente traditioneller Yoga-Übungen und integriert sie nahtlos **in den Alltag.** “

Ulrich Hoffmann

**Besonders großer Wert** wird dabei darauf gelegt, möglichst nah an den ursprünglichen Effekt heranzukommen – und möglichst nicht dumm aufzufallen. Dies wird der ursprünglichen Zielsetzung von Yoga gerecht. Im Sanskrit kann das Wort »Yoga« zwei Bedeutungen beinhalten: Es geht entweder zurück auf das Verb *yuj* mit dem Suffix *ghain*, was »hinzufügen« heißt. Oder es stammt ab vom Verb *yuij* (wieder mit dem Suffix *ghain*) und bedeutet »Vereinigung« oder »Einheit«.

Die New Yorker Kult-Yoga-Lehrerin Cindy Lee formuliert es in ihrem Buch *Möge ich glücklich sein* so: »Yoga bedeutet auch »Vereinigung«, aber



eigentlich ist es »Wiedervereinigung«. Wir fallen ständig auseinander; dafür ist kein Erdbeben erforderlich. Hundert Mal am Tag bemerken wir, dass unser Geist und unser Körper in verschiedenen Bereichen von Raum und Zeit unterwegs sind. Doch das ist kein Problem. Wie Meditation ist auch Yoga eine Methode, uns wieder zu sammeln, nachdem wir auseinandergefallen sind.«

**Dieses Buch ist** gegliedert in vier Bereiche, die das Leben und den Alltag positiv durchdringen:

- **Entspannung**
- **Klarheit**
- **Innere Ruhe**
- **Energie**



# E-Mail-Meditation

*E-Mails gehören zu den **großartigsten Erfindungen** der Welt. Aber sie sind auch einer der größten Stressfaktoren im Arbeitsalltag. Wir können lernen, von ihnen zu profitieren – statt unter ihnen zu leiden.*

---

Wenn Sie Mails lesen, sollten Sie ...

**1) ... ruhig atmen**

**2) ... sich voll und ganz auf** den Inhalt der Mail konzentrieren

**3) ... Mails sofort** beantworten oder abspeichern/ablegen, wenn dies in unter fünf Minuten möglich ist

**4) ... lange Mails** ausdrucken und auf Papier lesen (der Gang zum Drucker lockert die Beine und das Lesen eines Ausdruckes

ist für die Augen entspannender). Bewahren Sie den Ausdruck aber nicht auf, sondern archivieren Sie elektronisch!

**5) ... sich auch von** unerfreulichen Mails nicht unter Druck setzen lassen. Atmen Sie langsamer aus, als Sie einatmen (zählen Sie beim Ausatmen langsam stumm »eins-zwei«, beim Einatmen nur »eins«, beim Ausatmen wieder »eins-zwei«). Sie werden sehen: Das beruhigt die Lage sofort.

” Die **größte Kraft** auf der Welt  
ist das **Pianissimo**. “

*Maurice Ravel, französischer Komponist*



# Innere Ruhe

---

Jeder kennt diese Menschen. Sie bleiben stets freundlich, locker und gelassen. Sie sind sympathisch, ohne sich anzubiedern. Geradlinig, aber nicht

stur. Diesem beneidenswerten inneren Gleichgewicht können auch wir jeden Tag durch Übung ein Stückchen näherkommen. Atemzug für Atemzug.

---





# Lautloser Löwe

Der Yoga-Löwe brüllt, so laut er kann. Das macht vor allem in der Gruppe großen Spaß. Der Effekt ist aber **stumm** fast genauso gut. Sie sollten nur darauf achten, dass Ihnen dabei keiner zuguckt.

---

- 1) Richten Sie** Ihren Rücken gerade auf.
- 2) Den Kopf ganz leicht** nach vorn strecken, dabei den Mund weit aufreißen und die Augen weit geöffnet lassen.
- 3) Stoßen Sie** einen stummen Schrei aus, solange der Atem reicht.
- 4) Augen schließen**, ruhig einatmen. Übung nach Belieben wiederholen.

## Übungsvariante

- 1) Im Stehen** oder im Sitzen die Zähne fletschen.
- 2) Ballen Sie** die Fäuste, spannen Sie den ganzen Körper so stark an wie möglich. Halten Sie die Wirbelsäule gerade, den Hals nicht nach hinten abknicken, weiteratmen.
- 3) Nun ziehen** Sie das Kinn in Richtung Kehle und fletschen die Zähne.
- 4) Nach kurzer Zeit** entspannen und durchatmen. Nach Belieben und bei Bedarf wiederholen.





Besonders hilfreich ist diese Übung vor (oder nach) Meetings und um Erwartungsdruck zu mindern. Baut Aggressionen ab und schafft **neue Energie**.

# Yoga, hier, jetzt überall - ohne Matte

*Der supereinfache Yoga-Sofort-Einstieg*

- Über 60 Mini-Yoga-Asanas vor dem Aufstehen, im Auto, am Schreibtisch, in der Warteschlange, vor dem Fernseher ... für mehr Energie, Kraft und Gelassenheit.
- Ohne Vorkenntnisse, ohne Matte, Studio und ohne Umziehen!
- Für Anfänger und alle, die wenig Zeit haben.
- Mit garantiertem Feel-Good-Faktor!

WG 462 Yoga

ISBN 978-3-8338-4574-1



9 783833 84574 1

€ 14,99 [D]

€ 15,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**