

HARRY WAESSE | MARTIN KYREIN

# YOGA FÜR EINSTEIGER



Das meist-  
verkaufte Buch  
zum Thema

RATGEBER GESUNDHEIT

**G|U**

---

## THEORIE

---

Yoga für Körper und Seele 5

### YOGA – WEG ZUR GESUNDHEIT 7

**Was ist Yoga?** 8

Die vier klassischen Yoga-Wege 9

Hatha-Yoga: Weg zur Harmonie 12

Moderne Yoga-Richtungen 13

**Wie wirkt Yoga?** 16

Natürliche Atmung 17

Yoga, das Anti-Stress-Programm 18

Stabile Wirbelsäule, gesunder Rücken 19

**Extra:** Die Wirbelsäule 20

Kraftvolle elastische Muskeln 22

Mit Yoga Verspannungen lösen 24

Yoga und Ernährung 25

**Wissenswertes über die Yoga-Praxis** 28

Über die asanas 29

Richtig üben 31



---

## PRAXIS

---

### GRUNDLEGENDE ÜBUNGEN 35

**Das 10-Schritte-Programm** 36

1. Schritt: Das Gleichgewicht 38

2. Schritt: Die aktive Dehnung 42

3. Schritt: Die Sitzhaltungen 45

4. Schritt: Der Atem ist Lebenskraft 50

**Extra:** Der Atem als Yoga-Praxis 52

5. Schritt: Die Kraftlenkung 57

**Extra:** Atmung in den Asanas 59

6. Schritt: Die Wirbelsäule 62

7. Schritt: Der Vierfüßlerstand 66

8. Schritt: Die Bauchlage 70

9. Schritt: Die Rückenlage 73

10. Schritt: Die Entspannung 78

**Extra:** Individuelles Training 83

### Übungen für fortgeschrittene

**Einsteiger** 84

Das Aufbauprogramm 85

Ergänzungen zu Schritt 1 85

Ergänzungen zu Schritt 2 89







Ergänzungen zu Schritt 3	90
<b>Extra:</b> Yoga-Atmung (Pranayama)	91
Ergänzungen zu Schritt 4	92
Ergänzungen zu Schritt 5	95
Ergänzungen zu Schritt 6	96
Ergänzungen zu Schritt 7	108
Ergänzungen zu Schritt 8	109
Ergänzungen zu Schritt 9	110
Ergänzungen zu Schritt 10	111

<b>Zwischendurch entspannen</b>	112
Die Augen entspannen	113
Zunge, Kiefer und Ohren entspannen	114

Becken und Beckenboden entspannen	115
Hand-Mudras	119
<b>Extra:</b> Kleines Mudra-Einmaleins	120

---

## SERVICE

---

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Register	123
Impressum	127



## WAS IST YOGA?

Yoga ist die wohl älteste Lehre vom Leben. Untrennbar mit der Yoga-Praxis verbunden ist das Erkennen des eigenen Bewusstseins mit seinen vielen Einlagerungen, die unseren Charakter bilden und unsere Eigenart bestimmen. Yoga ist eine Methode, die alle Energien des Menschen, also sein individuelles Selbst, mit den Energien des Universums, dem höchsten Selbst, in Einklang bringt und vereint.

Zu dieser Einheit kann es jedoch nur kommen, wenn wir mit uns selbst im Reinen sind, sich Körper, Seele und Geist die Balance halten. Die Yoga-Lehre besagt: Das harmonische Zusammenspiel der körperlichen, seelischen und geistigen Energien bedeutet Gesundheit, Disharmonie dagegen Krankheit. Yogaübungen sind Werkzeuge, die uns helfen zu uns selbst zu finden. Wählen, benutzen und pflegen Sie diese Werkzeuge



sorgfältig, die Sie auf dem Weg zu sich selbst – zu Ihrem Selbst – begleiten. Diese Lehre vom Leben – die hier bewusst sehr einfach dargestellt wird – hat ihren Ursprung in Indien. Darstellungen auf Felsmalereien und Tonscherben, die Figuren in Yoga-Stellungen zeigen, beweisen, dass Yoga dort bereits vor Jahrtausenden praktiziert wurde.

Schriftlich belegt ist die Existenz von Yoga seit dem 2. Jahrhundert v. Chr. Patanjali, ein indischer Weiser und Gelehrter, legte zu dieser Zeit in seinen 196 Lehrsätzen, den sogenannten sutras, die bis heute geltenden Yoga-Regeln fest. Aus ihnen entwickelten sich all die verschiedenen Yoga-Wege, die noch heute gleichberechtigt nebeneinander praktiziert werden.

## Die vier klassischen Yoga-Wege

Die wichtigsten und über Jahrtausende hinweg praktizierten Yoga-Wege sind:

- Karma-Yoga, der Weg des selbstlosen Handelns
- Jnana-Yoga, der Weg der spirituellen Erfahrung durch Analyse und Erkenntnis
- Bhakti-Yoga, der Weg der Gottesliebe und Hingabe
- Raja-Yoga, der königliche Yoga-Weg

Alle diese verschiedenen Richtungen sind praktische und spirituelle Yoga-Wege, wobei im Raja-Yoga auch Körperübungen (asanas) mit einbezogen werden.

## Karma-Yoga: Der Weg des selbstlosen Handelns

Jeder Mensch, der mit offenem Herzen für andere da ist, praktiziert, ohne es zu wissen, Karma-Yoga: Dieser Yoga-Weg vertieft die Verantwortung für unsere Mitmenschen und die gesamte Schöpfung. Er führt zu innerem Wachstum und innerer Freiheit, aber auch zu einer tiefen Empfindsamkeit für das Unvergängliche, das hinter allem Vergänglichen steht. Mit der Zeit verändert es die Motivation für unser Handeln. Nicht mehr die Früchte des Tuns stehen im Vordergrund, sondern das Bewusstsein für das Notwendige und die Bereitschaft, sich dafür aktiv zu engagieren.

Karma-Yoga wurde von Menschen geschaffen, die ihre geistige Klarheit durch Einsatz im Alltag erreicht haben. Seit der Belebung dieses Yoga-Weges in der westlichen Welt vor mehreren Jahrzehnten wurden viele Menschen dazu angeregt, weltweit Hilfsor-

## TIPP

### INNERE BALANCE

Mit den Yoga-Übungen, die Sie in diesem Ratgeber kennenlernen, können Sie die Energien von Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht bringen – dies hilft Ihnen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

# 1. SCHRITT: DAS GLEICHGEWICHT

Das Gleichgewicht ist zentraler Bestandteil der Yoga-Praxis. Die Verbindung zur Erde schenkt Sicherheit und Stabilität. Das Erleben der eigenen Haltung verbessert die Grob- und Feinmotorik wie das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken und Knochen und beeinflusst unser Denken und Fühlen.

## AUFRECHTER STAND (TADASANA)

Tadasana (tada = Berg) ist eine Haltung, in der Sie fest und aufrecht stehen. Sie ist die Grundhaltung für alle asanas, die sich aus dem Stand entwickeln.

1



**So wirkt die Übung:** Tadasana entlastet die Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln und Sehnen. Sie lindert oder verhindert gesundheitliche Schäden, die auf Fehlhaltungen beispielsweise der Schultern und des Rückens zurückzuführen sind. Wer den Boden unter beiden Füßen bewusst spürt, gewinnt Selbstvertrauen, Kraft und Mut.

- Stehen Sie aufrecht, die Füße parallel nebeneinander. Verteilen Sie das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Fersen und die Ballen der großen und kleinen Zehen.
- Ziehen Sie die Kniescheiben leicht nach oben, indem Sie die Oberschenkelmuskeln etwas anspannen.
- **1** Richten Sie den Rücken gerade (ohne Hohlkreuz) auf. Tasten Sie mit dem Brustbein nach vorn oben und lassen Sie gleichzeitig die Schultern nach hinten unten sinken.
- Dehnen Sie Nacken und Hals und spüren Sie mit dem Scheitelpunkt des Kopfs in den Raum über sich. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig.

## PENDEL

**So wirkt die Übung:** Diese Übung verbessert die Durchblutung von Kopf und Oberkörper, sie löst Verspannungen in den Schultern und korrigiert die Haltung.

- Stellen Sie die Füße im Aufrechten Stand (siehe links) 30 Zentimeter auseinander und legen Sie die linke Hand in die Taille.
- **2** Beugen Sie mit der Ausatmung den Oberkörper aus den Hüftgelenken in die Waagrechte. Schwingen Sie den rechten Arm vor den Beinen, ohne Kontrolle durch den Willen, wie ein Pendel hin und her. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.
- **3** Richten Sie mit einer Einatmung den Oberkörper auf. Führen Sie den rechten Arm nach oben und so weit wie möglich nach hinten. Dehnen Sie sich kräftig und lassen Sie den Arm wieder sinken.

## TIPP

### ATEM, KONZENTRATION UND BEWEGUNG ALS EINHEIT

Verwechseln Sie Yoga-Übungen nicht mit Gymnastik. Nur wenn sich Atmung, Konzentration und Bewegung zu einer Einheit verbinden, entsteht ein asana, eine Yoga-Übung. Legen Sie deshalb beim Üben besonderen Wert auf diese Balance.

- Führen Sie die Übung danach mit dem linken Arm und anschließend mit beiden Armen gleichzeitig aus.
- Wiederholen Sie diesen Ablauf 2- bis 3-mal.

2



3





## ÜBUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE EINSTEIGER

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben bereits die ersten Erfolge erzielt und sich mit Yoga vertraut gemacht. Wenn Sie sich mit dem Grundprogramm gut und sicher fühlen, finden Sie auf den folgenden Seiten weiterführende Übungen, die Sie zunächst einzeln erlernen und üben sollten. Später können Sie sie in Ihr eigenes Übungsprogramm integrieren. Damit Sie sich dabei leichter tun, finden Sie bei jedem asana einen Hinweis, zu

welchem der 10 Schritte aus dem ersten Teil die Übung passt. Bei diesen Übungen wird die Zusammenarbeit von Körper, Fühlen und Denken stark gefördert und harmonisiert. Die Übungen gelingen besonders gut, wenn alle drei Bereiche gleichermaßen gestaltend wirken. Wir sind nicht nur unser Körper. Wir sind nicht nur unsere Gefühle. Wir sind nicht nur unsere Gedanken. Wir sind viel mehr.



# DAS AUFBAUPROGRAMM

In den letzten Wochen haben Sie bereits gute Fortschritte gemacht. Sie haben genug Erfahrung gesammelt, um mit dem Aufbauprogramm zu beginnen.

## BAUM 2 (VRIKSASANA)

Ergänzt die asanas aus Schritt 1

**So wirkt die Übung:** Verbessert den Gleichgewichtssinn und das Körperbewusstsein, kräftigt die Muskeln von Füßen, Beinen, Beckenboden und Schultergürtel.

- Nehmen Sie den Aufrechten Stand ein
  - ▶ siehe Seite 38 und verlagern Sie das Gewicht auf den linken Fuß.
- ① Legen Sie die rechte Fußsohle je nach persönlichem Vermögen an die Innenseite des linken Knies oder des Oberschenkels. Führen Sie die gefalteten Hände langsam über den Kopf. Drehen Sie das angewinkelte Knie so weit es geht nach außen.
- Spüren Sie über die Finger nach oben, über Steißbein und Ferse nach unten. Verweilen Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Haltung.
- Führen Sie die Hände vor den Oberkörper, lassen Sie die Arme sinken und stellen Sie den rechten Fuß wieder zurück auf den Boden.
- Führen Sie die Übung im Wechsel auf jeder Seite 2-mal aus.



1

# KLEINES MUDRA-EINMALEINS

Die Anwendungen der mudras haben sich seit Langem als einfache heilende Therapieschritte erwiesen. Bei körperlichen Krankheiten und psychischen Missstimmungen unterstützt das passende mudra den Heilungsprozess und hellt die Stimmung auf.

Die heilende Wirkung bezieht sich auf alle inneren Organe wie zum Beispiel Herz, Nieren, Leber, Galle und Magen ebenso wie auf einen Mangel an Freude, Mut, Antrieb und Selbstvertrauen. Denn aus den Fingern fließen Heilströme zum Gehirn, das daraufhin Botenstoffe zur Harmonisierung von Körper und Psyche produziert.

Das Beste aber ist: mudras lassen sich in vielen Fällen unauffällig durchführen – auch in der Öffentlichkeit, beispielsweise im Bus, in der Straßenbahn oder wenn Sie wieder einmal in der Schlange vor der Supermarktkasse warten müssen. So können Sie sich jederzeit etwas Gutes tun. Damit die mudras ihre Wirkung voll entfalten können, sollten Sie auf Folgendes achten:

- Soweit es sich um ein mudra für eine Hand handelt, führen Sie es gleichzeitig mit der rechten und linken Hand durch.
- Nehmen Sie die Hände mit einem kleinen Abstand vor den Oberkörper; achten Sie vor allem dann darauf, wenn Sie im Liegen üben. Sie erzielen nämlich eine beson-

ders intensive Wirkung, wenn nicht nur Finger und Hände entspannt sind, sondern der ganze Körper locker lässt. Praktizieren Sie auch bei den mudras das Prinzip der aktiven Dehnung ▶ siehe Seite 42. Leben Sie sich in die Fingerkuppen ein und gestalten Sie jede Ihrer Bewegungen von der Außenposition heraus.

- Lassen Sie den Atem frei strömen. Er soll wie ein Seidenfaden sein: lang, fein und gleichmäßig. Lassen Sie allmählich nach jeder Ausatmung eine kleine Pause entstehen. Wünschen Sie eine belebende, erfrischende Wirkung der mudras, beschleunigen Sie den Atemrhythmus sanft. Wollen Sie die beruhigende Wirkung genießen, verlangsamen Sie Ihren Atem behutsam.
- Mit der bildhaften Vorstellung der heilenden Energien vertiefen Sie die Wirkung physisch und psychisch und binden Ihre Konzentration an das augenblickliche Geschehen. Führen Sie dies zusammen mit dem Hand-Mudra so lange durch, wie es Ihnen guttut.

### APAN-MUDRA (BAUCHENERGIE)

**So wirkt das mudra:** Reguliert die Verdauung, den Stoffwechsel und die Ausscheidung über Blase und Darm. Leitet Schlackenstoffe aus, stärkt die Leber und regt den Gallefluss an. Auf der psychischen Ebene beseitigt das mudra bei regelmäßiger Praxis Zorn, Wut und Niedergeschlagenheit.

- **1** Legen Sie die Kuppen von Daumen, Mittel- und Ringfinger ohne Druck aneinander. Alle drei zeigen nach oben. Zeige- und kleiner Finger bleiben gestreckt.



### APAN VAYU-MUDRA (HERZKRAFT)

**So wirkt das mudra:** Das Herz wird bei akuten und chronischen Belastungen schnell entlastet und unterstützt. Die Langzeitwirkung sorgt für mehr Sicherheit und Belastbarkeit. Veranlasst darüber nachzudenken, ob das vorgelegte Arbeitstempo angemessen ist. Lebensretter bei Herzattacken.

- **2** Legen Sie die Spitze des Zeigefingers auf den Daumenballen und die Kuppen von Daumen, Mittel- und Ringfinger aneinander. Der kleine Finger bleibt gestreckt.



### MUKULA-MUDRA (SCHNABELHAND)

**So wirkt das mudra:** Steigert die Energieversorgung im ganzen Körper und kann als Nothilfe jedes Organ stärken. Dieses mudra wird von vielen Heilern angewendet.

- **3** Legen Sie die Kuppen aller fünf Finger aneinander. Atmen Sie gleichmäßig, ruhig und tief.





# YOGA-BASICS - SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM ZIEL

---

Jeder kann Yoga lernen! Mit detaillierten Übungsbeschreibungen gewinnen Sie ganz einfach mehr Körperbewusstsein, innere Balance und seelische Kraft – ohne sich zu verbiegen.



## IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- **68 Übungen** für Einsteiger und fortgeschrittene Anfänger, mit denen Sie von Kopf bis Fuß **fit, beweglich und stark** werden.
- Die wichtigsten Übungen in 10 Schritten und ein zusätzliches Aufbauprogramm für **individuelles Training** und eine spürbare Steigerung.
- **12 schnelle Entspannungsübungen** für zwischendurch und 5 wirksame **Hand-Mudras**.
- Alles Wissenswerte, um **richtig zu üben**.

*Aktualisierte Neuauflage*

WG 462 Yoga  
ISBN 978-3-8338-5318-0



9 783833 853180



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

**GU**