

AMIENA ZYLLA

YOGA BASICS

4 Übungs-
programme
auf **DVD**

mit 70 Min.
Laufzeit

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

G|U



Dreieck	26
Shivas Tanz.....	28
Baum	30
Hocke	32

Rückbeugen

Kobra	34
Heuschrecke	36
Kamel	38
Taube	40
Tiefer Ausfallschritt	42
Krieger 1	44

Vorbeugen

Kind	46
Kopf-Knie-Haltung	48
Reiher	50
Stuhl & Vorbeuge	52
Pyramide	54
Krieger 3	56

Hallo, ihr Lieben!	2
--------------------------	---

YOGA-KNOW-HOW 6

<i>Yoga wirkt!</i>	8
<i>Finde deinen Yoga</i>	10
<i>Mythos Meditation</i>	12
<i>Yoga macht glücklich</i>	14

ASANAS 16

Hüftöffner

Babyschaukel	18
Krieger 2	20
Friedvoller Krieger	22
Seitlicher Winkel	24



Drehhaltungen

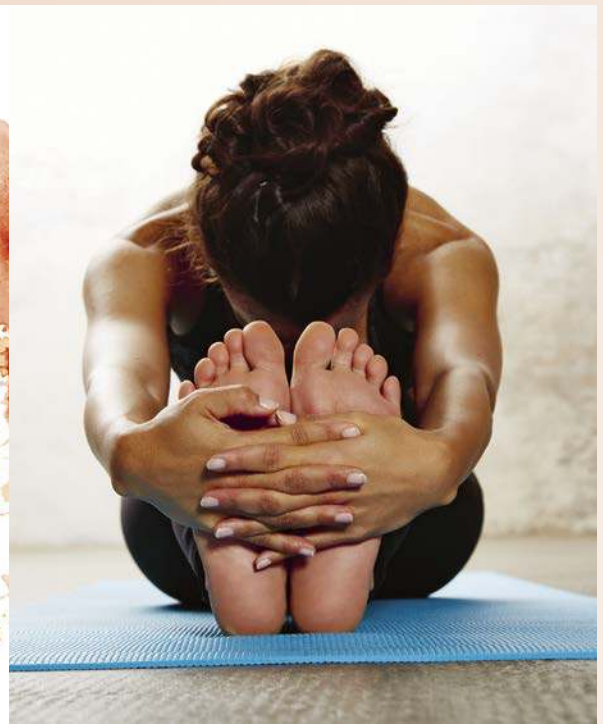
Krokodil 58
 Drehsitz 60
 Gedrehter seitlicher Winkel 62
 Gedrehter Stuhl 64

Stützhaltungen

Planke 66
 Seitplanke 68
 Knie-Brust-Kinn-Haltung 70

Umkehrhaltungen

Herabschauender & Dreibeiniger Hund 72
 Schulterbrücke 74
 Halbe Kerze 76



FLOWS

78

Tut so gut

Warm-up 80
 Bei Darmproblemen 82
 Bei Energiemangel 84
 Bei Ischiasproblemen 86
 Bei Kopfschmerzen 88
 Bei Bluthochdruck 90
 Bei Kreislaufproblemen 92
 Bei Monatsbeschwerden 94
 Bei Stressproblemen 96
 Bei Wechseljahrsbeschwerden 98
 Bei Verspannungen 100
 Für mehr Beweglichkeit 102
 Für ein starkes Gehirn 104
 Für ein stabiles Immunsystem 106
 Für einen entspannten Nacken 108
 Für einen starken Rücken 110
 Für Vielsitzer 112

Happy Mind & Soul

Frischmacher 114
 In die Ruhe kommen 116
 Atempause 118
 Das Herz heilen 120
 Gute-Laune-Flow 122
 Perspektivenwechsel 124
 Einfach fallen lassen 126
 Für mehr Selbstbewusstsein 128
 Besser schlafen 130
 In die eigene Kraft kommen 132

Für eine gute Figur

Glückliche Bauchmuskeln 134
 Schöne Beine & knackiger Po 136
 Straffe Arme & Brust 138

Zum Nachschlagen

Register der Übungen 140
 Bücher & Adressen, die weiterhelfen 142
 Impressum 144





YOGA - KNOW-HOW

*Ein kleiner Ausflug in die große, weite Welt
der Yoga-Philosophie und Leitfaden für dich,
wie du mit diesem Buch arbeiten und dein
Leben ab sofort schöner machen kannst.*

FINDE DEINEN YOGA

Lasse deinen Körper Yoga machen und nicht deinen Kopf. Beim Yoga geht es nicht darum, besser zu werden und auf dem Weg dahin die eigenen Grenzen zu ignorieren. Lasse deshalb immer deinen Körper bestimmen, wo es langgeht, und spüre genau hin. Betrachte also jedes Üben als Option und bleibe neugierig und wachsam, was dein Körper als nächsten Schritt zulässt. Teste deine Möglichkeiten hier und passe die Yogaübungen entsprechend an deine Grenzen an.

TESTE DICH

Die Übungen ab Seite 16 sind aufgeteilt in Hüftöffner, Vorbeugen, Rückbeugen und Drehhaltungen. Du wirst wahrscheinlich feststellen, dass dir manche leichtfallen und andere schwerer. Damit dein Yoga nicht mit Frust beginnt und du es wirklich genießen kannst, möchte ich dir ein paar Testmöglichkeiten zeigen, wie du deinen Körper beim Üben unterstützen kannst. Mache die Testübungen sehr achtsam. Die Ergebnisse sind auch nicht verbindlich: Ausnahmen bestätigen die Regel.

1. VORBEUGEN-TEST



Lege dich auf den Rücken und ziehe die Oberschenkel so nah an den Brustkorb, wie es geht.

Po und unterer Rücken sollten bei dieser Übung am Boden bleiben. Bindegewebe und Hüftgelenksform bestimmen, wie dir Vorbeugen liegen.

So kannst du üben:

- > Die Beine immer leicht öffnen, gerade wenn der Bauch ein kleines Hindernis darstellt.
- > Die Beine in der Hüfte etwas ausdrehen.

2. RÜCKBEUGEN-TEST



Lege dich auf den Bauch und öffne deine Beine hüftbreit. Drücke dich mit gestreckten Armen nach oben.

Die Beckenknochen sollten am Boden bleiben, und im unteren Rücken sollte es nicht stechen. Übe Rückbeugen immer sehr achtsam.

So kannst du üben:

- > Bringe die Arme weiter vom Körper weg oder näher zu ihm hin. Stütze dich so weit nach oben auf, wie es die Wirbelsäule zulässt.
- > Bringe deine Hände unter die Schultern.
- > Wenn deine Arme zu kurz sind, kannst du die Hände mit Blöcken erhöhen.

3. HÜFTGELENKE-TEST



Lege einen Unterschenkel im 90-Grad-Winkel nach außen rotiert auf einen Stuhl.

Rotiere den Oberschenkel so weit nach außen, wie es für dich geht, ohne das Becken zu verschieben. Dieser Test ist wichtig, da es einen bei den vielen hüftöffnenden Übungen leicht frustrieren kann, wenn man auch bei regelmäßigem Üben keinen Fortschritt erkennt. Spürst du jedoch noch Dehnung in den Oberschenkelinnenseiten, dann heißt es fleißig weiterdehnen.

Teste danach die Innenrotation: Mache hierbei die Bewegung wie bei der Außenrotation, nur mit dem Fuß nach außen. Die Knie sind parallel. Die Dehnung sollte hauptsächlich im Po spürbar sein, um zu wissen, ob Schwierigkeiten an den Knochen und der Gelenkigkeit oder an mangelnder Beweglichkeit liegen.

So kannst du üben:

- > Erhöhe dein Becken mit einem Block oder Kissen bei sitzenden Hüftöffnern.
- > Achte bei stehenden Hüftöffner-Übungen auf die korrekte Ausrichtung des Knies zum Fuß.
- > Achte darauf, dass dein Becken neutral steht.

4. SCHULTERGELENKE-TEST



Stütze dich mit deinen Händen etwa auf einer Linie mit den Schultern an einer Wand ab.

Versuche, den Brustkorb weiter durch deine Arme in Richtung Boden zu schieben.

So kannst du üben:

- > Verändere deine Position, indem du deine Arme bei Stützübungen in den Schultergelenken mehr nach innen oder außen rotierst.
- > Öffne deine Arme mehr oder schließe sie.

5. PROPORTIONS-TEST

Setze dich in den Fersensitz. Deine Arme hängen entspannt am Körper.

So kannst du üben:

- > Verwende Blöcke oder einen Gurt.
- > Beuge deine Arme, damit die Schultern entspannt sind und nicht verkrampfen.
- > Setze dich erhöht.

Nachdem du deinen Körper nun ein wenig näher kennengelernt hast, kannst du den Schwierigkeitsgrad der Übungen für dich besser einschätzen. Übe alle mit derselben Achtsamkeit.



FRIEDVOLLER KRIEGER

Viparita Virabhadrasana



1



2

(1) Stehe aufrecht in einer weiten Grätsche und öffne deine Beine dazu um eine Beinlänge. Beide Knie sind durchgestreckt, und die Zehen zeigen gerade nach vorn. Lege deine Hände an die Beckenknochen und richte den Oberkörper entspannt auf, mit dem Kopf in der Verlängerung.

(2) Drehe dein linkes Bein nach außen und beuge es so weit, bis das Knie über dem Fußgelenk steht. Ziehe die rechte Kniescheibe nach oben, drücke die rechte Fußaußenkante in den Boden und lasse die Zehen lang. So spannt sich dein Oberschenkel an. Oberkörper und Becken bilden eine gerade Linie.

Ein Krieger aus yogischer Sicht ist stark und sanftmütig zugleich. Stark nicht unbedingt im körperlichen Sinne, sondern vielmehr in der Liebe zu dem, was er tut.



(3) Beuge dein linkes Bein etwas mehr. Öffne das rechte eventuell weiter in die Grätsche. Neige den Oberkörper nach rechts. Lege die rechte Hand mit dem ausgestreckten Arm auf das rechte Bein oder am Kreuzbein an. Strecke den linken Arm nach oben aus und bilde mit dem Oberkörper und dem Kopf einen Bogen.

Achtung: Achte darauf, dass du nicht zu stark in ein Hohlkreuz ausweichst. Versuche, das Schambein nach oben einzuzulen. Halte dein Knie in Position.

Genieße die Position sechs bis zehn Atemzüge lang. Wechsle dann auf die rechte Seite.

3

DEIN YOGA:

Umfasse mit der rechten Hand das linke Handgelenk und ziehe den Arm lang. Diese Variante verbessert die Atmung und sorgt sogar noch für eine schlanke Taille. Um ein Gespür für die richtige Ausrichtung im Becken, Rücken und gebeugten Bein zu bekommen, übe an einer Wand.



GEDREHTER STUHL

Parivrtta Utkatasana



1



2

(1) Du stehst aufrecht auf deiner Matte. Schließe deine Beine und beuge sie. Neige deinen Oberkörper nach vorn. Strecke deine Arme auf Schulterhöhe vor dir aus, die Handflächen zeigen nach innen.

(2) Beuge deine Beine noch mehr und den Oberkörper weiter nach vorn. Winkle deine Arme an und lege die Handflächen aneinander. Hebe deine Ellbogen nach oben an. Drücke deine Oberschenkel möglichst fest zusammen.

Diese Yogahaltung ist eine der effektivsten, um den Körper zu reinigen und zu kräftigen. Sie gibt dir das Gefühl von Stabilität und schenkt dir Selbstbewusstsein.



3

(3) Drehe Oberkörper und Kopf nach rechts. Lege deinen linken Oberarm außen am rechten Oberschenkel an. Drücke die Handflächen aneinander und ziehe die Schulterblätter zusammen.

Halte den Rücken gerade. Die Schultern bleiben offen.

Die Knie bleiben nebeneinander zusammen, und das linke Knie schiebt sich nicht nach vorn. Schiebe dein Becken nach links, um zu vermeiden, dass es zu stark nach rechts ausweicht.

Verweile vier bis sechs Atemzüge lang und drehe dann den Oberkörper nach links.



SCHULTERBRÜCKE

Setu Bandha Sarvangasana



1



2

(1) Lege dich auf den Rücken. Stelle deine Beine an, deine Knie sind über den Füßen. Lasse die Arme seitlich neben dem Körper liegen, die Handflächen liegen auf dem Boden. Ziehe dein Kinn zum Brustbein und verlängere deinen Nacken.

(2) Rolle dein Becken ein und schiebe den unteren Rücken in den Boden. Hebe Wirbel für Wirbel den Rücken von der Unterlage ab. Strecke deine Arme aktiv nach unten.

Wenn du zu Schmerzen im unteren Rücken neigst, dann belasse es bei diesem Schritt.

Belebt und entspannt Körper und Geist zugleich. Eine leichte Umkehrhaltung, die das Herz öffnet und Stress und Ängste aus dem Körper treibt.



3

(3) Ziehe deine Schulterblätter mit kleinen Bewegungen zusammen, indem du dein Gewicht immer von einem Schulterblatt aufs andere verlagerst. Bringe die Arme ausgestreckt unter dein Becken und verschränke deine Finger ineinander. Hebe dein Brustbein höher

in Richtung Kinn. Halte deine Knie parallel und versuche zu vermeiden, dass sie nach außen fallen.

Verweile in der Position deiner Wahl vier bis acht Atemzüge lang.



BEI ENERGIEMANGEL 3



KAMEL

Setze dich auf deine Fersen und lehne dich zurück.

Stütze dich mit den Fingerspitzen ab und drücke dich hoch zum Kamel. (1)

Senke dein Becken wieder nach unten ab.

Verlagere dein Gewicht nach vorn in den Vierfüßlerstand. Die Zehen sind angestellt.



HUND

Hebe deine Knie jetzt vom Boden ab.

Verlagere dein Gewicht nach hinten oben zum Herabschauenden Hund und wähle deine Variante, egal ob mit gebeugten oder gestreckten Beinen. (2)



KRIEGER 1

Hebe dein rechtes Bein hoch und schwing es nach vorn.

Beuge das linke Bein und drehe das rechte nach außen.

Rolle deinen Oberkörper nach oben zum Krieger 1. (3)

Das beste Sofort-Hilfsmittel: dein tiefer Atem, der dich wieder fit und frisch macht. Genieße diesen Flow, der deine Atemmuskeln (wieder) zum Leben erweckt.

4



DREIECK

Strecke das linke Bein.

Drehe das rechte Bein nach außen und den Oberkörper nach rechts.

Neige dich nach unten zum rechten Bein in die Dreieckshaltung. (4)

5



SEITLICHER WINKEL

Beuge das linke Bein und öffne das rechte weiter, bis du die Position der seitlichen Winkelhaltung erreicht hast. (5)

6



HUND & KAMEL

Drehe den Oberkörper ein und die rechte Ferse nach außen.

Platziere deine Hände unter deinen Schultern und schwinge das linke Bein nach hinten zum Hund zurück. (6)

Senke deine Knie in den Fersensitz ab und komme erneut in das Kamel. (1)

Wiederhole den Flow auf der anderen Seite und dann jeweils noch einmal pro Seite.



PERSPEKTIVENWECHSEL



STUHL

Atme in der Stuhlhaltung ein.
(1)

*Lasse die Vergangenheit ruhen.
Wirf noch einen Blick auf sie.*



VORBEUGE

Atme aus und senke deinen
Oberkörper zur Stehenden
Vorbeuge ab. (2)

*Lasse nun Vergangenes von
dir abfallen.*



AUSFALLSCHRITT

Atme ein und komme mit
dem rechten Bein in den tiefen
Ausfallschritt. (3)

*Kehre dem Alten den Rücken
zu und bedanke dich. Freue
dich auf das, was kommt.*

Lasse die Vergangenheit ruhen. Blicke lieber nach vorn und öffne dich für das, was kommt. Freue dich aber auch immer über die Gegenwart.



WINKEL

Atme aus. Öffne dich nach links in den Gedrehten Winkel und wende dich dem Neuen zu. (4)

Atme in die Seitliche Winkelhaltung ein. (5)

*Begegne allem Neuen mit einem großen Lächeln.
Atme aus.*

KRIEGER 1

Atme ein und drehe dich zum Krieger 1 ein. (6)

Das Neue ist da. Die Vergangenheit existiert nicht mehr.

GEDREHTER STUHL & STUHL

Atme aus. Schließe deine Beine und öffne dich zum Gedrehten Stuhl. (7)

Atme ein zur Stuhlhaltung. (1)

Empfange alles, was neu ist, mit offenen Armen. Sei dir immer bewusst, dass es an dir liegt, wie du mit Situationen und Menschen umgehst, und sich dein Verhalten meistens einfach nur widerspiegelt.

Wiederhole den Flow zur anderen Seite und noch 2-mal.

DER PERFEKTE EINSTIEG IN DEINEN INDIVIDUELLEN YOGA

Yoga schenkt dir ein großartiges Körpergefühl, macht deinen Geist beweglicher und lässt dich leichter zur Ruhe kommen.



ASANAS

Ob Rück- oder Vorbeugen, Hüftöffner, Stütz- oder Umkehrhaltungen: Mit Yoga Basics findest du deinen ganz eigenen Weg in die wichtigsten Yoga-Haltungen und bekommst genaue Infos darüber, wie sie dir auf körperlicher und geistiger Ebene guttun.

FLOWS

Mit 30 kurzen Übungsabläufen kannst du gezielt etwas für deine Gesundheit, dein seelisches Wohlbefinden und natürlich auch für einen schönen Körper tun. Vier längere Flows gibt es auf der DVD und als Streaming, von Amiena angeleitet.

WG 462 Yoga
ISBN 978-3-8338-5947-2



9 783833 859472



www.gu.de

G|U