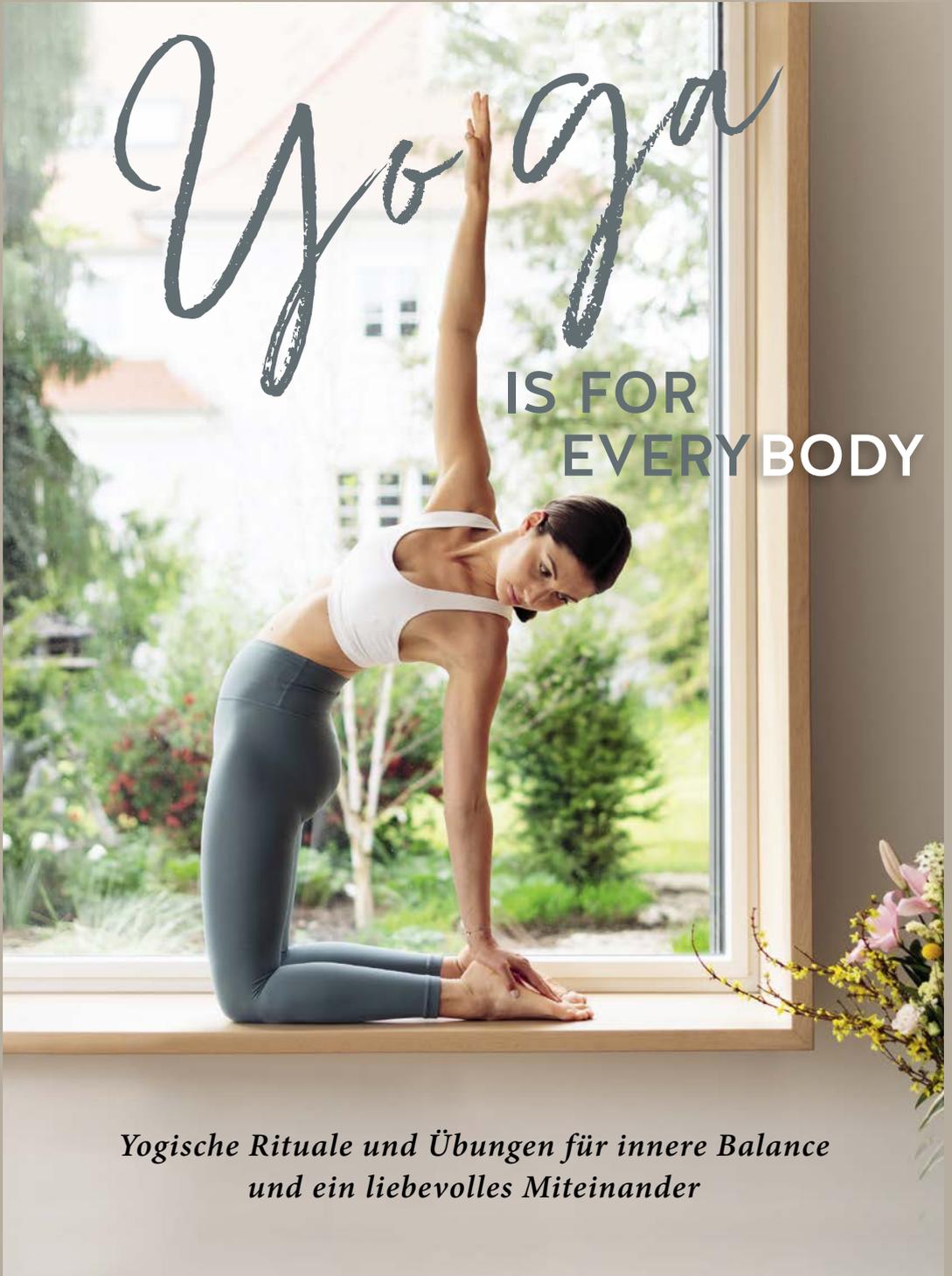


MIRA FLATT

Yoga

IS FOR
EVERYBODY



*Yogische Rituale und Übungen für innere Balance
und ein liebevolles Miteinander*

GRÄFE
UND
UNZER

Inhalt

Vorwort – Mein Warum	4
Die „dunkle“ Seite des Yoga erhellen – Ein Vorwort von Roland Liebscher-Bracht	8
<i>Einleitung</i>	16
Yoga für alle	18
Fayo – Der ganzheitlich yogische Weg	20
Der Umgang mit diesem Buch	20
Der Beginn deiner Reise	22

<i>Warum Yoga?</i>	26
Was ist Yoga?	28
Der Ursprung von Yoga	30
Porträt zu Moritz Ulrich	32
Das Yogalexikon	36
Porträt zu Eva Balzer	42

<i>Yoga & Ernährung</i>	46
Die yogische Ernährung	48
Ist vegetarische Ernährung yogisch?	50
Glow Food	51
4 Tipps zum yogischen Essen	54
Porträt zu Dr. med. Petra Bracht	58

<i>Yoga & Achtsamkeit</i>	62
Was ist Achtsamkeit?	64
Yogische Achtsamkeit	65
Meditation	67
Yoga im Alltag	68
Ganz einfache Achtsamkeitsübungen	
für zwischendurch	72
3-Schritte-Meditation	72
Achtsames Gehen	75
Achtsamer Bodyscan	76
Die Schokoladenübung	79
In den Körper hineinlächeln	80
Porträt zu Samira Knott	84



Yoga & Bewegung 86

Alltägliche Bewegung	88
Körper und Atmung im Flow	88
Fayo-Yoga – Was ist das?	89
Yoga ist nicht gleich Yoga – Die Stile im Überblick	91
Porträt zu Estefania Lopez	96

Yogaroutinen 102

Bevor es losgeht	104
Deine persönliche 7-Tage-Checkliste	105
Montag – Morgens: Fokus auf Atmung und Zwerchfell	107
Montag – Abends: Fokus auf Erdung und sanften Drehungen	110
Dienstag – Morgens: Fokus auf Ausrollen der Beinaußenkanten	117
Dienstag – Abends: Fokus auf die Beintrückseiten	118
Mittwoch – Morgens: Fokus auf Schultergelenke, Erdung und Oberschenkel	122
Mittwoch – Abends: Fokus auf Rücken und Entspannung	128
Donnerstag – Morgens: Fokus auf die Kopfwender und die Halswirbelsäule	133
Donnerstag – Abends: Fokus auf Handgelenke, Hüftbeuger und Schulter	138
Freitag – Morgens: Fokus auf Oberschenkelinnenseiten, Wirbelsäule, Schulteröffnung und Gesäß	145
Freitag – Abends: Fokus auf vordere fasziale Zuglinie, Oberschenkel und Gesäß	150



Samstag – Morgens: Flow im Stand	156
Samstag – Abends: Bodyscan im Stand	164
Sonntag – Morgens: Flow im Stand	166
Sonntag – Abends: Balance-Flow	172

Und nun? 178

Wer möchtest du sein?	180
Die Frage aller Fragen – Können wir mit Yoga die Welt retten?	180
Nicht warten, sondern machen!	181
Fayo als yogischer Lifestyle	185
Danke von Herzen	186
Register	188
Bücher & Links, die weiterhelfen	190
Impressum	192



Mein Warum

WIESO NOCH EIN YOGABUCH?

Immer wieder begegne ich Menschen, die auf der Suche nach etwas sind – nach Sinnhaftigkeit, Gesundheit, Anerkennung und Liebe. Ich sehe Menschen, die am Rande der Überforderung stehen im Blick auf die Herausforderungen unserer Zeit: Stress, Zeitknappheit und Perfektionismus. Zu diesen Menschen zähle ich mich auch selbst. Gleichzeitig konnte ich aber erleben, wie Yoga Menschen verändert, mich verändert hat, wie es andere Blickwinkel zulässt, Sinn schenkt und den Blick auf das große Ganze zulässt.

Seit ich mich mit ganzheitlicher Gesundheit beschäftige und Yoga praktiziere, ziehe ich Menschen mit ähnlichen Vorstellungen an. Darüber vergesse ich hin und wieder, dass viele Menschen gar nicht wissen, was Yoga alles kann.

Daher habe ich dieses Buch verfasst, dass möglichst viele Menschen damit einen Weg zu einem yogischen, gesunden Lebensstil finden, durch den sie die Welt neu entdecken, so wie es bei mir war. Schön, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst. Danke, dass du mich damit unterstützt, einen Beitrag auf dieser Welt zu leisten für diese Generation und alle künftigen, die durch einen yogischen Lebensstil beflügelt werden.

Von Herzen, Deine Mira







Ich habe ent-
schieden, glücklich
zu sein, weil es
meiner Gesundheit
bekommt.

Voltaire

4 Tipps zum yogischen Essen

TIPP 1: KEINE ZWISCHENMAHLZEITEN

Auch keine healthy Snacks. Gib deinem Verdauungstrakt die Ruhepausen, die er benötigt. Versuche, wenn es geht, deine Essenspause zwischen der letzten Mahlzeit am Tag und der ersten am Folgetag auf 14–16 Std. auszuweiten, sodass die genialen Selbstheilungsmechanismen und Reparaturarbeiten in deinem Körper stattfinden können. Dies bezeichnet man als Prozess der Autophagie. Darunter versteht man unsere zelleigene Müllabfuhr. Eine äußerst sinnvolle Einrichtung unseres Körpers!

TIPP 2: KEINE VERARBEITETEN ODER TIERISCHEN LEBENSMITTEL

Verwende frische, naturbelassene Lebensmittel aus der Region. Unterstütze mit deinem Kauf kleine Erzeuger und freue dich über jede Mahlzeit, die du zu dir nimmst. Erfreue dich an der Tatsache, dass du mit der Wahl deiner Nahrung nicht zum Leid anderer Lebewesen beiträgst. Achte auf biologische Qualität, um Giftstoffe zu vermeiden und um wichtige sekundäre Pflanzenstoffe über deine Nahrung aufzunehmen. Unter sekundären Pflanzenstoffen versteht man den natürlichen Schutz der Pflanzen, der durch Pflanzenschutzmittel zerstört wird. Vermeide tierische Lebensmittel.

TIPP 3: ACHTSAMES ESSEN UND BEWUSSTES KAUFEN

Nimm Geschmack bewusster wahr, ganz pur, ohne dein Essen mit Saucen, Salz und Co. zu würzen. Lass dir dabei Zeit, sowohl beim Kochen als auch beim Essen selbst. Wie sieht dein Essen aus, wie riecht es, wie schmeckt es? Lass dich nicht ablenken, sondern fokussiere dich ganz darauf, dein Essen zu genießen.

TIPP 4: KEEP IT SIMPLE

Verabschiede dich von Diätenwahn und Kalorienzählen. Kreiere neue Essgewohnheiten und schaffe eine Regelmäßigkeit. Ich kann wirklich jedem Menschen das Intervallfasten als altbewährte Praxis empfehlen, um nicht nur das Gewicht zu regulieren, sondern auch in das innere Gleichgewicht zu kommen. Wenn du darüber Stabilität schaffst, kannst du alte Muster durchbrechen und auch Ausnahmen (sowie Ausnahmesituationen) bringen dich nicht mehr aus dem Gleichgewicht.



In den Körper hineinlächeln

Diese Übung stimmt dich sofort positiv, egal welches Chaos in deinem Leben gerade auch herrscht.

1. Finde einen aufrechten und für dich bequemen Sitz.
2. Schließe deine Augen und spüre deine Atmung. Sitze so für einen Augenblick und konzentriere dich ausschließlich darauf. Lasse deinen Atem fließen, ohne die Atmung zu vertiefen oder auszudehnen. Nimm einfach diesen wunderbaren automatischen Prozess wahr, den dein Körper hier vollbringt.
3. Lächle nun: Ziehe deine Mundwinkel nach oben und spüre die Veränderung deiner Gesichtsmuskeln. Halte dieses Lächeln bei und lasse die positiven Effekte in jeder Körperzelle wirken. Bleibe hier und lächle. Spüre, wie sich dieses Strahlen in dir ausbreitet, und genieße.



Die Anti-Stress-Atmung

Zeitaufwand 5–10 Min. täglich

Wir nehmen unsere Atmung nur sehr selten bewusst wahr. Oftmals nur, wenn wir unter Stress stehen, wenn wir Druck auf der Brust fühlen oder wenn wir kurzatmig sind. Die folgende Übung kann dir dabei helfen, die Qualität deiner Atmung zu verbessern und mit Stresssituationen effektiver umzugehen.

So funktioniert's:

1. Finde einen bequemen Sitz. Richte deine Wirbelsäule gerade Richtung Decke auf. Greife dir an deine Beckenknochen und kippe sie sanft nach vorne. Lege deine Hände auf deine Knien ab. Schließe deine Augen und beginne deine Atmung zu beobachten.
2. Lege deine linke Hand auf deinen Bauchnabel und deine rechte Hand auf deinen Brustkorb. Atme durch die Nase in deinen Bauchnabel ein, ziehe den Atem weiter Richtung Brustkorb und nach oben zu deinen Schlüsselbeinen. Halte deinen Atem 4 Sek. an und ziehe dabei dein Kinn zum Brustkorb.
3. Atme durch die Nase aus und führe deine Ausatmung auf dem gleichen Weg zurück. Wiederhole die Übung viermal.

Lasse deine Atmung anschließend wieder kommen und gehen, wie sie es möchte, ohne sie zu lenken – beobachte sie nur für einen kurzen Augenblick und spüre nach.

Variation:

1. Atme zweimal durch die Nase ein und aus.
2. Atme beim dritten Mal ein und bringe deinen Daumen und den kleinen Finger einer Hand zu deinen Nasenflügeln. Drücke mithilfe deiner Finger deine Nasenflügel sanft zusammen und halte deine Atmung für 4 Sek. an, atme dann wieder ganz entspannt aus.
3. Atme erneut zweimal durch die Nase ein und aus und wiederhole die Übung, so oft du möchtest.





Ausfallschritt – Arme nach oben, leichte Rückbeuge

6. Tritt mit dem linken Bein zurück in einen großen Ausfallschritt. Das rechte Knie ist angewinkelt, der Oberschenkel sollte parallel zum Boden verlaufen. Drehe deinen linken Fuß nach außen. Erde deine Füße und schiebe sie vom Gefühl her zueinander.
7. Hebe mithilfe deiner Beinmuskulatur deinen Oberkörper langsam nach oben, bis er ganz aufgerichtet ist. Hebe gleichzeitig deine Arme gestreckt über deine Seiten nach oben über deinen Kopf. Beide Schultern zeigen dabei nach vorne.
8. Öffne deine Arme etwa im 45-Grad-Winkel, sodass sie den Buchstaben V ergeben. Atme in dieser Position tief ein und stabilisiere diese Haltung kraftvoll. Atme anschließend aus und sinke leicht in eine kleine Rückbeuge nach hinten. Spüre die Öffnung deines Hüftbeugers rechts. Wiederhole dies für fünf tiefe Atemzüge und wechsele dann zur anderen Seite.



Beide Beine strecken – Gebundene Vorbeuge

9. Strecke nun beide Beine durch, sodass du im durchgestreckten Ausfallschritt stehst. Bringe die Arme ausgestreckt über die Seiten hinter deinem Rücken zusammen und verschränke deine Hände hinter dem Kreuzbein zu einer Faust. Strecke nun deine Arme mit der Einatmung nach hinten und hebe sie dann leicht an, deine Schultern bleiben unten. Schiebe deine Beckenknochen auf eine Linie.

10. Mit der nächsten Ausatmung sinke in eine Vorbeuge mit gestreckten Beinen. Deine Arme lösen sich vom Kreuzbein und sinken mit der Schwerkraft nach vorne und unten. Bleibe hier für fünf tiefe Atemzüge und spüre die Dehnung in deinen Beinrückseiten und im Schultergürtel.

11. Löse deine Hände voneinander, lasse sie nach unten auf die Matte sinken und komme in eine tiefe Vorbeuge. Wechsle nun die Beine.



Yoga ist viel mehr als Bewegung – es öffnet uns die Tür für Antworten auf wichtige Lebensfragen. Mit einem yogischen Mindset können wir für weniger Stress, ein liebevolleres Miteinander und eine bessere Welt sorgen. Wie dies gelingen kann, zeigt Mira Flatt mit diesem ganz anderen Yogabuch. Sie hat eine besondere Yogaroutine für morgens und abends entwickelt, mit der jeder von uns, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, zu mehr Selbstbestimmtheit und Gesundheit finden kann. In fünf Porträts stellen fünf inspirierende Menschen ihre persönliche Yogaroutine vor, die nichts mit Bewegung zu tun hat. Sie helfen uns dabei, zu mehr Achtsamkeit im Alltag und zu unserem eigenen yogischen Weg zu finden.

Mit einem Vorwort von
ROLAND LIEBSCHER-BRACHT

WG 4562 Yoga
ISBN 978-3-8338-7662-2



9 783833 876622