

RATGEBER GESUNDHEIT

HARRY WAESSE | MARTIN KYREIN

# YOGA *für* EINSTEIGER



DAS  
**MEIST-  
VERKAUFTE**  
BUCH ZUM  
THEMA

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.


Projektleitung: Monika Rolle, Corinna Feicht & Lea Steinhäuser

Lektorat: Anna Cavelius, Sylvie Hinderberger & Margarethe Brunner

Bildredaktion: Angela Kotow

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7232-7

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Illustrationen: Claudia Lieb, Stefan Winkler

Fotos: Susanne Schramke: [www.susanneschramke.com](http://www.susanneschramke.com);  
Adobe; Getty Images; Stocksy;

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7232 08\_2019\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)  
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



[www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)

## Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser dar. Sie wurden von den Autoren 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 Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

# YOGA FÜR EINSTEIGER

## **WAS DU DAMIT ERREICHEN KANNST:**

- Was du damit erreichen kannst:
- Dein Allgemeinbefinden verbessern
- Kraftvolle, elastische Muskeln aufbauen
- Natürliche Beweglichkeit entwickeln
- Deine Atmung vertiefen
- Verspannungen in Nacken, Rücken und Schultern lösen
- Eine gesunde Körperspannung gewinnen
- Widerstandsfähig werden gegen Stress
- Gelassenheit und eine positive Lebenseinstellung entwickeln



*»Yoga ist ein Weg, der zu Gesundheit von Körper und Geist führt und das Innerste im Menschen berührt.«*



### **Harry Waesse**

ist Heilpraktiker mit eigener naturheilkundlicher Praxis und seit mehr als 40 Jahren als freier Yoga-Lehrer (BDY) in München tätig. In seiner therapeutischen Arbeit verbindet er Naturheilkunde, Yoga und Atemarbeit.

### **Martin Kyrein**

praktiziert seit 1975 Hatha Yoga, absolvierte die Ausbildung zum Yoga-Lehrer im Münchner Yoga-Zentrum und leitet als freier Yoga-Lehrer VHS-Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene.

# YOGA FÜR DEINEN KÖRPER, DEINE SEELE

Die Welt um uns herum ist schnell. Allzu oft hetzen wir durch den Alltag. Für körperlichen Ausgleich oder Entspannung bleibt nur wenig Zeit. Kein Wunder, dass wir uns häufig ausgelaugt und überfordert fühlen: Unsere Muskeln sind unzureichend trainiert, Wirbelsäule und Nerven dem negativen Stress oft nicht gewachsen. Wir sind körperlich und seelisch verkrampft. Dabei ist jede Verspannung eine Verschwendung von Energie, die ernste Folgen nach sich ziehen kann. Denn wenn wir mit unseren Reserven zu großzügig umgehen, sind wir erschöpft und werden krank.

Yoga ist ein hervorragendes »Mittel«, um Verspannungen jeder Art zu lösen und die Energiereserven wieder aufzufüllen. Mit Yoga wirst du körperlich und geistig beweglicher, fühlst dich ausgeglichen und belastbar. Und: Du kannst jederzeit damit beginnen – unabhängig von Alter und Kondition.

Wir haben für dich in diesem Ratgeber Übungen zusammengestellt, die speziell für Einsteiger geeignet sind. Wenn du den Anleitungen genau folgst, überforderst du dich nicht und gehst den Weg der kleinen Schritte. Und der führt dich sicher zum Ziel. Absolviere dein Yoga-Programm regelmäßig, am besten täglich. So stärkst du deine Gesundheit, verbesserst deine Beweglichkeit, findest Ruhe und Gelassenheit.

*Alles Gute für deinen persönlichen Yoga-Weg!*



## YOGA – DER WEG ZUR GESUNDHEIT

Verbinde deine Atmung mit Yoga-Übungen und Konzentration, und du weckst heilende Kräfte in dir selbst. Das macht dich gesünder, belastbarer, ausgeglichener und selbstbewusster.



## DAS ALLES 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 und Mustern, die unseren Charakter bilden und unsere Eigenart bestimmen. Alle Energien eines Menschen – also sein individuelles Selbst – können durch die Methode des Yoga-Übens mit den Energien des Universums – dem höchsten Selbst – in Einklang gebracht werden. Zu dieser Einheit kann es jedoch nur kommen, wenn wir mit uns selbst im Reinen sind und 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 und Beschwerden. Yoga-Übungen (Asanas) sind dabei Werkzeuge, die dir helfen können, zu dir selbst zu finden. Wähle und nutze diese Werkzeuge sorgfältig, damit sie dich auf dem Weg zu deinem Selbst begleiten. Diese Lehre vom Leben – die hier bewusst sehr einfach dargestellt wird – hat ihren Ursprung in Indien. Felsmalereien und Zeichnungen auf Tonscherben mit Asanas zeigen, 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, erläuterte zu dieser Zeit in seinen 196 Lehrsätzen, den sogenannten Sutren (sanskrit: Sutra = Leitfaden), das Yoga-Wissen seiner Zeit. Er begründete damit die bis heute aktuell gebliebene systematische Wissenschaft des Yoga. Es entstanden verschiedene Yoga-Wege, die weltweit praktiziert werden.

## DIE VIER YOGA-WEGE

Die klassischen Yoga-Stile 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 Wege sind praktische und spirituelle Yoga-Stile, wobei im Raja Yoga auch Körperübungen (Asanas) mit einbezogen werden.

### Karma Yoga: Das »Yoga der Tat«

Jeder Mensch, der mit offenem Herzen für andere da ist, praktiziert bewusst oder unbewusst Karma Yoga: Dieser 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 diese sogar die Motivation für das eigene Handeln. Nicht mehr die Früchte des Tuns stehen im Vordergrund, sondern ein Bewusstsein für das Notwendige und die Bereitschaft, sich aktiv dafür zu engagieren.

Karma Yoga wurde von Menschen geschaffen, die ihre geistige Klarheit durch stetigen Einsatz im Alltag erreicht haben. Die mit diesem Yoga-Weg verbundene Einstellung von Empathie, der Liebe zu seinem Nächsten und der Fürsorge für alles, was lebt, hat auch in unserer westlichen Kultur eine lange Tradition. So würde unser heutiges soziales Gemeinwesen ohne Freiwillige und ehrenamtliche Helferinnen nicht funktionieren.

#### INNERE BALANCE

Mit den Asanas, Atem- und Entspannungsübungen in diesem Buch kannst du Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht bringen – dies hilft dir dabei, gesund zu bleiben oder es (wieder) zu werden.

#### Jnana Yoga: »Yoga des wahren Wissens«

Der Weg des Jnana Yoga eröffnet einem geistig offenen Menschen nahezu unbegrenzte Möglichkeiten, sich mit all seinen ihm innewohnenden Stärken und Fähigkeiten in die Philosophie und Wissenschaft des Yoga zu vertiefen. Dabei geht es nicht um die Suche nach neuen Theorien, sondern darum, das eigene Denk- und Unterscheidungsvermögen zu schulen – ebenso wie die Fähigkeit, die tiefen Weisheiten des Wegs zu erfassen und in die Wirklichkeit umzusetzen. Jnana Yoga ist die höchste Stufe der Yoga-Wege und gibt Antworten auf alle grundlegenden Fragen der Menschheit, wie »Was ist der Sinn des Lebens?« oder »Wer bin ich?«. Denn er lehrt Meditationstechniken, die wie im Raja Yoga (siehe >) zur Erkenntnis des Selbst und der Wahrheit führen.

Jnana Yoga befreit von Zwängen und Zerstreuung. Er wird in vier Schritten vollzogen: Shravana (Zuhören), Nachdenken über das Gehörte (Manana), Meditation (Nididhyasana), Vollendung (Anubhava).

### **Bhakti Yoga: Der Weg der Hingabe an Gott**

Der Weg des Bhakti Yoga führt zur inneren Transformation. Diese wird durch eine tagtäglich gelebte Religiosität und Spiritualität in Gang gesetzt. Im Zuge dessen entwickelt man eine sich stetig vertiefende liebevolle Hingabe an eine beschützende überweltliche Macht. Die Übertragung dieser Haltung in seinen Alltag kann im Üben tief greifende Prozesse auslösen, die zu persönlichem Wachstum führen. Individuelle Gefühle und Gedanken werden, ohne sie dabei zu unterdrücken, in spirituelle Energie umgewandelt und auf Gott gerichtet.

#### **NACH INNEN HÖREN**

Die Wege des Yoga beschränken sich nicht nur auf die regelmäßigen körperlichen Übungseinheiten. Frage dich zusätzlich auch im Lauf deines Alltags immer wieder: Wie geht es mir? Wie fühle ich mich? Wie steht es um meinen Atem? Wie, wo und wann atmet es in mir? All diese Fragen unterstützen die innere Kommunikation zwischen Körper und Psyche. Und sie bilden die Basis, mit der du deine Gesundheit aktiv beeinflussen kannst.

Auf diese Weise erwächst aus dem eigenen begrenzten Rahmen Weitsicht sowie ein tiefes Verständnis für den Schöpfer und sein Werk. Ihm gilt die ganze Liebe. Dies schenkt dem Üben im Gegenzug die Erfahrung des Getragenwerdens und vermag die eigene Seele zu stärken. Bhakti Yoga unterstützt den Gläubigen anhand von Ritualen,

spirituellen Zeremonien, Gebeten und dem Rezitieren von Mantras (Gebetsformeln, heilige Wörter und Laute).



*Mit Yoga richtest du dich nicht nur äußerlich auf. Die regelmäßige Praxis wirkt auch nach innen.*

### **Raja Yoga: Die acht Stufen des königlichen Yoga**

Raja kommt von »rajan«, das so viel wie »König« bedeutet. Praktisches Handeln im Alltag, Kraft, Übersicht und die Vertiefung in die Yoga-Praxis stehen dabei im Vordergrund. Das dadurch ausgelöste innere Wachstum hilft, physische



und psychische Fehlhaltungen aufzulösen und so Leid zu vermeiden.

Jedes einzelne der acht Glieder der dem Raja Yoga zugrunde liegenden Philosophie besteht aus einem offenen System mit einem bestimmten Schwerpunkt. Sie alle jedoch sind eingebunden in einen Kreislauf der gegenseitigen Bereicherung und Befruchtung. Ziel ist es für den Übenden, diese acht Stufen zu durchlaufen.

Im ersten, den Yamas, wird der moralische Umgang mit der Schöpfung gelehrt. Es folgen ethische Regeln für den Umgang mit sich selbst (Niyama). Man erlernt in den nächsten Schritten Sitz- und Körperhaltungen (Asanas), die Atemlenkung (Pranayama), das Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt (Prathyahara) und sich in Konzentration zu üben (Dharana). Abgeschlossen wird der Prozess durch die Meditation (Dhyana) und die daran anschließende Verschmelzung (Samadhi), in der das Alltagsbewusstsein überwunden wird und in eine neue Dimension des Seins überführt wird. Das individuelle Bewusstsein erkennt die Einheit mit dem kosmischen Bewusstsein. Bisherige körperliche und seelische Fehlhaltungen können sich allmählich auflösen. Es entstehen Ruhe, Gelassenheit, Übersicht, Kreativität, Achtsamkeit und Bewusstheit. Durch eine regelmäßige, konzentrierte Yoga-Praxis nach den Anweisungen Patanjalis lassen sich zahlreiche Um- und Abwege auf dem persönlichen Lebensweg vermeiden.

#### LEBEN WIE EIN YOGI

Die acht Glieder des Raja-Yoga beinhalten folgende Schritte:

- Yama: moralische Regeln für den Umgang mit der Schöpfung
- Niyama: ethische Regeln für den Umgang mit sich selbst
- Asana: Sitz- und Körperhaltungen
- Pranayama: Atemlenkung

- Pratyahara: Zurückziehen der Sinneseindrücke von der Außenwelt
- Dharana: Konzentration
- Dhyana: Meditation
- Samadhi: Eins-Sein



*Durch das Üben erfährst du, wie viel Energie in dir steckt und dass dein Körper ein Wunderwerk ist.*

## **HATHA YOGA: DER WEG ZUR HARMONIE**

Unter den vielen Yoga-Wegen ist Hatha Yoga heute am weitesten verbreitet. Auch wir beschäftigen uns auf den nächsten Seiten mit diesem Yoga-Stil. Seine Ausprägung hat er um das 6. Jahrhundert n. Chr. gefunden. Hatha Yoga stellt eine Methode aus dem Raja Yoga dar, wobei die Selbsterfahrung anhand von Körperübungen erweitert wird. Er vereint die gegensätzlichen Energien und hält ein- und ausströmende Energien im Gleichgewicht. Die Asana-Praxis im Hatha Yoga enthält alle Bewegungen, die auch im Alltag vorkommen – und geht darüber hinaus. Das Übungssystem bezieht Vor-, Rück- und Seitbeugen sowie Drehungen, Umkehr- und Sitzhaltungen ebenso ein wie Gleichgewichts- und Atemübungen.

In Einzelübungen und Sequenzen, die sich aus stehenden, knienden, sitzenden oder liegenden Positionen entwickeln, werden gleichzeitig Bewegung, Atmung und Konzentration geschult. Dadurch weitet sich das Bewusstsein für die Einheit von Körper, Seele und Geist. Die Muskeln werden gestärkt, der Bewegungsapparat und die inneren Organe in Einklang gebracht. Der Kreislauf wird durch das Üben angeregt, das Nervensystem harmonisiert, die Atmung verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert.

### **Neue Energien gewinnen**

Mehr Kraft, innere Ausgeglichenheit und Ausdauer: Das alles sind Wirkungsweisen, die wohl jeder von uns brauchen kann. Schließlich bleiben die Belastungen des Alltags mit Termin- und Leistungsdruck, Arbeitsüberlastung und auch zwischenmenschlichen Konflikten nicht ohne Folgen. Auch schon jüngere Erwachsene klagen über muskuläre Verspannungen, akute und chronische Rückenprobleme und

Beschwerden von Herz und Kreislauf. Auch psychosomatische Erkrankungen, also Beschwerden mit körperlichen wie auch psychischen Ursachen, zum Beispiel Magen- und Verdauungsprobleme oder Kopfschmerzen, werden oft durch die genannten (oder ähnliche) Stressfaktoren (mit) verursacht. Durch Hatha Yoga kannst du schon in kurzer Zeit spürbare gesundheitliche Verbesserungen herbeiführen: Aufbauende und heilende Kräfte in Körper, Seele und Geist werden geweckt und stabilisiert. Du selbst wirst allmählich ruhiger und ausgeglichener und kannst den Anforderungen, die der Alltag an dich stellt, gelassener entgegenreten.

#### GEGENSÄTZE ÜBERWINDEN

Der Name Hatha Yoga leitet sich von »ha« »Sonne, Sonnenatem« und »tha« »Mond, Mondatem« ab. Dadurch umschreibt er das vereinende Prinzip der gegensätzlichen Energien. Aufbauende und heilende Kräfte in Körper und Seele werden geweckt. Diese vielfältigen Energien wirken harmonisierend und erweitern das Bewusstsein.

Hatha Yoga hilft jedem, durch die Asana-Praxis seine eigenen Potenziale zu erkennen und diese auch tatsächlich verfügbar zu machen. Dadurch trägst du viel dazu bei, deinen Körper gesund zu erhalten. So steht dir auf der anderen Seite viel Raum für deine Weiterentwicklung zur Verfügung.

#### MODERNE YOGA-RICHTUNGEN

Aus dem jahrhundertealten Hatha Yoga wurden in neuerer Zeit unterschiedliche Richtungen und Stile entwickelt. Erfahrene Lehrer und Lehrerinnen verlagerten dazu einige Schwerpunkte und rückten andere Aspekte in den Vordergrund. So betonen einige der neueren Ansätze zum

Beispiel eher die körperliche Fitness, andere die heilende Wirkung des Yoga, wieder andere die Bewusstseinerweiterung und die Entwicklung des Geistes. Diese Vielfalt an Möglichkeiten erlaubt es jedem, sich den Yoga-Stil auszusuchen, der am besten zu ihm passt.

### Viniyoga

Diese Form des therapeutischen Yoga wurde von T. Krishnamacharya (1888–1989), dem »Vater des modernen Yoga«, entwickelt. Er verband dazu den Hatha Yoga mit dem klassischen philosophischen Yoga. Durch seinen Sohn T.K.V. Desikachar fand dieser Yoga-Stil internationale Verbreitung. Viniyoga geht in besonderem Maße auf die Gesundheit, Möglichkeiten, Bedürfnisse und Beschwerden des Einzelnen ein. Die Asanas werden ohne lange Pausen in Sequenzen ausgeführt, die dem Atemrhythmus folgen. Der sanfte Unterricht besteht immer aus einem Zusammenspiel von Asanas, Pranayama und Meditation. Er findet meist in kleinen Gruppen oder Einzelstunden statt.

#### DIE LEHRE VOM FRIEDLICHEN DASEIN

Beim richtigen Umgang mit der Schöpfung spielen laut Patanjali die Gewaltlosigkeit, die Wahrhaftigkeit, die Begierdelosigkeit, die Enthaltensamkeit und das »Nicht-Horten« eine wichtige Rolle.

### Iyengar Yoga

Diese Form des kraftvollen Yoga stammt von B. K. S. Iyengar, einem Schüler von T. Krishnamacharya, und seiner Tochter Geeta. Aufgrund der vielen Yoga-Schulen, die diesen Weg lehren, hat er heute im Westen großen Einfluss gewonnen. Beim Iyengar Yoga werden verschiedene Hilfsmittel wie Blöcke, Decken, Gurte, Stühle oder auch Hängeschlaufen in das Übungsprogramm integriert. Sie erleichtern die

Ausführung der Asanas, aber auch die therapeutische Arbeit bei körperlichen Beeinträchtigungen oder Beschwerden.

### Power Yoga

Dieser sehr kraftvolle und dynamische Yoga-Stil wurde von Pattabhi Jois begründet, einem Schüler von Sri Krishnamacharya. Die einzelnen Asanas sind bei dieser Richtung in verbindende Bewegungen und Sprünge eingebettet, sodass ohne Pause in einer fließenden Bewegungsfolge geübt wird. Die Übungspraxis ist sehr sportlich. Durch die entstehende Körperwärme sollen sich die Muskeln dehnen und entspannen.

Zu den fortgeschrittenen Stufen dieses Yoga-Wegs gehört die Ujjayi-Atmung, bei der sich durch eine leichte Anspannung der Stimmbänder die Atmung verlangsamt und das typische reibende Geräusch entsteht.

### 3HO Kundalini Yoga

Gesund, glücklich und ganzheitlich leben, das ist das Ziel dieses Yoga-Weges. Yogi Bajan gründete 1969 in Los Angeles die Healthy Happy Holy Organisation, in deren Namen das Programm schon enthalten ist.

Typisch für 3HO Kundalini Yoga ist das Ineinanderfließen von dynamischen und statischen Übungen, von denen viele aus dem Hatha Yoga stammen. Sie sind verbunden mit einer bewussten Atemführung, einem inneren Konzentrationspunkt und der gesungenen beziehungsweise gedanklichen Wiederholung eines Mantras.

Tiefenentspannungen, Mudras (Handhaltungen) und Meditationen runden das Programm ab.

#### MEHR BEWEGUNG

Der Einfluss des technischen Fortschritts auf den Alltag schränkt die natürlichen Bewegungen immer stärker ein.



Eine ausgewogene, den individuellen Möglichkeiten angepasste Asana-Praxis füllt dieses Defizit aus und unterstützt alle Funktionen von Körper und Psyche, die durch Bewegung gefördert werden.

### **Bikram Yoga**

All diejenigen, die einen sehr fordernden Übungsstil bevorzugen, finden im Bikram Yoga eine Kombination aus Asanas und extremem Ausdauersport. Schöpfer dieser Methode ist Bikram Chodhury.

Eine Übungseinheit beinhaltet zwei Durchgänge mit jeweils 26 Asanas in vorgegebener Reihenfolge. Das Training ist ziemlich hart, erfordert eine große Beweglichkeit und einen stabilen Kreislauf.

### **Sivananda Yoga**

Das erste Sivananda-Yoga-Zentrum entstand 1961 in Montreal und wurde von Swami Vishnu Devananda gegründet. Der Weg des Sivananda-Yoga besteht aus einem Hatha-Yoga-Programm mit 12 anspruchsvollen Asanas, der sogenannten Rishikesh-Reihe. Die Asanas werden intensiv ausgeführt und verlangen große Beweglichkeit.

Atemübungen (Prana- yama), Tiefenentspannung, Meditation (mit oder ohne Mantras) und auch eine sogenannte sattvige Ernährung gehören zu den Säulen des Sivananda Yoga. Darunter versteht man »reines« Essen: frisch, vegetarisch und aus unbehandelten Naturprodukten.

### **Jivamukti Yoga**

Sharon Gannon und David Life haben 1986 in New York dieses kraftvolle, dynamische Training für den ganzen Körper entwickelt. Die Impulse dazu gaben ihnen verschiedene indische Yoga-Lehrer. Bei Jivamukti-Yoga ist die Stärkung der Körpermitte ein zentrales Thema. Viele Asanas

bestehen aus Stützübungen mit den Armen ebenso wie Rückbeugen und Umkehrhaltungen.

Begleitet von Musik werden die Asanas beim Jivamukti Yoga beinahe tänzerisch fließend miteinander verbunden. Das Singen von Mantras, die Meditation und das Rezitieren alter Yoga-Texte sind wichtige ergänzende Elemente, die dem Übenden helfen sollen, sein Ziel zu erreichen: Jivamukti, die »befreite Seele«.



*Nach der Fitnesswelle in den späten 1990er-Jahren wurde Yoga wieder puristischer.*