

AMIENA ZYLLA

YOGA

BASICS



INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino 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.

Kostenloser Online-Zugang zum Streaming auf www.gu-balance.de/buch/yogabasics-streaming

Name und Passwort:yogabasics



HALLO, IHR LIE

Schön, dass du mit Yoga Basics ein Stück mehr Glück in deinen Alltag holen willst. Denn Yoga ist viel mehr als eine Sammlung von Übungen, die dich beweglicher, stärker, zufriedener und gesünder machen kann. Für mich ist Yoga wie ein Lieblingssong, den ich mir anhöre, wenn ich einen kleinen Energieschub brauche, mich ein bisschen erholen oder auf neue Ideen kommen möchte.

Dieses Lied genieße ich dann Ton für Ton, Phrase für Phrase im Hier und Jetzt und lasse mich davon zum Lächeln bringen. Ihr kennt das sicher auch. Ein Song, der uns berührt, weckt Emotionen und, wenn das Leben es von uns will, auch Motivation und Inspiration für neue Taten und Ideen. Und genau das kannst du dir auch mit Yoga in dein Leben holen.

Lässt du dich einmal darauf ein, so kann dir diese einzigartige Lehre, die weniger aus Worten als aus Tun besteht, auf körperlicher wie auf geistiger Ebene ein Tor zu deinem inneren Meister öffnen. Dein neues Lieblingslied wird dir dann zeigen, wann der Punkt gekommen ist, auf »Stopp« zu drücken, wann es Zeit ist, vorwärts zu gehen, aber vor allem, die Augenblicke der Gegenwart wahrzunehmen.

Mit Yoga Basics kannst du ganz einfach lernen, deinen Körper zu spüren, ihn zum Lächeln zu bringen und ihn mit all seinen Grenzen zu lieben. Du wirst erleben, wie dein Geist zur Ruhe kommen kann und du beim Üben jeden Moment im

Jetzt genießen wirst. Denn es findet jetzt statt, dein Leben,
nur jetzt.

Alles Gute wünscht euch
Irene Amiana

Let Your Body Smile®





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.



YOGA WIRKT!

Dass Yoga das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seelenleben beeinflusst, haben in den letzten Jahren viele Studien bewiesen, in denen die Wirksamkeit von alternativmedizinischen Ansätzen untersucht wurde. Doch abgesehen davon kannst du selbst testen, was es mit dir anstellt. Denn Yoga ist keine Theorie, sondern eine Praxis, bei der es darauf ankommt, sie auszuüben und seine eigenen Erfahrungen damit zu machen – auf der geistigen und auf der körperlichen Ebene.

DIE GEISTIGE EBENE

Der kleine Sanskrit-Zungenbrecher »cittavrttinirodha« heißt übersetzt so viel wie »Geist-Bewegung-zur-Ruhe-Kommen« und drückt sehr schön aus, wie Yoga wirken kann und was er mit dir macht. Mit »Bewegung« ist zunächst einmal die Bewegung des Geistes gemeint. Tagtäglich werden wir von Gedanken, Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen überwältigt und sind dann oft nicht mehr Herr der Lage. Wir

haben den Eindruck, dem ausgeliefert zu sein, was kommt, denn Gefühle überfallen einen wie ein gewaltiger Sturm, und häufig wissen wir nicht, wie wir damit umgehen sollen. Ob es nun Emotionen wie Neid, Angst oder Wut sind oder einfach übermäßige Freude, egal, ob negativ oder positiv, mit jeder von ihnen müssen wir uns im Alltag auseinandersetzen. Wir können uns ihnen nicht einfach entziehen, weil sie wie ein unaufhaltsamer Strom sind. Gedanken und Gefühle hören nicht einfach auf, denn es gibt keinen Ausschaltknopf dafür. Nur müssen wir aufpassen, dass uns alle diese Einflüsse nicht zu sehr beherrschen.

DIE KÖRPERLICHE EBENE

Du begibst dich deshalb auf deine Yogamatte und beginnst, deinen Körper zu spüren, sei es in Form eines Muskels, den du gerade dehnt und dessen Ziehen du in diesem Augenblick wahrnimmst, oder mit deinem Atem, der plötzlich schwerfällt, weil eine Asana besonders anstrengend ist.

Schon beim nächsten Mal merkst du, dass dieselbe Übung viel leichter wird, je mehr du dich auf deine Atmung konzentrierst und je weniger du dich verkrampfst: Auf der Matte bleibt die äußere Welt für einen Moment stehen, und das Tor zu deiner inneren Welt öffnet sich.

Es ist so, als ob du in einer Menschenmenge stehst – du hörst die anderen und Umgebungsgeräusche noch ganz. Doch mit jeder Yogahaltung, die du einnimmst, werden diese leiser, und schließlich werden sie zu einem Geräuschteppich, von dem du dich aber nicht mehr stören lässt.



** Sei ganz bei dir **

Durch Yoga wird aber auch – ganz pragmatisch betrachtet – dein Körper straffer und stärker, lästige Beschwerden wie Nackenverspannungen und Rückenschmerzen verschwinden, und deine Energiespeicher sind gut gefüllt.

Hindernisse auf dem Weg

Der Weg dorthin ist aber nicht immer so einfach, denn er ist mit vielen Hindernissen und Verlockungen gespickt, gegen die du ankämpfen musst – die rufende Couch, das schöne Wetter, ein After-Work-Drink, Müdigkeit, Erschöpfung, Kummer oder Traurigkeit, Krankheit, Arbeitsstress und vor allem der innere Schweinehund. Denn das Loslösen von Stolpersteinen und Ablenkungen erfordert eine gewisse Disziplin und Kontinuität. Nur durch stetiges Üben und Wiederholen beginnen die Zellen in deinem Körper sich zu verändern und das neu Gelernte aufzunehmen.

Wenn du also nur einmal im Monat Yoga machst, werden sich deine Körperzellen nicht einmal annähernd die Mühe machen, sich auf das Neue einzustellen. Dazu ist die Information, die sie bekommen, nicht ausreichend. Deine Zellen brauchen aber regelmäßig Nahrung, so wie deine Pflanzen zu Hause Wasser benötigen, damit sie wachsen und gedeihen. So ist das auch mit Yoga. Er zeigt seine große Wirkung erst durch regelmäßiges Praktizieren. Und die Rede ist nicht davon, jeden Tag zwei Stunden (nichts hält dich allerdings davon ab, wenn dir danach ist) zu üben, sondern

vielmehr einen Rhythmus zu finden, der für dich passt. Es gibt unzählige Möglichkeiten, suche dir die passende aus:

- jeden Tag 5 Minuten
- 1-mal in der Woche eine Stunde
- alle zwei Tage 15-20 Minuten
- 2-mal in der Woche eine halbe Stunde
- 2-mal in der Woche eine Stunde
- alle drei Tage eine Stunde
- wie du es möchtest

Wie du siehst, gibt es keine festgelegten Regeln, wann, wo und wie lange du dein Yoga machst. Die Hauptsache ist, du tust es einfach, völlig unabhängig von Zeit und Ort.

EINFACH YOGA MACHEN

(1) Begegne deinen Stolpersteinen, indem du sie aufschreibst.

(2) Sieh genau hin, ob die Hindernisse wirklich von außen beeinflusst werden oder sie eher als Ausrede dienen.

(3) Streiche diejenigen durch, die für dich am leichtesten zu überwinden sind.

(4) Betrachte noch mal bewusst deinen Zettel mit den Hindernissen.

(5) Schreibe nun Gründe auf, warum Yoga jetzt gut für dich wäre.

Und: Was überwiegt jetzt?

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 > 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.



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

1. VORBEUGEN-TEST

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.



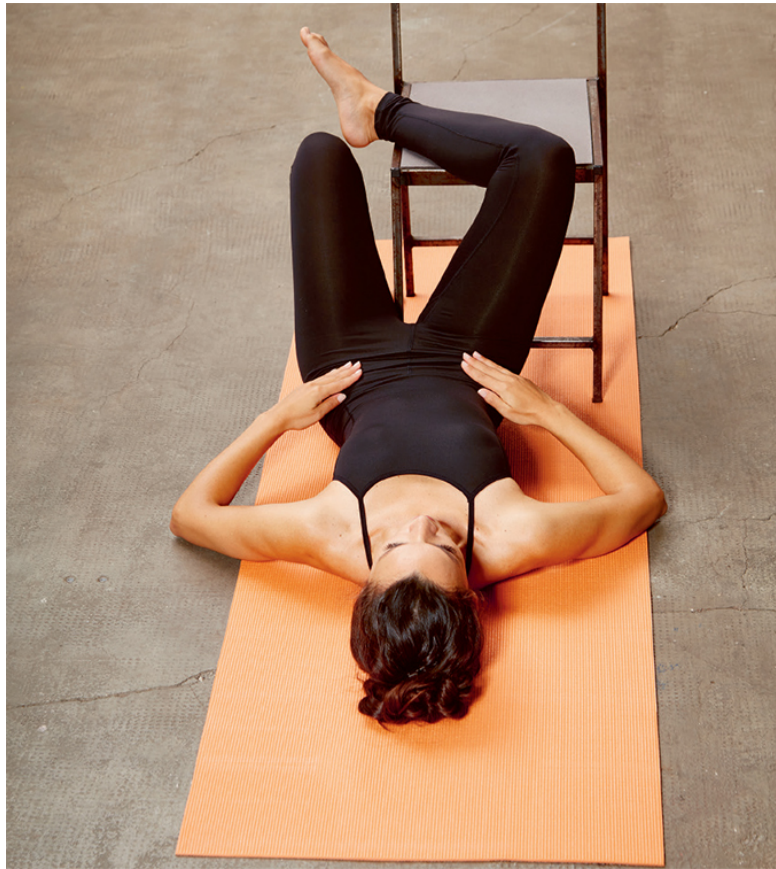
Lege dich auf den Bauch und öffne deine Beine hüftbreit. Drücke dich mit gestreckten Armen nach oben.

2. RÜCKBEUGEN-TEST

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.



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

3. HÜFTGELENKE-TEST

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.



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

4. SCHULTERGELENKE-TEST

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.



MYTHOS MEDITATION

Yoga hat auch eine spirituelle, den Geist befreiende Ebene. Um sie zu erreichen, gibt es unterschiedliche Techniken. Eine davon ist die Meditation. Vielleicht assoziiertest du gleich das Stillsitzen, am besten noch im Lotussitz. An nichts mehr denken beziehungsweise sich nur noch auf eine ganz bestimmte Sache konzentrieren. Das hört sich eigentlich gar nicht so schlecht an und viel leichter als irgendwelche anstrengenden Körperübungen.

EINFACH NICHTS DENKEN?

Was hält viele Leute dann aber davon ab zu meditieren? Die Vorstellung, für eine bestimmte Zeit alle unnötigen Gedanken auszuschalten, ist oft gar nicht so leicht, denn im Kopf kreist es ständig, und er ist im Dauereinsatz. Dabei geht es um ganz banale Dinge wie »Ist der Herd aus?« oder »Was koche ich heute?« oder Essenzielleres wie »Was denkt dieser oder jene von mir?«, »Werde ich geliebt oder (nur) gemocht?«, »Mache ich meinen Job gut?«, »Bin ich glücklich?«, »Will ich mit meinem Partner zusammenbleiben oder lieber gehen?«. Von all diesen umherschwirrenden Gedanken nehmen solche voller Angst, Sorgen und negativer Emotionen leider oft einen viel zu großen Raum ein. Damit der Geist zur Ruhe kommen kann und du so deine alltäglichen Belastungen besser bewältigen und Entscheidungen klarer treffen kannst, kann Meditation ein unentbehrliches Werkzeug für deinen Yoga-Alltag werden.

Mein Freund, der Affengeist

Mit Affengeist ist im Buddhismus das ununterbrochene Geplapper im Kopf gemeint. Ob du nun auf seine Meinung hörst oder nicht, ist ganz allein dir überlassen. Durch die Meditation freundest du dich mit dem Affengeist an. Ihm nur Bananen zu geben, reicht nicht aus. Der richtige Weg ist, ihn arbeiten zu lassen. Und das machst du zum Beispiel, indem du dir deine Atmung bewusst machst. Du fragst also deinen Affengeist, was er von dem Atem hält – er wird ihn gut finden. Dann beginnst du, bewusst ein- und auszuatmen. Vielen Gedanken werden im Hintergrund auftauchen. Das ist völlig in Ordnung so, kümmere dich nicht um sie. Solange du nicht vergisst, dich auf das Ein und Aus zu konzentrieren, ist alles okay. Und das ist ganz einfach.

DEN GEIST WEITEN

Auf den letzten Seiten haben wir Yoga hauptsächlich anhand seiner Körperübungen betrachtet. Beim konzentrierten, achtsamen Üben sind sie eine hervorragende Möglichkeit zum Gedanken- Loslassen und können Prozesse zur Selbsterkenntnis und zum Nach-innen-Schauen fördern. Doch es gibt für diese Zwecke noch viel mehr als reine Yogahaltungen. Vielleicht wirst du selbst nach einer Weile des Übens verspüren, dass du mehr möchtest. Dieses Bedürfnis kann schon nach kurzer Zeit eintreten oder aber erst nach ein paar Jahren oder auch nie, weil du auf der körperlichen Übungsebene alles gefunden hast, was du brauchst. Um die rein geistige Ebene auf stille Art zu erreichen, ist die Meditation das Instrument der Wahl.



** Lache über deine Gedanken **

Meditation to go

Du kannst überall und jederzeit meditieren, innerhalb von Sekunden, während du die Straße entlanggehst, Kaffee trinkst oder in einem Meeting. Viele haben eine falsche Vorstellung von Meditation. Sie denken, sie bedeutet ausschließlich, an nichts mehr zu denken und sich zu konzentrieren. Das kann einen dann ganz schön überfordern. Denn oft kann man seine Gedanken und Emotionen gar nicht abschalten, auch wenn man es unbedingt will. Es geht auch einfacher:

MEDITATIONS-QUICKIE

Probiere es gleich aus - beobachte deine Atmung, nimm sie einfach nur wahr.

Das nächste Mal, wenn du in einer Kassenschlange wartest oder dir im Büro die Arbeit über den Kopf wächst, beobachte deinen Atem. Tue dies, ohne zu werten, zu urteilen oder zu erwarten. Schau einfach, was passiert. Je regelmäßiger du solche Momente nutzt, desto ruhiger wird dein Geist.

SPIRITUALITÄT UND YOGA

Was heißt eigentlich Spiritualität in diesem Zusammenhang überhaupt? Ist sie gleichzusetzen mit Esoterik? Und bedeutet es, dass alle, die in einer Yogastunde das »Om« tönen, das als Urlaut des Universums gilt, spirituell oder esoterisch angehaucht sind? Oder alle, die meditieren? Oder ist Spiritualität doch eher ein Grundgefühl, eine Denkweise, ein Weg, die Welt als Ganzes zu betrachten und sich dessen bewusst zu werden, dass alles, was in der eigenen kleinen Welt passiert, Auswirkungen auf etwas Größeres haben kann. Das Wort Spiritualität finden wir im lateinischen »spiritus«, was so viel heißt wie »Geist« oder »Hauch«, und im Altgriechischen finden wir es unter »spiro«, was so viel heißt wie »Ich atme«. Bedeutet das dann im Umkehrschluss, dass wir alle spirituell sind, weil wir atmen? Oder ist Spiritualität einfach ein Weg zu mehr Dankbarkeit, Zufriedenheit und Ruhe? Kann bereits ein Musikstück spirituell sein, weil es in einem diese Gefühle erweckt? Könnte das Wandern, Laufen, Skifahren oder Schwimmen auch spirituell sein, weil man sich mit den Elementen der Natur in dem Augenblick auf eine besondere Art verbunden fühlt? Ich glaube nicht, dass es darauf eine gültige Antwort gibt. Auch ein Mensch, der kein Yoga macht, kann spirituell sein.

YOGA MACHT GLÜCKLICH

Ego und Ehrgeiz haben im Yoga nichts verloren. Oft schiebt beim Yogaüben ein ehrgeiziges Ich, das nur schneller, höher und weiter möchte, dem echten Erfolg einen Riegel vor. Denn dann kann es passieren, dass Frustration aufkommt und du die Lust am Yoga verlierst oder dich verletzt. Bleibe deshalb im Rahmen deiner Möglichkeiten und körperlichen Voraussetzungen, finde deinen persönlichen Yoga und übe achtsam und stetig

DEIN YOGA-STIL

Wie du deinen persönlichen Zugang zum Yoga findest, ist dir völlig freigestellt. Du kannst Yoga ganz neutral und sachlich mit seinen Übungen betrachten, mit dem Ziel, den besten Nutzen für dich durch regelmäßiges Üben und eine korrekte Ausführung der Asanas und Flows herauszuziehen. Vielleicht ist es dir wichtig, Verspannungen zu lösen oder einen straffen und trainierten Körper zu bekommen. Du kannst aber Yoga auch als eine liberale Sportart betrachten, die Abwechslung in dein Bewegungsleben bringt. Oder dir ist der Aspekt des Yoga wichtig, der auch abseits der Matte stattfindet, indem du mithilfe seiner geistigen und seelischen Wertvorstellungen innere Haltungen und Dinge in deinem Leben zum Positiven verändern kannst. Das alles ist absolut dir überlassen. Es gibt keine einheitliche Regel oder Formel, die dir sagt, wie und wann du Yoga zu praktizieren hast. Yoga wirkt auf verschiedene Arten und vielen Ebenen. Hauptsache, du machst es zu deinem Yoga.

Vielleicht wirst du deinen absoluten Frieden in manchen dieser Körperübungen finden und nie das Bedürfnis haben, mehr daraus machen zu wollen. Vielleicht wirst du aber eines Tages das Verlangen haben, still auf einem Kissen zu sitzen und zu meditieren. Das, was du für dich aus Yoga ziehst, soll dich glücklich machen – ganz ohne Dogma und Ehrgeiz.



** Finde deinen Weg zum Glücklichein **

ÜBEN MIT BUCH UND ONLINE VIDEOS

Durch regelmäßiges Yogaüben kannst du einen dauerhaften »Flow«-Zustand erreichen und die Lebensenergie wieder zum Fließen bringen. Eine innere Ruhe stellt sich ein, und du kannst wieder bewusster, achtsamer im Alltag handeln.

DIE BASIC-ASANAS

Damit du gleich loslegen kannst, habe ich im nächsten Kapitel eine Auswahl an klassischen Yogahaltungen Schritt für Schritt für dich erklärt und in verschiedene Haltungskategorien eingeteilt. Bei einzelnen Schritten findest du auch Übungsvarianten und andere Endpositionen, je nachdem, was dir besser liegt und was du ausprobieren möchtest. Außerdem findest du zahlreiche hilfreiche Hinweise, wie du die Übung nach deinem Wohlbefinden

verändern kannst oder mit ihr deinen Körper besser verstehen lernst.

Übungen mit Tiefenwirkung

- Das Kapitel beginnt mit *Hüftöffnern* (ab >). Im Yoga finden wir viele von ihnen. Kein Wunder, dass sie beim Üben oft im Zentrum stehen. Denn sie können angenehme wie auch unangenehme Emotionen zutage fördern. Sinnlichkeit, Beziehungsfähigkeit, Kreativität und Lebensfreude sind in den Hüften und im Becken verborgen.
- Gefolgt werden diese von den *Rückbeugen* (ab >), die den Rücken kräftigen und das Atemvolumen erweitern. Auf emotionaler Ebene können sie einen Weg zeigen, das Herz zu öffnen und dir und deiner Umwelt gegenüber bedingungslose Liebe zu empfinden.
- Danach wird es Zeit, die Sinne mit *Vorbeugen* zurückzuziehen (ab >), dich zu regenerieren, auf dich selbst zu besinnen und den Moment bewusst zu erleben: zum Beispiel dem eigenen Herzschlag zuzuhören oder eine intensive Dehnung zu spüren.
- Im Anschluss kannst du mit *Drehhaltungen* Blockaden in der Wirbelsäule lösen (ab >) und deinen Körper entgiften.
- Danach kannst du dich mit einer Runde *Stützhaltungen* (ab >) auspowern und den ganzen Körper von Kopf bis Fuß kräftigen.
- Und wenn mal wieder etwas im Leben schief läuft, dann zeigen dir *Umkehrhaltungen* (ab >) die Welt aus einer anderen Perspektive und sorgen für geistige Ruhe.



MEINE FLOWS

Danach lade ich dich herzlich dazu ein, aus meinen kleinen Flows ab > Energie zu schöpfen, zu mehr Gelassenheit zu finden oder einfach deine Rückenbeschwerden loszuwerden und deinen Körper zu straffen. Aber vor allem sollen sie dir als dein Ritual dienen, zu dem du immer wieder zurückkehren kannst. Auch wenn ich hier Vorschläge zur

Atemtechnik mache, fühle dich frei, anders zu atmen, wenn es sich für dich harmonischer anfühlt. Es gibt kein richtiges oder falsches Atmen.

Online-Streaming

Mit Hilfe der Videos üben wir dann gemeinsam vier verschiedene Programme, die für deinen Alltag sehr nützlich und erholsam sein können. Für geistige und körperliche Ruhe sorgt beispielsweise mein *Slow Flow*. Beschwerdefrei wirst du mit einem *Schulter-Nacken-Flow*. Eine kleine Entgiftungskur gibt es mit meinem *Detox-Flow*, und für die müden Momente im Alltag bringt dich der *Energy-Flow* ganz schnell wieder auf Trab.

ALLES, WAS DU BRAUCHST

So, und bevor es nun losgeht, lege dir folgendes nützliches Equipment bereit:

- **eine zusammengefaltete Decke oder ein schmales Kissen**
- **zwei Blöcke (alternativ: Kaffeepäckchen)**

Und jetzt heiße ich dich herzlich willkommen zu Yoga (und deinem neuen Lieblingslied) und wünsche dir viel Spaß!

