

Stefanie Rohr
Maximilian Kert

POWER MEETS *Balance*

YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

riva

Mit über
40 schwierigen
Asanas

Stefanie Rohr
Maximilian Kert

POWER
MEETS
Balance
YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Susanne Schneider

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: © Jonas Melcher

Fotos: sämtliche Fotos im Buch © Jonas Melcher (www.jonasmelcher.de), außer: Julia Klicker: 208; Marc Sporys: 8, 166; Max

Blanke: 14, 66; Rami Dibo: 207

Layout und Satz: feschart print- und webdesign, Michaela Röhler, Leopoldshöhe

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-2177-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1946-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1945-3



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Stefanie Rohr
Maximilian Kert

POWER
MEETS
Balance

YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Mit über
40 schwierigen
Asanas

riva

INHALT

Vorwort: Power meets Balance	6
1 BEVOR DU LOSLEGST	9
7 Prinzipien für eine sichere und nachhaltige Yogapraxis	10
Der Umgang mit körperlichen Einschränkungen und Verletzungen – persönliche Erfahrungen.	12
2 VORBEREITENDE ÜBUNGEN	15
Kräftigungsübungen zum Aufbau der erforderlichen Muskulatur	16
Dehnübungen zur Verbesserung der Flexibilität und Mobilität	38
Kräftigungs- und Dehnungsübungen für einen stabilen Stand	54

3 KRAFTVOLLE HANDBALANCEN	67
Warm-up für Handbalancen	68
Die Asanas	73
Handbalancen im Flow	137
4 VOLLE FLEXIBILITÄT AM BODEN	141
Warm-up für Bodenhaltungen	142
Die Asanas	145
Bodenhaltungen im Flow	162
5 BALANCE IS THE KEY – ASANAS IM STAND	167
Warm-up für Balancehaltungen im Stand	168
Die Asanas	172
Stehende Balancehaltungen im Flow	198
Über den Autor	207
Über die Autorin	208

VORWORT: POWER MEETS BALANCE

Kraft und Gleichgewicht bilden das Fundament, auf dem eine fortgeschrittene Yogapraxis aufbaut. Nur wenn du diese Kernelemente gemeinsam fokussierst, kannst du anspruchsvolle Asanas (Asana bedeutet eine Haltung/Position im Yoga) erlernen und ganzheitlich orientiert Yoga praktizieren. Als fortgeschritten bezeichnen wir Asanas, die ein gewisses Maß an Kraft und Beweglichkeit erfordern oder auf Grundpositionen basieren, deren korrekte Ausführung eine intensive Übungspraxis voraussetzt. Da eine ausgewogene Yogapraxis neben den Bestandteilen Kraft und Gleichgewicht auch durch den Aspekt der Flexibilität gekennzeichnet ist, teilen wir die Asanas in diesem Buch in drei Gruppen ein. Mit dem Begriff »Balance« bezeichnen wir Standhaltungen, die den Gleichgewichtssinn fördern. Asanas auf einem Bein vervollständigen ergänzend die Bereiche kraftvolle Handbalancen und flexibilitätssteigernde Bodenhaltungen sinnvoll und tragen zu einer ganzheitlichen Yogapraxis bei.

Power meets Balance ist ein Leitfaden, der dir ermöglicht, deine Yogapraxis zu vertiefen und ganzheitlich auszurichten. Du wirst mehr als 40 fortgeschrittene Asanas und vorbereitende Übungen kennenlernen, die deine Yogapraxis auf das nächste Level bringen. Doch warum solltest du dich dieser Herausforderung stellen? Mit einer regelmäßigen Übungspraxis kräftigst du zum einen den Körper und wirst geschmeidiger. Zum anderen wirst du beim Erlernen anspruchsvoller Asanas wie dem Spagat oder den Handbalancen mentale Grenzen überschreiten und Erfolgserlebnisse verbuchen können, die dich selbstbewusster werden lassen. Dazu setzen wir gezielt Impulse, um dir neue Techniken zu vermitteln, mit denen es dir leichter fällt, komplexe Asanas zu meistern. Damit du zielorientiert praktizieren kannst, haben wir alle Asanas und Flows Schritt für Schritt erklärt, außerdem findest du zahlreiche Fotografien, die die Schritte veranschaulichen. Wir haben bewusst außergewöhnliche und überaus interessante Asanas ausgewählt, die du in diesem Umfang in kaum einem anderen Buch finden wirst.

Das Motto »Learning by Doing« begleitet dich durch die von uns vorgestellten Asanas samt zahlreicher Variationen, die du mittels Beschreibungen, Fotografien und von uns kreierte Flows, die dich an komplexere Haltungen heranführen, übst.

Eine Auswahl unserer Flows und Techniktrainings lässt sich zudem über QR-Codes online als Video abrufen. Die Codes findest du an den entsprechenden Stellen im Buch und kannst sie mit deinem Handy scannen. Wenn du zu den erfahrenen Yogapraktizierenden gehörst, aber auch wenn du deine Yogapraxis vertiefen möchtest oder einfach etwas Neues ausprobieren magst, hast du mit diesem Buch einen wertvollen Leitfaden in der Hand, der dich auf deinem Weg weiterbringt. Unabhängig davon, ob du dich als fortgeschritten im Yoga oder als Einsteiger bezeichnest, haben wir den passenden Schwierigkeitsgrad für dich parat. Wir haben jeder Asana eines von drei Leveln zugeordnet. An dieser Einteilung kannst du dich orientieren und individuell von Level 1 (leichteren) bis zu Level 3 (schweren) steigern. Diese Einteilung sowie von uns speziell ausgewählte vorbereitende Übungen ermöglichen es dir, deinem Ausgangsniveau und deiner Erfahrung entsprechend zu praktizieren.

Hast du Lust, dich auf diese neue Herausforderung einzulassen? Dann beginne jetzt, deine Yogapraxis mit uns zu vertiefen und ganzheitlich auszurichten.

Wir freuen uns, dass du mit uns tiefer in die Welt des Yoga eintauchst, und wünschen dir viel Spaß bei dem Erlernen neuer Asanas.

Namasté

**DEIN MAX
UND DEINE STEFFI**







1

BEVOR DU

loslegst

Dass du dich beim Üben der fortgeschrittenen Asanas nicht verletzt, hat für uns höchste Priorität. Deshalb solltest du die folgenden Prinzipien unbedingt beachten, da ein gewisses Verletzungsrisiko bestehen kann. Um dies zu vermeiden, ist wichtig, dass du die dargestellten Asanas korrekt ausführst und deinen Körper vor deiner Yogapraxis sinnvoll aufwärmst.

7 PRINZIPIEN FÜR EINE SICHERE UND NACHHALTIGE YOGAPRAXIS

1. Achte darauf, dass du eine gewisse Grundwärme in deinem Körper durch ein allgemeines Warm-up erzeugst, bevor du deine Yogapraxis beginnst. Dies ist besonders wichtig, wenn du in kalten Räumen praktizierst. Indem du deinen Körper aufwärmst, werden deine Muskeln, Faszien, Sehnen und Bänder geschmeidiger, wodurch sich Verletzungen verhindern lassen.
2. Vermeide es, einzelne Asanas ohne spezifisches Aufwärmen der beanspruchten Muskulatur und der Gelenke zu praktizieren. Zum Beispiel solltest du den Spagat nicht üben, wenn du zuvor die Beinrückseite nicht intensiv gedehnt und erwärmt hast. Bei einer ungenauen Ausführung könnte dies sonst zu einem Muskelfaserriss oder einer Zerrung führen. Hingegen ist vor allem ein Warm-up der Handgelenke und der Schultergelenke wichtig, wenn du eine Handbalance wie die Krähe oder den Handstand ausführst. Nur so kann ausreichend Synovialflüssigkeit (Gelenkschmiere) ausgeschüttet werden, damit keine Gelenksverletzungen entstehen.
3. Baue stets vorbereitende Übungen in deine Yogapraxis ein, bevor du dich speziellen Asanas zuwendest, die besonders viel Kraft oder ein hohes Maß an Flexibilität erfordern. In Kapitel 2 sind einige sehr effektive Übungen dargestellt, die dich optimal auf die in diesem Buch thematisierten Asanas einstimmen.
4. Akzeptiere deine eigenen körperlichen Grenzen und überschreite sie nicht. Aufgrund von alltäglichen Fehlhaltungen und -belastungen oder verletzungsbedingten Einschränkungen kann es sein, dass dir die Ausführung bestimmter Positionen besonders schwerfällt. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass die anatomische Ausrichtung der Gelenke und Knochen von Mensch zu Mensch deutlich variiert. Abhängig davon, wie der Oberschenkelkopf in der Beckenschaufel liegt, kann es sein, dass du den Spagat und den Lotussitz mühelos praktizieren oder kaum vollständig ausführen kannst. Ebenso hängt die Ausführbarkeit der meisten gebundenen Asanas mit der Beweglichkeit im Schultergelenk zusammen. Versuche deshalb nicht zwanghaft, die Endposition einer Asana einzunehmen, sondern gehe nur so weit, wie es dir schmerzfrei möglich ist. Zudem gilt es, das richtige

Trainingspensum zu wählen. Auch dieses ist individuell verschieden. Du solltest jedoch die Belastung und die Häufigkeit deiner Praxis nur langsam steigern, um eine Überbeanspruchung zu vermeiden.

- 5.** Übe dich in Geduld, denn Erfolg kommt nicht über Nacht! Gib deinem Körper die nötige Zeit, sich zu entwickeln, sodass sich die Muskulatur und das Gewebe an eine neue Belastung anpassen können. Möchtest du zum Beispiel eine dehnungsintensive Asana wie den Spagat erlernen, musst du dich auf eine lange Übungspraxis einstellen. Die Faszien, Bänder und Sehnen brauchen je nach Ausgangsniveau und Verspannungsgrad zumeist mehrere Monate bis Jahre, um sich zu weiten. Verglichen mit den Gewebestrukturen passt sich die beanspruchte Muskulatur etwas schneller an. Bei gezielt gesetzten Reizen findet Muskelaufbau bereits nach einigen Wochen statt. Gehe bei deiner Übungspraxis mit Bedacht vor und werde nicht übereifrig. Wählst du dein Trainingspensum zu hoch, kann diese Überbeanspruchung zu Verletzungen führen, die deinen Fortschritt ausbremsen. Sei nicht frustriert, wenn die Erfolge einige Zeit auf sich warten lassen. Du wirst erkennen, dass sich deine Geduld definitiv auszahlen wird.
- 6.** Zögere nicht, bei deiner Yogapraxis Hilfsmittel zu verwenden. Yogablöcke, Kissen, Gurte und Parallettes (Mini-Turnbarren) können das Erlernen bestimmter Asanas hervorragend unterstützen. Der Einsatz von Hilfsmitteln kann die Ausführung einer Asana bewusst erleichtern, erschweren oder einfach einen neuen Impuls setzen. In diesem Buch wirst du an den entsprechenden Stellen auf die Verwendung von Hilfsmitteln und deren Wirkung hingewiesen. Grundsätzlich können bei fast jeder Asana Hilfsmittel benutzt werden. Wir haben uns jedoch auf die Positionen beschränkt, bei denen die Verwendung gemäß unserer Erfahrung besonders wirksam ist.
- 7.** Berücksichtige die beiden Elemente des Trainingserfolges: Disziplin und Regeneration. Praktiziere regelmäßig, und schon bald wirst du dich nicht mehr aufraffen müssen, da dir deine Yogapraxis zur Gewohnheit geworden ist. Mit unserem Buch kannst du zu Hause, im Büro oder in der Natur üben. Dafür benötigst du lediglich eine Yogamatte. Genauso wichtig wie eine kontinuierliche Praxis ist auch die Erholung. Nimm dir ausreichend Zeit, damit sich Körper und Geist entspannen können. Achte zudem auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung und genügend Schlaf.

DER UMGANG MIT KÖRPERLICHEN EINSCHRÄNKUNGEN UND VERLETZUNGEN – PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN

Sportverletzungen treten häufig infolge einer zu starken dauerhaften Belastung oder durch einen Unfall auf. Verletzungen können durch eine Überbeanspruchung aufgrund eines zu hohen Trainingspensums ausgelöst werden, aber auch ein Sturz, eine unsauber ausgeführte Haltung oder eine zu kurze Erwärmung sind denkbare Ursachen für verschiedene Verletzungen. Manche Beschwerden machen sich direkt bemerkbar, andere erst verzögert. Daher solltest du unbedingt Signale beachten, die dein Körper aussendet. Spürst du zum Beispiel während oder nach deiner Praxis einen stechenden Schmerz, der sich von einem durchaus beabsichtigten Muskel- beziehungsweise Dehnungsschmerz unterscheidet, könnte dies ein Indiz für eine Verletzung sein. Wenn du dich im Anschluss an deine Yogapraxis kraftlos fühlst und dein Leistungsniveau sinkt, könnte dies auf eine Überlastung hindeuten. Dabei ließe sich bei strikter Einhaltung der sieben Prinzipien eine Verletzung in den meisten Fällen vermeiden. Doch was ist zu tun, wenn dennoch Beschwerden auftreten? Sofern diese immer wieder vorkommen und nach einigen Tagen vollkommener Ruhe nicht abklingen, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Selbst erfahrene Sportler haben oft mit Verletzungen zu kämpfen – das haben wir selbst schon oft beobachten können.

STEFANIE

Ich leide seit meiner Kindheit an einer Wirbelsäulenerkrankung, bei der sich die Wirbelkörper nicht quadratisch, sondern keilförmig entwickeln. Dadurch sind Bandscheibenvorfälle quasi vorprogrammiert. Damals galt – nach den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Zeit – das Tragen eines vom Gesäß bis zum Hals reichenden Korsetts als wirksame Therapie. Doch ein dauerhaft anliegendes Korsett lässt die äußerst wichtige Stütz Muskulatur in Rumpf und Rücken verkümmern. Das Ergebnis dieser falsch ausgerichteten Therapie: Bis zum 23. Lebensjahr erlitt ich vier Bandscheibenvorfälle.

Erst als ich begann, achtsam und ganzheitlich orientiert Yoga zu praktizieren, besserte sich meine Erkrankung. Ich trainierte nun regelmäßig und setzte vor allem auf Rumpf- und Rückenmuskulatur stabilisierende Übungen. Dank meiner Übungspraxis lebe ich heute weitgehend beschwerdefrei.

MAX

Im Gegensatz zu Stefanies genetisch bedingter Erkrankung habe ich mich an den Schultergelenken und am Handgelenk verletzt. Wahrscheinlich habe ich mich über längere Zeit körperlich zu sehr gefordert und zu häufig zu intensiv trainiert, sodass sich die Rotatorenmanschette und die am Oberarmkopf ansetzenden Sehnen entzündet haben. Im Jahr 2020 entdeckte ich meine Leidenschaft für Handbalancen, war völlig euphorisch und praktizierte täglich zwei bis drei Stunden. Etwas mehr Regeneration hätte mir wohl gutgetan und die Entzündung verhindern können. Glücklicherweise hatte ich einen guten Arzt, der mich optimal beraten hat, und durch die anschließende physiotherapeutische Behandlung verschwanden die Beschwerden nach wenigen Monaten. Meine Verletzung des *Discus triangularis* am Handgelenk basiert vermutlich auf einer Kombination aus einem Sturz und Überlastung. Dank ärztlicher und physiotherapeutischer Betreuung konnten meine Schmerzen bald gelindert werden.

An dieser Stelle möchten wir dich daran erinnern, dass die Regeneration des Körpers ein nicht zu vernachlässigender Bestandteil einer nachhaltigen Yogapraxis ist und dass du diesen Teil der Praxis ernst nehmen solltest. Erschöpfungssymptome oder ein Bedürfnis nach Ruhe solltest du nicht ignorieren. Auch wenn Yoga dir viel Spaß macht und du zielstrebig bist, ist es wichtig, nicht übereifrig zu werden.

Jede Verletzung ist kräfteraubend und demotivierend, vor allem wenn die Beschwerden auch im Alltag auftreten. Sofern du aktuell verletzt bist oder dich irgendwann verletzten solltest, möchten wir dich ermuntern, niemals aufzugeben und positiv gestimmt zu bleiben. Die richtige Behandlung, viel Geduld und eine achtsame Praxis tragen häufig zu einer vollständigen Heilung bei. Nichtsdestotrotz wünschen wir dir, dass dich dieses unangenehme Thema nie ernsthaft betreffen wird.





2

VORBEREITENDE

Übungen

Die gezielte Vorbereitung auf eine fortgeschrittene Asana-Praxis ist essenziell, um Verletzungen und Überlastungen zu vermeiden. Dabei solltest du unbedingt die drei Kernelemente fortgeschrittener Positionen beachten: Kraft, Flexibilität und Balance. Dementsprechend stellen wir dir in diesem Kapitel Kräftigungsübungen für den Muskelaufbau, Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und Flexibilität sowie Stabilitätsübungen für einen festen Stand vor.

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN ZUM AUFBAU DER ERFORDERLICHEN MUSKULATUR

Insbesondere vor dem Einstieg in das Praktizieren von Handbalancen empfiehlt es sich, die primär beanspruchte Muskulatur zu kräftigen und aufzubauen, damit du in der Lage bist, die Asanas einige Atemzüge lang zu halten. Erst dann kann sich deren Wirkung voll entfalten. Wir zeigen dir ein paar effektive Übungen, mit denen du die nötige Kraft aufbaust und deinen Körper optimal vorbereitest.

DER STÜTZ (UTTHITA CHATURANGA DANDASANA)

1. Beginne im herabschauenden Hund.
2. Schiebe deinen Körper nach vorn, bis sich die Schultern auf einer senkrechten Linie genau über den Handgelenken befinden. Richte den Blick zum Boden, sodass deine Halswirbelsäule gestreckt ist und eine Linie bildet. Spanne deinen ganzen Körper von den Beinen bis zu den Armen an und schiebe die Schulterblätter auseinander, damit deine Schultern nicht an den Ohren kleben. Ziehe den Bauchna-



bel mit der Ausatmung nach innen und oben in Richtung Wirbelsäule, um die Rumpfmuskulatur zu aktivieren. Spreize deine Finger weit auseinander und schiebe die Fingerspitzen in die Matte. Deine Zehen und deine Handflächen sind mit der Erde verwurzelt. Mache deinen Körper lang, indem du deinen Scheitel nach vorn schiebst und dein Steißbein nach hinten ziehst. Lass den Atem dabei sanft und gleichmäßig fließen. Halte diese Position für 8 bis 12 Atemzüge, um Kraft und Stabilität aufzubauen.

TIPPS

- Achte darauf, dass dein Gesäß mit dem restlichen Körper eine Linie bildet und nicht zu weit nach oben schiebt.
- Richte den Blick zum Boden, sodass die Halswirbelsäule weder überstreckt noch gekrümmt ist, sondern mit der restlichen Wirbelsäule eine Linie bildet.
- Platziere deine Hände genau unter den Schultern, sodass Handgelenk, Ellbogen und Schulter auf einer vertikalen Linie liegen.

WIRKUNG

Im Stütz wird die Arm-, Schulter-, Rumpf-, Bauch-, Bein-, und Gesäßmuskulatur beansprucht. Diese statische Position kräftigt den ganzen Körper und trägt somit zu einer besseren Haltung bei, da die Wirbelsäule aufgerichtet und in der Länge stabilisiert wird. Der Stütz stellt eine optimale Vorbereitung für die Yogapraxis dar, denn die Ausführung einiger fortgeschrittener Asanas erfordert eine starke Rumpfmuskulatur, die die Wirbelsäule stabilisiert.

DER TIEFE LIEGESTÜTZ (CHATURANGA DANDASANA)

1. Beginne im herabschauenden Hund.
2. Schiebe deinen Körper nach vorn in den Stütz und halte diesen drei bis vier tiefe Atemzüge lang.
3. Verlagere dein Gewicht mit der Ausatmung etwas weiter nach vorn und sinke in den tiefen Liegestütz, indem du die Arme beugst, bis ein 90-Grad-Winkel zwischen Oberarm und Unterarm entsteht. Zieh den Bauchnabel nach innen und oben in Richtung Wirbelsäule, um die Rumpfmuskulatur zu aktivieren und den Körper zu stabilisieren. Deine Ellbogen liegen eng an den Rippenbögen. Schiebe deine Schultern weg von den Ohren, sodass dein Körper in einer Linie ausgerichtet ist. Halte den tiefen Liegestütz für 1 bis 2 Atemzüge, bevor du den Körper kontrolliert ablegst.
4. Komm mit der nächsten Einatmung zum Ausgleich in eine sanfte Rückbeuge und Herzöffnung. Hebe hierzu aus der Bauchlage den Oberkörper an.
5. Schiebe dich mit der Ausatmung in den herabschauenden Hund. Wiederhole diesen Flow zur Kräftigung des gesamten Körpers 8- bis 12-mal.

TIPP

Achte darauf, dass dein Rücken nicht durchhängt. Aktiviere die Rumpfmuskulatur, damit dein Körper von den Füßen bis zum Kopf eine gerade Linie bildet.

WIRKUNG

Der tiefe Liegestütz ist eine dynamische Übung, die aus dem Stütz beziehungsweise der sogenannten schiefen Ebene ausgeführt wird. Hier wird ebenfalls die Arm-, Schulter-, Rumpf-, Bauch-, Bein-, und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Zudem trainiert diese Übung durch das aktive Wegdrücken vom Boden insbesondere die Brustmuskulatur.

