

PETRA SUMMER

YOGA mit dem Redondo[®]Ball

Achtsam üben –
den Körper spüren



BEWEGLICHKEIT AUFMERKSAMKEIT ABWECHSLUNG

MEYER
& MEYER
VERLAG

*Dieses Buch widme ich meiner Mama, die mich immer
dabei unterstützt hat, meinen Träumen zu folgen.*

Allgemeine Hinweise

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Websites Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

PETRA SUMMER

YOGA mit dem RedondoBall®

Achtsam üben –
den Körper spüren



BEWEGLICHKEIT AUFMERKSAMKEIT ABWECHSLUNG

Meyer & Meyer Verlag

Yoga mit dem Redondo®Ball

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht 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 verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2023 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 9783840314919

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort	10
1 Grundsätzliches	12
1.1 Einige zentrale Begrifflichkeiten	13
2 Atmung	16
2.1 Bauchatmung	17
2.2 Solarplexus	19
2.3 Gegen den Boden atmen	21
2.4 Atemfülle	22
3 Übungen für die Füße	24
3.1 Fußraupe	25
3.2 Klavierspielen	26
3.3 Fußgelenke und Stabilität	27
4 Übungen für die Hände	29
4.1 Mobilisierung der Schultern	30
4.2 Kräftigung der Hand- und Unterarmmuskulatur	32
4.3 Flexibilität der Fingermuskulatur	34
4.4 Lockerung der Handgelenke	36
5 Übungen für den Nacken	38
5.1 Nacken: Anspannung und Entspannung	39
5.2 Seitliche Nackenmuskulatur	40
5.3 Dehnung der Hals-Nacken-Muskulatur	42

6	Übungen für die Brustwirbelsäule	45
6.1	Sanfte Mobilisierung der Brustwirbelsäule	46
6.2	Sphinx	48
6.3	Kobra	50
6.4	Vogel	52
6.5	Krokodil mit Redondo®Ball	54
6.6	Vierfüßlerstand mit Schulterkräftigung und Rotation	56
6.7	Vierfüßlerstand mit Schulterflow	58
7	Übungen für die Schultern	60
7.1	Schulterglück	61
7.2	Schultertanz	63
7.3	Flexibilität in den Schultern	64
8	Übungen für die Wirbelsäule und den Rücken	67
8.1	Die Berghaltung	68
8.2	Flow in der Berghaltung	70
8.3	Flow für die Faszien	74
8.4	Faszienvarianten in der Vorbeuge	78
8.5	Flow aus der gegrätschten Vorbeuge	80
8.6	Faszienvariante	82
8.7	Dehnung und Varianten in der gegrätschten Vorbeuge	83
9	Übungen für die Standpositionen	84
9.1	Krieger 1	85
9.2	Rückbeuge aus dem Krieger 1	87
9.3	Seitbeuge	88
9.4	Drehung	90
9.5	Flow – Krieger 1	92
9.6	Krieger 2	94

9.7	Friedvoller Krieger	96
9.8	Seitbeuge	98
9.9	Faszienvariante	99
9.10	Dreieck	100
9.11	Variante für die Schultern	102
9.12	Mobilisierungsübung für die Brustwirbelsäule	104
9.13	Krieger 3	106
9.14	Kräftigungsübung für das Knie	108
10	Herabschauender Hund und Brett	109
10.1	Herabschauender Hund	110
10.2	Variante zur Kräftigung der Schulter- und der Armmuskulatur	112
10.3	Weitere Variationen	113
10.4	Brett	114
11	Übungen für den unteren Rücken und das Becken	115
11.1	Die Organuhr	116
11.2	Beinstreckung	118
12	Übungen für den Bauch	120
12.1	Kreisen	121
12.2	Heben	122
12.3	Drehen	123
12.4	Fortgeschrittene Variante	125
13	Übungen für die Schulterbrücke	126
13.1	Dynamische Schulterbrücke	127
13.2	Schulterbrücke mit Fokus auf dem Brustkorb	128
13.3	Gehaltene Schulterbrücke	130

14	Übungen für die Umkehrhaltung	132
14.1	Schulterstand mit Redondo®Ball	133
14.2	Dehnung des Psoasmuskels	135
15	Übungen für die sitzende Vorbeuge	137
15.1	Vorbeuge mit Fokus auf dem Brustbein	138
15.2	Vorbeuge als Flow	140
15.3	Kombination mit Bauchübung	142
15.4	Variante Rückenstrecker intensiv	144
15.5	Faszienübung in der Vorbeuge	146
15.6	Seitbeuge aus der Vorbeuge	148
16	Übungen für Drehungen	150
16.1	Drehung der Brustwirbelsäule	151
16.2	Komplette Drehung	153
16.3	Krokodil ohne Redondo®Ball	155
17	Entspannung	157
18	Sequenzen zu unterschiedlichen Themen	159
	Anhang	170
1	Literaturliste	170
2	Bildnachweis	170
3	Danksagung	171

Du kannst den Redondo®Ball unter folgendem Link bestellen:

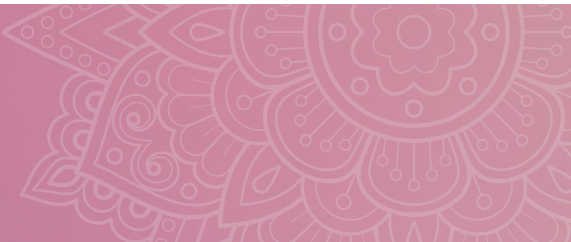
<https://www.togu.de/shop/?sPartner=d9aaa4197>



Mit dem Rabattcode Yogaball
bekommst du noch einmal 10 % auf deine Bestellung.

Viel Spaß!

VORWORT



In den letzten Jahren habe ich viele Stunden Yoga unterrichtet mit ganz unterschiedlichen Anforderungen. Von Yoga im Fitnessstudio, wo die der Teilnehmer eher kraftvoll und dynamisch üben. Oder in meinen eigenen Räumen, in welchen die Teilnehmer eine Auszeit suchen, um wieder bei sich anzukommen und ihrem Körper etwas Gutes zu tun.

Wo auch immer ich unterrichte, spüre ich immer wieder den Wunsch, den eigenen Körper auf eine positive und freudvolle Art neu wahrzunehmen. Viele Menschen kommen zu mir mit den typischen Themen wie Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Hüftproblemen und vielem mehr. Diese Beschwerden sind den sehr eingeschränkten Bewegungen unseres Alltags und dem beständig hohen Stresslevel geschuldet.

Mein Wunsch ist es, jeden Menschen dort abzuholen, wo er sich gerade befindet und ihn auf eine spielerische, freudvolle Art und Weise in Bewegung und in die Ruhe zu bringen. Auch ich selbst versuche immer wieder, mit Leichtigkeit und mit einem kindlichen und offenen Entdeckergeist neu an die Bewegungen heranzugehen. Das Erforschen und bewusste Eintauchen in einzelne Haltungen hilft mir, in der Gegenwart anzukommen.

Daher ist es mein Ziel, den Teilnehmern ein Gefühl dafür zu geben, worauf es in den einzelnen Haltungen/Asanas ankommt und wo es wichtig ist, die Achtsamkeit hinzulenken. Ohne Kraftanstrengung mit Leichtigkeit und viel Bewusstsein, ganz im Hier und Jetzt. Wenn es mir gelingt, die Aufmerksamkeit zu halten, komme ich zur Ruhe und die Übungspraxis kann zur Meditation werden. Hier greift für mich der Redondo®Ball.

Warum Yoga mit dem Redondo®Ball?

Hilfsmittel im Yoga helfen uns meiner Erfahrung nach, mehr Aufmerksamkeit auf bestimmte Punkte, Stellungen, Positionen, Aspekte in unseren Übungen zu legen. Wenn die Aufmerksamkeit auf bestimmte Punkte fokussiert wird, hat dies verschiedene positive Auswirkungen:

1. Asanas/Übungen können besser ausgeführt werden.
2. Die Achtsamkeit in den Asanas kann auf für eine korrekte Ausführung entscheidende Punkte gelenkt werden.
3. In fernöstlichen Traditionen geht man davon aus, dass da, wo die Aufmerksamkeit ist, das Chi/Prana/die Energie und somit auch das Blut hinfließt.
4. Hilfsmittel helfen dabei, Anspannungen zu spüren.
5. Sie sorgen dafür, Entspannung zu spüren.
6. Sie bringen Ruhe in die Haltungen.
7. Sie fördern die Wahrnehmung.

Der Redondo®Ball assoziiert für uns alle etwas Spielerisches, Leichtes, Verspieltes. Ich merke das immer, wenn ich Bälle mit in die Stunde nehme. Fast alle Teilnehmer fangen sofort an, damit zu experimentieren, die Stimmung im Raum wird fast ein wenig wie mit Kindern.

Der Redondo®Ball wird gekickt, geworfen, gerollt. Fast niemand kann seine Hände vom Redondo®Ball lassen. Er wird erforscht, bewegt, gefühlt und die Aufmerksamkeit wird zum Ball gebracht. Ist das nicht auch die Einstellung, die wir zu unseren Asanas haben wollen, eine verspielte, neugierige, erforschende?

Ein sehr guter Yogalehrer, bei dem ich viele Jahre Unterricht nehmen durfte, hat mal gesagt, entdecke jede Asana an jedem Tag neu. Die Einstellung finde ich wunderbar. Denn sie hat mein Interesse am Yoga viele Jahre frisch und wach gehalten.

Sicherlich ist dieses Buch nur ein erster Ansatz und ich möchte alle einladen, neue Möglichkeiten mit dem Redondo®Ball zu entdecken. Auch ist der Redondo®Ball nicht für alle klassischen Asanas geeignet, wobei der Fantasie hier keine Grenzen gesetzt sind.

Das Buch wünsche ich mir als Einladung an alle, die unterrichten oder für ihre eigenen Praxis Lust haben, einmal einen neuen, spielerischen Weg zu gehen. Und ich hoffe, dass du genauso viel Freude mit dem Redondo®Ball hast wie ich und meine Kursteilnehmer.

Viel Spaß beim Erforschen, Ausprobieren, Entdecken, Spielen.

Petra



1 Grundsätzliches

Einige Hinweise zum Thema Ausrichtung und Grundhaltung bekommen meine Schüler immer wieder von mir zu hören. Bevor wir mit der Übungspraxis starten, ein paar grundlegende Informationen, die ich in vielen Haltungen für wichtig erachte, um eine gute Basis zu schaffen. Außerdem ein paar Begrifflichkeiten, die du hin und wieder von mir lesen wirst.

- 1. Ausrichtung der Füße in Standpositionen:** Hüftbreit stehen mit einer ganz leichten Innenrotation der großen Zehen. Das Gewicht gleichmäßig auf den großen Zehenballen und die Außenkante der Füße verteilen.
- 2. Stabile Mitte:** Die Aufmerksamkeit liegt unterhalb des Bauchnabels/des Schambeins. Das Schambein leicht in Richtung Steißbein/Kreuzbein sinken lassen – dadurch entsteht ein sanftes Aufrichten des Beckens und der Beckenboden wird aktiviert. Eine sanfte, natürliche Krümmung sollte beibehalten werden. Diese spielt eine wichtige Rolle für eine gute Aufrichtung und eine stabile Mitte.
- 3. Die losen Rippen:** Ein leichtes Einhalten der Rippen aktiviert die Bauchmuskulatur und schafft auch hier eine gute Basis, um sich zu strecken.

4. Die **Schulterblätter** leicht nach unten und innen ziehen, wenn die Arme angehoben werden.
5. Den Hinterkopf sanft nach oben schieben – einen **langen Nacken** machen.
6. Den **Kiefer** bewusst **entspannen** – lächeln.

Und schon hat man eine wunderbare Berghaltung. Und alleine hier einen Moment bewusst zu verweilen, den Atem zu spüren, ist reine Meditation.

Wir erlauben dem Körper im Yoga, den Bewegungen nachzuspüren. Daher empfehle ich dir immer wieder, auch eine kleine Pause zwischen den Haltungen einzunehmen und ins Wahrnehmen zu gehen. Das bringt Ruhe in deine Praxis und in deinen Geist. Und es gibt deinem Körper die Gelegenheit, die Veränderungen zu verarbeiten und zu verinnerlichen. Diese innere Haltung kann langfristig zu einer nachhaltigen Veränderung auch in deiner äußeren Haltung mental wie körperlich führen.

1.1 Einige zentrale Begrifflichkeiten

Polspannung

Den Begriff **Polspannung** habe ich von Hager-Forstenlechner (2015) im Rahmen meiner Ayur-Yogatherapie-Ausbildung mit Christoph Kraft (www.yoga-kraft.de) kennengelernt. Es ist für mich immer wieder ein spannender Impuls, der mich tiefer in die Ausrichtung und Streckung bringt.

Es beschreibt das Auseinanderstreben von zwei Gegenpolen, wie etwa Steißbein und Scheitelpunkt. Das Gefühl, dass diese beiden Pole sich voneinander wegbewegen und somit eine Streckung zwischen diesen beiden Punkten entsteht darf. Das Ganze geschieht ohne Kraftanstrengung.

Asana

Ruhige Körperhaltungen im Yoga.

Patanjali

Dies war ein indischer Gelehrter und der Verfasser der *Yogasutras*, des klassischen Leitfadens des Yoga.

Faszien

Sie sind seit ein paar Jahren in aller Munde und ein, wie ich finde, sehr spannendes Thema, über das wir sicherlich noch einiges hören werden.

Faszien lieben ungewöhnliche und pulsierende Bewegungen, Dehnungen und Streckungen, die von unserem alltäglichen Muster abweichen. Daher wird es auch in diesem Buch immer wieder Hinweise auf spezielle Varianten zum Thema Faszien geben.

Hier kann ich nur inspirieren, selbst auch einmal neue Bewegungen auszuprobieren und damit sanft und spielerisch umzugehen.

Flow

Dies beschreibt im Yoga, wenn mehrere Bewegungen hintereinander ausgeführt werden im Rhythmus des Atems. Wir verbinden hier die Atmung mit der Bewegung und können uns so ganz auf den Ablauf konzentrieren und im gegenwärtigen Moment sein. Oft wird diese Übungsform als sehr beruhigend empfunden, da die Gedanken mit Atmung und Bewegung beschäftigt sind.

Wichtig ist hier, dass der Atem die Bewegungen anführt. Er ist den Bewegungen immer einen Schritt voraus. Der Atem bestimmt das Tempo.

Solltest du mit dieser Technik nicht vertraut sein, bitte konzentriere dich erst einmal auf die Bewegungsabfolge. Der Atem findet immer seinen richtigen Rhythmus.

Atmung in den Übungen und in den Flows

Ich gebe dir hin und wieder einen Atemrhythmus, im Besonderen in den Flows, vor. Dieser Rhythmus ist nur ein Vorschlag und die grundsätzliche Regel lautet:

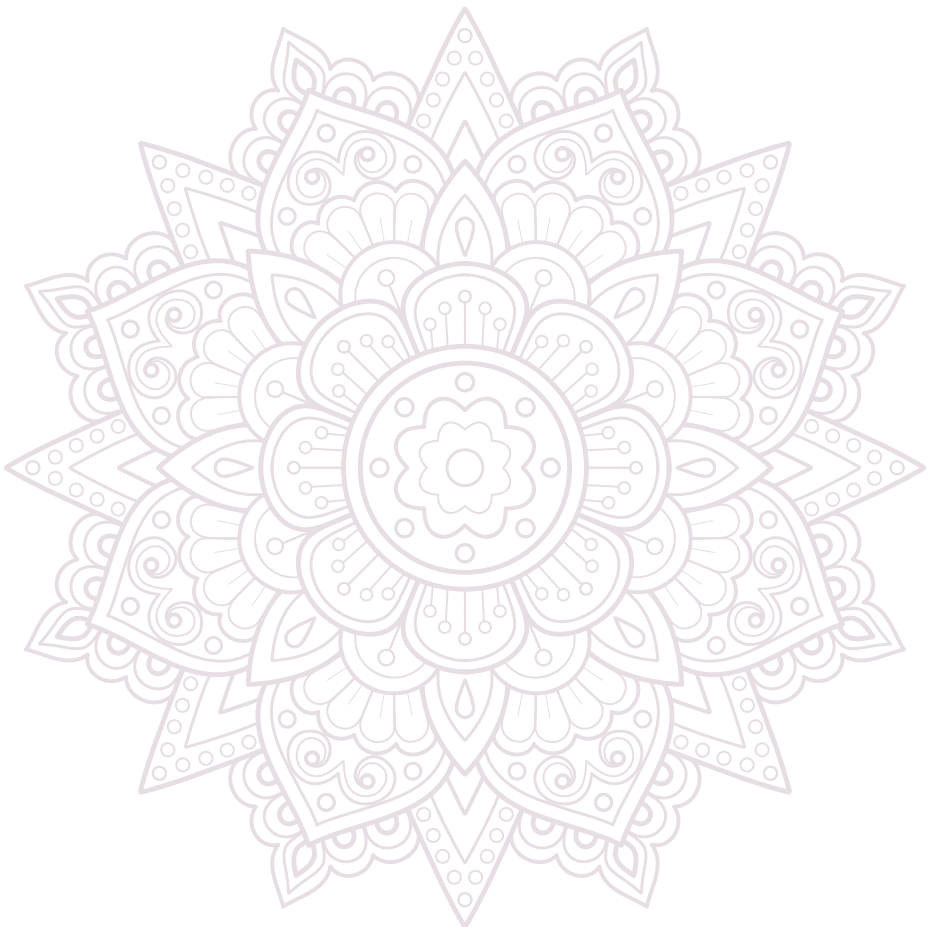
Dein Atem sollte sich immer ruhig und angenehm anfühlen. Jeder Mensch hat einen eigenen Atemrhythmus und diesem solltest du unbedingt folgen. Der Atem bestimmt das Tempo und führt dich durch die Bewegungen. Dies soll auch eine schöne und wichtige Anregung für deinen Alltag sein.

Der Atem ist ein aufmerksamer Begleiter in den Übungen und zeigt dir, wenn du darauf hörst, ob es dir gut geht.

Der Solarplexus

Dies ist ein wichtiges Nervengeflecht. Er reguliert unter anderem die Aufgaben und die Abstimmungen zwischen den inneren Organen und bildet eine wichtige Schaltzentrale für Entspannung (Parasympathikus) und Anspannung (Sympathikus). In der TCM ist er das Zentrum der Lebensenergie. Im Yoga steht er für das Manipura Chakra, das Element Feuer der Lebenskraft.

Dann lasse uns nun beginnen. Viel Spaß und Freude auf deiner Reise mit dem Redondo®Ball.





2 Atmung

Die Aufmerksamkeit bei deiner Atmung in den Bauchraum und zur Zwerchfellatmung zu bringen, hilft uns, den Atem zu regulieren, zu vertiefen. Er wird lang und fließend. Und mit dem Zur-Ruhe-Bringen der Atmung wird auch unser Geist ruhig und werden unsere Gedanken leiser. Daher ist eine kleine Atem-Aufmerksamkeitsübung immer ein wunderbarer Einstieg in eine Übungssequenz, in eine Yogastunde.

Die Übung kann im Liegen, Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden.

Meine bevorzugte Position ist hier eine stehende oder liegende Position. Je nachdem, ob man im Anschluss eher dynamisch (dann lieber im Stehen) oder ruhig beginnen möchte (eher am Abend und im Liegen).

2.1 Bauchatmung



Ausgangsposition

Den Redondo®Ball sanft auf den Bauch legen und die Hände ruhen bequem auf dem Redondo®Ball.

Ausführung

Wir üben einen ganz leichten, individuell anzupassenden Druck aus, sodass wir die Atembewegung im Bauch spüren können. Die Einatmung wird sanft gegen den Ballwiderstand geführt, dies trainiert unter anderem die Atemmuskulatur. Die Ausatmung wird unterstützt durch sanften Gegendruck durch die Hände/den Redondo®Ball auf den Bauch. Hierdurch verlängern wir sanft die Ausatmung und kommen zu einer langen, tiefen Ausatmung.

🌸 Der Atemton

Meine Empfehlung ist, ganz nach innen zu lauschen und einen kleinen, eigenen, ganz individuellen Ausatemton wahrzunehmen und diesem in Gedanken zu folgen. Das hilft, die Achtsamkeit bei der Ausatmung zu halten und das Zwerchfell zu entspannen. Ich nutze diese Technik der Beobachtung meines Atemtons oft auch bei meiner Übungspraxis und bei Flows. Es hilft mir, mich zu konzentrieren.

Achtung: Es handelt sich hierbei nicht um die Ujjai-Atmung.