YOGA FÜR EINSTEIGER

TARA FRASER

YOGA FÜR EINSTEIGER

Das Übungsprogramm für zu Hause

Bassermann

ISBN 978-3-8094-3003-2

© 2013 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München
© der englischen Originalausgabe: Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2003, 2010
Textcopyright © Lara Fraser 2003, 2010
Copyright der Fotos: © Duncan Baird Publishers Ltd 2003, 2010
Copyright des Artwork: © Duncan Baird Publishers Ltd 2003, 2010
Originaltitel: The Easy Yoga Workbook
Die deutsche Originalausgabe ist 2004 bei den Knaur Ratgeber Verlagen, einem Unternehmen der Droemerschen Verlagsanstalt Th.Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München, erschienen.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung und Satz: Atelier Versen, Bad Aibling
Fotos: Matthew Ward
Artwork: Debbie Maizels
Gestaltung: Rachel Cross und Claire Harvey
Übersetzung: Eva Leipold
Projektleitung für diese Ausgabe: Herta Winkler
Redaktion für diese Ausgabe: Nina Andres
Herstellung für diese Ausgabe: Sonja Storz

Die Ratschläge und Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C005833

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *LuxoArt* liefert Papyrus, Deutschland.

Druck: Těšínská tiskarna,Česky Těšín

Printed in the Czech Republic

817 2635 4453 6271

Für Simon, einen natürlichen Karma-Yogi.

Ich hoffe, dieses Buch wird dich dazu inspirieren,

zu deinem eigenen Besten auch ein Hatha-Yogi zu werden.

Danke, in Liebe.

Inhalt

Vorwort der Autorin 8

Zum Gebrauch dieses Buchs 9

KAPITEL 1

Einfache Prinzipien 10

Was ist Yoga? 12

Warum ist Yoga anders? 14

Steifheit und Dehnung 16

Passive und aktive Dehnung 18

Yoga als Ausgleich zur Arbeit 20

Übungsmöglichkeiten schaffen 22

Basiswissen 24

KAPITEL 2

Einfache Stellungen 26

Stehen und Balance halten 28

Vorbeuge 30

Krieger 32

Flankendehnung 34

Dreieck 36

Gedrehtes Dreieck 38

Kraftvolle Haltung 40

Tänzer 42

Katze 44

Hund 46

Kind 48

Schulterdehnung 50

Kobra 52

Knie zur Brust 54

Beinstreckung 56

Boot 58

Schulterstand 60

Halbe Muschel 62

Schneidersitz 64

Drehung im Liegen 66

Brücke 68

KAPITEL 3
Einfache Lösungen 70
Wie man eine Stellung variiert 72
Vorbeuge 74
Krieger 76
Flankendehnung 78
Dreieck 79
Gedrehtes Dreieck 80
Kraftvolle Haltung 82
Tänzer 83
Katze 84
Kind 85
Hund 86
Schulterdehnung 88
Kobra 89
Knie zur Brust 90
Beinstreckung 91
Boot 92
Halbe Muschel 93
Schulterstand 94
Schneidersitz 96
Drehung im Liegen 98
Brücke 99
Anatomie der Wirbelsäule 100
Anatomie der Kniesehnen und des unteren Rückens 102
Anatomie der Skelettmuskulatur 104

KAPITEL 4
Einfache Entspannung 106
Was beim Entspannen passiert 108
Ruhe und innere Sammlung 110
Verbindung von Atem und Geist 112
Einfache Atemübungen 114
Einfache Atemübungen im Sitzen 116
Einfache Meditationsübungen 118
Klänge zur Entspannung nutzen 122
Einfache Klänge 124

KAPITEL 5
Yoga als Ergänzung zum Sport 128
Geist und Bewegung 130
Yoga und Cross-Training 132
Yoga für Läufer und Fußballer 135
Yoga für Racketsportler 136
Yoga für Tänzer und Fitness 138

Bibliographie 140
Register 141
Danksagungen 144

Vorwort

Yoga zu erlernen, wurde oft mit dem Schälen einer Zwiebel verglichen, bei der man Schicht um Schicht ablöst, um das zarte Herz in ihrem Inneren zu entdecken. Yoga dient nicht dazu, etwas Neues zu erlernen, sondern etwas Ewiges zu enthüllen – das Selbst, das immer vorhanden war und ist und nur durch Schichten des Lernens und der Geschichte verdeckt wurde.

Ich hatte dieses Bild immer vor Augen, während ich dieses Buch schrieb, und hoffe, es hat mir geholfen, dem Leser meine tägliche Yogapraxis auf einfache und klare Weise nahe zu bringen.

Der Sinn von Yogaübungen liegt nicht darin, sich schmerzvoll zu verrenken, sondern die Empfindungen, die Übungen, Atmung und Meditation hervorrufen, wahrzunehmen, zu beobachten und zu regulieren. Natürlich wird nicht jeder alles in diesem Buch einfach finden. Wir sind alle verschieden und haben eine einzigartige Kombination von Stärken und Schwächen.
Ich habe jedoch versucht, das Buch so zu gestalten, dass der Inhalt leicht verständlich und nachvollziehbar ist und einen einfachen, grundlegenden Einstieg ermöglicht.

Wenn Sie einmal Ihren Weg zum Yoga gefunden haben, können Sie Ihre Übungen so gestalten, wie Sie wollen! Genießen Sie es, neue Dinge zu probieren, trauen Sie sich, zu experimentieren – es ist wirklich einfach, eine elementare Yoga-Praxis zu beginnen.

Die Übungen in diesem Buch sind das Resultat der jüngsten Arbeit mit meinen Schülern, besonders Anfängern. Ich danke diesen dafür, dass sie so inspirierende und willige Versuchskaninchen waren, und hoffe, dass dieses Buch dazu beiträgt, eine neue Generation von Zwiebelschälern in der Yogawelt zu begründen!

Zum Gebrauch dieses Buchs

DIESES BUCH enthält alles, um daheim mit Yoga einfach zu beginnen. Bitte lesen Sie die Seiten 2 bis 25, bevor Sie mit den Übungen beginnen. Denn sie enthalten elementare Sicherheitsrichtlinien und einfache Grundegeln, die Sie brauchen, um anzufangen.

- Kapitel 1 bietet etwas Hintergrundinformation und erklärt den Nutzen und die grundlegenden Prinzipien von Yoga.
- Kapitel 2 zeigt zahlreiche Stellungen.
- Kapitel 3 schlägt Variationen und Anpassungen zu diesen Positionen vor. Schlagen Sie dort nach, wenn Sie eine Position in Kapitel 2 schwierig finden oder eine Variation probieren möchten. Diese Kapitel beantwortet einige in Yoga-Anfängerkursen häufig gestellte Fragen.
- Kapitel 4 erklärt Yoga-Atmung und Meditation. Diese Techniken sind wirkungsvoller, wenn sie nach der Ausübung grundlegender Positionen ausgeführt werden.
- Kapitel 5 gibt einige zusätzliche Anleitungen für alle, die Yoga als ergänzende Technik zu einer anderen Sportart interessiert. Yoga wird weltweit als ideales Cross-Training anerkannt, und dieses Kapitel soll Ihnen helfen, die passenden Übungen als Ergänzung zu Ihren anderen sportlichen Aktivitäten zu finden.

KAPITEL 1: Einfache Prinzipien

Yoga zu beginnen ist einfach! Unabhängig von Ihrem Alter oder Ihrer körperlichen Verfassung können Sie gleich heute eine Yogaübung ausprobieren und einige sofortige Erfolge verzeichnen, wie eine Verbesserung Ihrer Stimmung und Ihres Energiehaushaltes, ein angenehmes Gefühl der Ruhe und Entspanntheit und einen besseren Schlaf. Langfristig hilft Ihnen Yoga, Ihre Gesundheit und Fitness zu maximieren und die Stress- und Verspannungssymptome, unter denen so viele von uns im täglichen Leben leiden, zu reduzieren. In diesem Kapitel finden Sie einfache Erklärungen, warum Yoga funktioniert und wobei es Ihnen helfen kann. Ebenso wird anhand von klar verständlichen Beispielen erläutert, in welcher Hinsicht Yoga sich von anderen Übungsformen unterscheidet. Außerdem finden Sie Näheres darüber, wie Sie Übungen zusammenstellen, die ganz zu Ihnen und Ihrem Lebensstil passen.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Tara Fraser

Yoga für Einsteiger
Das Übungsprogramm für Zuhause

Paperback, Broschur, 144 Seiten, 23,8x24,8
ISBN: 978-3-8094-3003-2

Bassermann

Erscheinungstermin: Februar 2013

Yoga für jeden!

Yoga baut Stress ab, schenkt neue Energie und ist ein echtes Wundermittel gegen Durchhänger. Mit diesem praktischen Buch finden Anfänger ganz ohne Lehrer einen schnellen Einstieg und lernen die wichtigsten klassische Positionen mit Variationen aus dem Hatha-Yoga kennen - mit sehr praktischen Anleitungen für Übungen, die zu Beginn vielleicht schwerfallen.

Der Titel im Katalog