

# **YOGA FÜR EINSTEIGER**



TARA FRASER

# YOGA FÜR EINSTEIGER

Das Übungsprogramm  
für zu Hause



**B**assermann

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 Knauer Ratgeber Verlagen, einem Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt Th.Knauer 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.



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

**Druck:** Těšínská tiskarna, Český 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 Skelett-

muskulatur 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 Meditations-

übungen 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 Grundregeln, 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



**Y**oga 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 Entspannung 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.



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.