

Emma Silverman

YOGA: DIE KLEINE ERLEUCHTUNG FÜR ZWISCHENDURCH

mosaik

Emma Silverman

YOGA:
Die kleine Erleuchtung
für zwischendurch

50 Übungsfolgen

Illustriert von Kerri Frail

*Aus dem Amerikanischen
von Christina Raftery*

mosaik

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom 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.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte
Papier *Maxioffset* von UPM liefert IGEPA.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2015

© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2014 der Originalausgabe Emma Silverman

© 2014 der Illustrationen Kerri Frail

Alle Rechte vorbehalten.

Originaltitel: The Joy of Yoga. Fifty sequences for Your home and Studio Practice

Originalverlag: Skyhorse Publishing, Inc., New York

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München

Umschlagillustration: Kerri Frail

Redaktion: Christina Raftery

Illustrationen: Kerri Frail

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, Český Těšín

Printed in the Czech Republic

CL - Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-39280-3

www.mosaik-verlag.de

*Ich widme dieses Buch meiner Familie - meinem Vater, meiner Mutter, Danny, Rachel und Jake.
Emma Silverman*

*Für meine Familie, allen voran meine Schwester, für ihre Geduld und Unterstützung
während des gesamten Projekts.*

Kerri Frail

Inhalt

Einleitung 9

Sonnengröße 11

Flüge, Züge und Autos: Yoga auf Reisen 13

Rund um die Uhr: Yoga zu Hause 31

Im Rhythmus der Stechuhr: Yoga im Büro und nach der Arbeit 49

Yoga für Göttinnen: Damen-Yoga 69

Nur zum Spaß: Yoga für zwischendurch 83

Stark und kraftvoll: Yoga von Kopf bis Fuß 107

Outdoor-Freunde, aufgepasst! Yoga als Ausgleich 141

Auf die Gesundheit! Wie Yoga heilen kann 157

Geist und Seele stärken: Yoga für mentale Gesundheit 179

Dank 207

Einleitung

Ich habe mir Yoga mithilfe eines Buches beigebracht. Damals war ich sieben Jahre alt, durfte nicht fernsehen und stöberte auf der Suche nach Unterhaltung im Bücherregal meiner Eltern. Das Buch, das schließlich meine Aufmerksamkeit auf sich zog, war *Das große illustrierte Yogabuch* von Swami Vishnudevananda. Sein blassoranger, an den Rändern sehr abgenutzter Umschlag zeigte einen friedvoll wirkenden Inder im Meditationssitz mit perfekt gekreuzten Beinen. Im Innenteil faszinierten mich die Fotos desselben Mannes, diesmal mit zurückgerollten Augen und ausgestreckter Zunge. Was mich jedoch überhaupt nicht mehr losließ, waren die vielen Abbildungen der verschiedenen Haltungen, oder *ASANAS* auf Sanskrit. Die zwölf Bilder, die den Sonnengruß A beschreiben, haben mein Leben verändert.

Das gleiche Buch, das ich aus dem Regal meiner Eltern stibitzte (Entschuldigung, Mama!), befindet sich heute in meiner eigenen Sammlung. Rückblickend kann ich kaum glauben, dass ich so viel Zeit mit diesem Werk verbrachte. Mit Ausnahme der Sonnengruß-Bilder bestand das Buch hauptsächlich aus Text und zeigte extrem fortgeschrittene Haltungen. Ich erinnere mich, wie ich eine beliebige Seite aufschlug und die Haltung sofort ausprobierte. Mein Glück war, dass ich sehr jung war. Würde ich das heute ohne Aufwärmen versuchen, würde ich mir wahrscheinlich mehrere Wirbel ausrenken.

YOGA - DIE KLEINE ERLEUCHTUNG FÜR ZWISCHENDURCH veranschaulicht 50 einfache Sequenzen, darunter Aufwärmübungen, die sich sowohl an absolute Einsteiger jeden Alters als auch an Yogalehrer richten. Verbindet man die Abbildungen der Haltungen zu einer Sequenz, erhält man eine komplette Yogastunde. Das Wunderbare an der Yogapraxis ist, dass sie die unterschiedlichsten physischen, psychischen und emotionalen Beschwerden lindern kann. Bei der Entwicklung dieser Sequenzen konzentrierte ich mich auf die Anliegen, die ich regelmäßig bei meinen Schülern beobachte - von steifen Hüften bis zu Liebeskummer. Ich bin mir sicher, dass auch Sie auf die Sequenz stoßen werden, die Sie heute und in genau diesem Moment brauchen können.

Die Benutzung dieses Buches ist einfach. Betrachten Sie das Inhaltsverzeichnis, finden Sie die passende Sequenz, schlagen Sie die entsprechende Seite auf und folgen Sie den Bildern. Alle Übungsfolgen enthalten Warm-ups, Yogastellungen und eine Entspannungsphase. Wenn Sie ein wenig unter Zeitdruck stehen – und wer ist das nicht? –, können Sie sich, falls es nicht anders angegeben ist, mit einem Atemzug pro Haltung durch die Sequenz bewegen. Wenn Sie die Praxis etwas ausdehnen möchten, können Sie die Positionen länger halten oder verschiedene Sequenzen miteinander kombinieren. Oder Sie verweilen am Schluss einfach ausgiebig in *SHAVASANA*, der Entspannungshaltung oder Totenstellung.

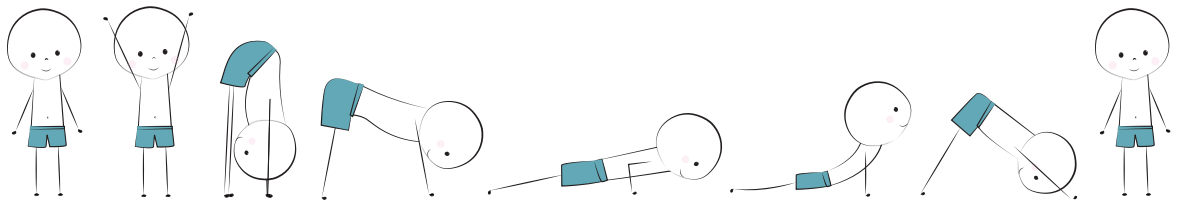
Dieses Buch eignet sich für ein siebenjähriges Kind, das im Wohnzimmer der Eltern herumstöbert und noch nie von Yoga gehört hat. Es eignet sich für die Oma, die seit den 1970er-Jahren Yoga nach Jane Fonda übt, aber nun etwas Unterstützung für ihre Gelenke braucht. Es richtet sich ebenfalls an den Power Yogi, der seinen Sonnengruß mit Liegestützen anreichert. Und es eignet sich genau für Sie – egal an welcher Stelle Ihres Lebens oder Ihrer Yogapraxis Sie sich gerade befinden mögen. Willkommen auf Ihrem ganz persönlichen Yogaweg!

Sonnengröße

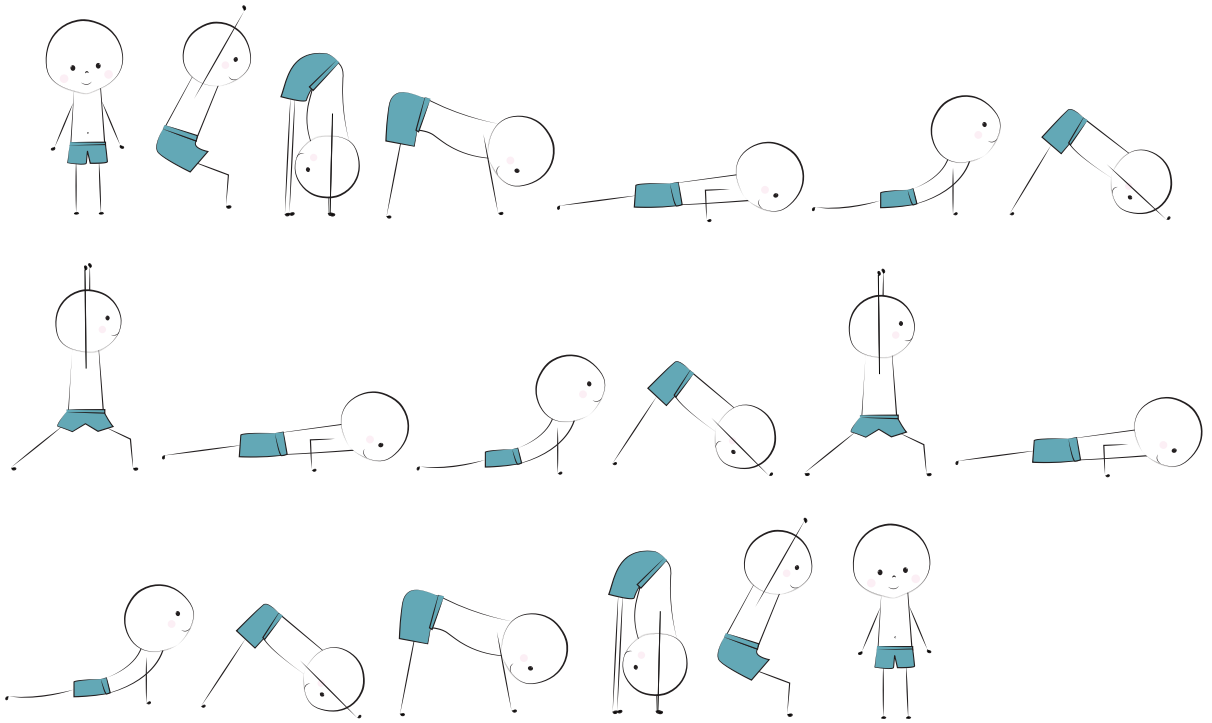
Die Ursprünge der Sonnengröße (*SURYA NAMASKAR*) sind nicht genau geklärt, ihre Allgegenwärtigkeit in modernen Yogastudios aber absolut erwiesen. Die Abfolge der hier gezeigten Haltungen wird in einem *ASHTANGA* genannten Yogastil praktiziert. Aus ihm haben sich viele Variationen entwickelt, die ähnlich positive Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden haben.

Die folgenden beiden Sequenzen heben sich aus mehreren Gründen von den restlichen Übungsfolgen ab. Im Laufe des Buches verwende ich sie ohne nähere Erklärung mehrfach als Element einer größeren Sequenz. Wenn Sie den Sonnengruß noch lernen, können Sie diese Seite also als Referenz verwenden. Mit zunehmender Praxis werden Sie sich selbstständiger durch die Abfolge bewegen. Abgesehen davon eignet sich der abwechslungsreiche, dynamische Sonnengruß als Warm-up für andere Yogahaltungen, ist jedoch auch eine großartige eigenständige Übungsreihe, wenn Sie nur ein paar Minuten Zeit für Yoga haben.

Nach Lust und Laune können Sie jeder Sequenz in diesem Buch einen (oder zwölf oder hundert...) Sonnengruß voranschicken. Er verleiht Ihnen Energie, Feuer und inneres wie äußeres Leuchten – genau wie die Sonne!



Sonnengruß A



Sonnengruß B

Flüge, Züge und Autos

Yoga auf Reisen

Yoga im Flugzeug 14

Yoga auf großer Fahrt 18

Yoga am Bahnsteig 22

Yoga an der Bushaltestelle 24

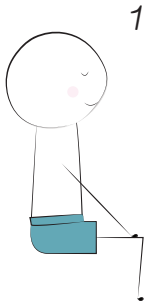
Yoga für das Immunsystem 26

Yoga im Flugzeug

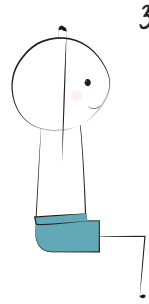
Ich werde oft gefragt, warum ich Yogalehrerin geworden bin. Die Kurzantwort ist, dass ich viel zu viel Zeit in Flugzeugen verbracht habe. Ich arbeitete als Unternehmensberaterin und musste mindestens 4-mal im Monat reisen. Ziemlich schnell nahm mein Körper die Form eines Flugzeugsitzes an. Also entwickelte ich eine Flugroutine, die den schädlichen Einfluss des Fliegens etwas reduzierte. Dadurch werden Sie an Bord eventuell etwas seltsam wirken, aber nach der Landung als einziger Passagier beschwerdefrei aussteigen.

1. Atmen Sie tief in Bauch, Rippen und unter das Schlüsselbein und leeren Sie diese Bereiche mit der Ausatmung (dreiteiliger yogischer Atem) vollständig.
2. Rollen Sie im Meditationssitz Ihrer Wahl den Nacken, die Schultern, die Handgelenke und die Knöchel.
3. Verschränken Sie die Finger und heben Sie Ihre Arme über den Kopf. Bewegen Sie den Oberkörper sanft von Seite zu Seite und strecken Sie die Seiten.
4. Legen Sie die Hände auf den oberen Teil Ihres Vordersitzes, lassen Sie Kopf und Nacken fallen und dehnen Sie den oberen Rücken.
5. Bewegen Sie sich etwas zum vorderen Rand Ihres Sitzes und bringen Sie Ihre Hände hinter sich. Heben Sie Ihren Brustkorb sanft nach oben.
6. Üben Sie in sitzender Position die Katze-Kuh-Haltung.
7. Nutzen Sie beide Armlehnen für einen sanften Drehsitz in beide Richtungen.

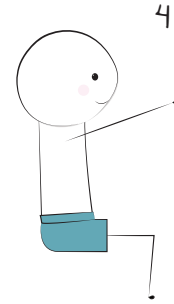
Fortsetzung der Sequenz auf Seite 16



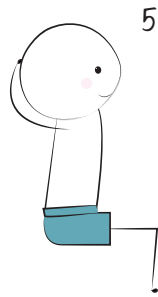
Sitzende
Meditationshaltung



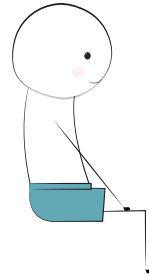
Arme
über den Kopf



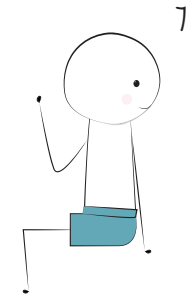
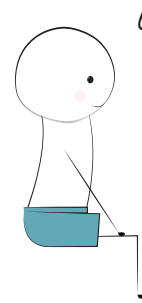
Hände auf
Kopfstütze



Brustkorb heben



Katze/Kuh im Sitzen

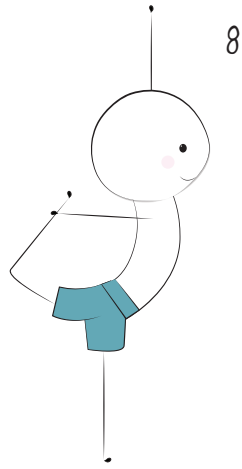


Drehsitz
nach links



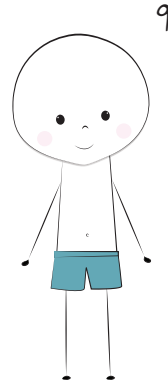
Drehsitz
nach rechts

8. Warten vor der Toilette: *NATARAJASANA* (Tänzer). Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.
9. *TADASANA* (Berghaltung)
10. *PAVANA MUKTASANA* (Knie zum Kopf, stehend)
11. *TADASANA*
12. *TADASANA*, sitzend
13. Wiederholen Sie alle Schritte, sobald der Körper erneut zu verspannen droht.



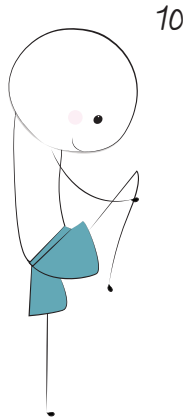
8

Natarajasana



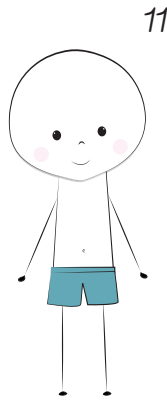
9

Tadasana



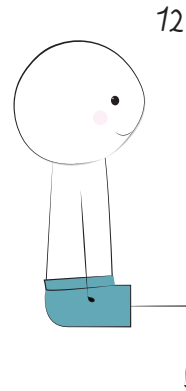
10

Pavana Muktasana



11

Tadasana



12

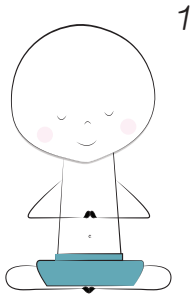
Tadasana, sitzend

Yoga auf großer Fahrt

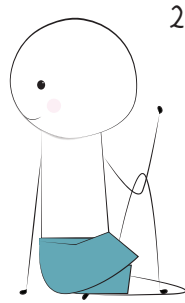
Bevor ich mich an meinem jetzigen Wohnort Ithaca im US-Bundesstaat New York niederließ, reiste ich fast ein Jahr auf der Suche nach einer neuen Heimat quer durch die USA. Nach einer Tour durch dreißig Staaten erhielt New York den Zuschlag. Währenddessen besuchte ich überall zahllose Yogastunden und genoss das sehr. Wenn kein Studio in der Nähe war oder Zeit und Geld knapp waren, sorgte meine regelmäßige eigene Yogapraxis dafür, dass es mir gut ging. Hier sind Vorschläge gegen einen schmerzenden Hintern oder Stechen im unteren Rücken.

1. Meditation
2. *ARDHA MATSYENDRASANA* (Drehsitz)
3. Vierfüßlerstand
4. Katze/Kuh im Vierfüßlerstand
5. *ADHO MUKHA SHVNASANA* (Herabschauender Hund). Verweilen Sie für 5 Atemzüge in der Haltung, um die Beine zu bewegen.
6. 6 bis 12 Sonnengrüße, um den Kreislauf in Schwung zu bringen
7. *ARDHA SHALABHASANA* (Halbe Heuschrecke)
8. *SHALABHASANA* (Heuschrecke)

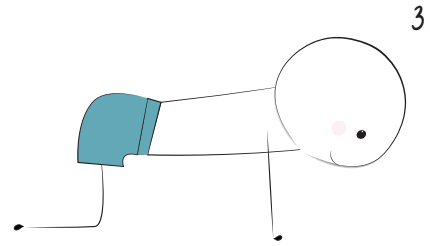
Fortsetzung der Sequenz auf Seite 20



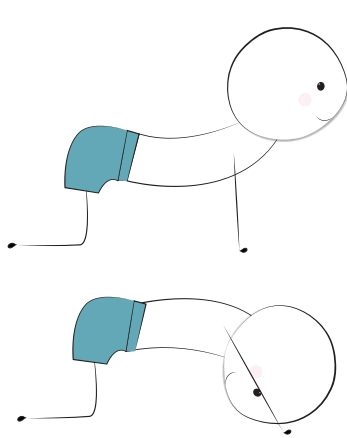
Meditation



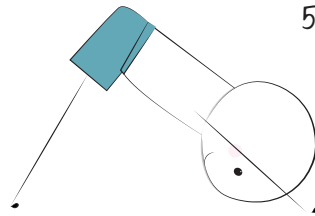
Ardha Matsyendrasana



Vierfüßlerstand



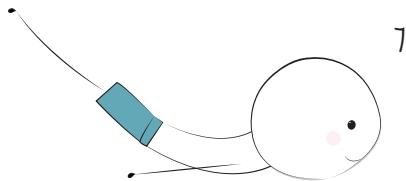
Katze/Kuh im Vierfüßlerstand



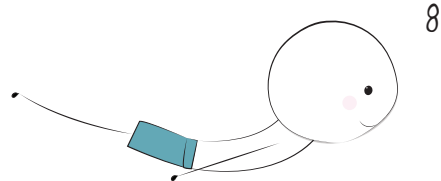
Adho Mukha Shvanasana



Sonnengröße -
siehe Seite 11 und 12

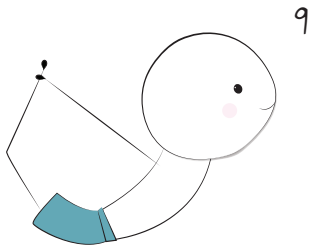


Ardha Shalabhasana

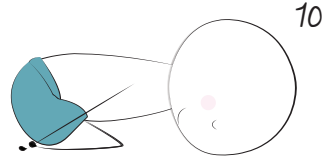


Shalabhasana

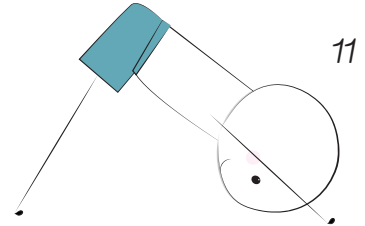
9. *DHANURASANA* (Bogen)
10. *BALASANA* (Kindhaltung)
11. *ADHO MUKHA SVANASANA* (Herabschauender Hund)
12. *SUPTA KAPOTASANA* (Taube, liegend)
13. *JANU SIRSASANA* (Kopf-Knie-Haltung)
14. *PARIVRITA JANU SIRSASANA* (Gedrehte Kopf-Knie-Haltung)
15. *ARDHA MATSYENDRASANA* (Drehsitz)
16. Wiederholen Sie die Schritte 13 bis 15 auf der anderen Seite.
17. *SHAVASANA* (Totenstellung)



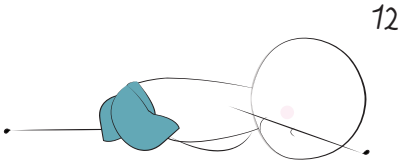
Dhanurasana



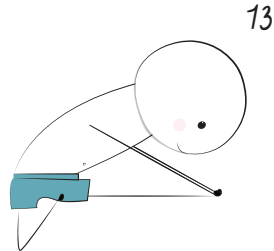
Balasana



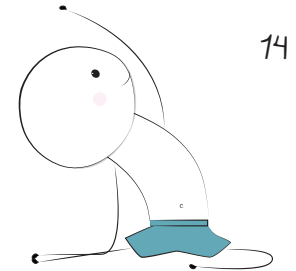
Adho Mukha Shvanasana



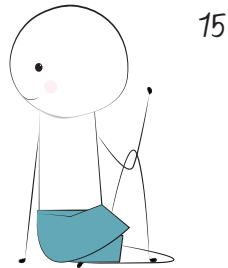
Supta Kapotasana



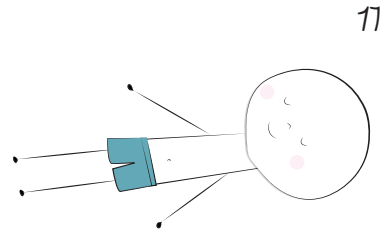
Janu Sirsasana



Parivrtta Janu Sirsasana



Ardha Matsyendrasana



Shavasana



Emma Silverman

YOGA: Die kleine Erleuchtung für zwischendurch
50 Übungsfolgen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 208 Seiten, 19,0 x 19,0 cm
ISBN: 978-3-442-39280-3

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: März 2015

Das perfekte Geschenk für alle, die eigentlich keine Zeit für Yoga haben: natürlich würde jeder gerne neue Energie gewinnen und ausgeglichener werden. Aber statt in einen Yogakurs gehen zu können, muss man schließlich arbeiten, Kinder großziehen usw. Yogaexpertin Emma Silverman hat deshalb kleine, einfache Übungsfolgen für zwischendurch zusammengestellt, die man immer und überall kurz einschieben kann, ob man nun am Schreibtisch sitzt, auf den Bus wartet oder darauf, dass das Wasser kocht. Anhand liebenswerter Strichzeichnungen zeigt sie Schritt für Schritt Übungen und Atemtechniken, die einen je nach bedarf wach, schläfrig, fit oder glücklich machen, auch wenn man es nicht ins Yogastudio schafft. Ob man nun müde Füße, empfindliche Handgelenke, einen steifen Nacken oder Kreuzschmerzen hat, jeder kann von den gesundheitlichen Vorteilen dieser Übungen profitieren, Entspannung finden und neue Energie tanken.