

AMIENA ZYLLA

URBAN YOGA

Finde deine Übungen zum
Auftanken & Runterkommen

G|U

INHALT



Vorwort 4

YOGA FÜR DICH 6

Was Yoga alles kann 8

Leben in der Stadt 12

Challenge yourself! 14

URBAN POSES 24

Lazy Bench 26

Up in the Air 28

Open Triangle 30

Leg Stretch 31

Allrounder 32

Push Up 33

Twisting 34

Pulling 36

The V 38

Hop On 39

Upside Down 40

Step Forward 42

Love Me 44

Touch the Sky 46

Confident Twist 48

Sitting V 50

Me and My Cloud 52

Suntanner 53

Candle in the Sky 54

Nosy 56

Wheeling 58

My Favourite Place 60

Twisted Sky 61

You're the Star 62

Bowing 64

Dive 66

Lay Down 68

The Crow 70

Handstand 72

The Dancer 74

The Warrior 76

Standing 77

Step High 78

Headstand 80

Leg Up 82

URBAN FLOWING 84

Warm It Up	86
Morning Glory	88
Ready for Work	90
Energy Kick	92
Slow Down	94
In Balance	96
Peaceful Sleep	98
Thank God It's Friday	100
Hangover Detox	102
Cheer Up, Baby!	104
Winter Warm	106
Lazy Sunday	108
Butt(s) Up	110
Back Booster	112
Belly Booster	114
Body Booster	116
You Can Do It	118
Just Flowing Around	122



URBAN CRUISING 126

The V & Rolling Warrior	128
Cruising Crow	129
Easy Slider	130
Cruising Dancer	131
Rolling Split	132
Sliding Plank	133
Rolling Flow	134
Sliding Step	135

URBAN LIVING 136

Nur Veganer kommen in den Yogahimmel ...	138
Impressum	144





WAS YOGA ALLES KANN

Ich fange mal damit an, was Yoga alles nicht ist – falls du bisher zu den Leuten gehört hast, die ein ziemlich festgefahrenes Bild davon haben. Yoga ist sexy, Yoga ist cool, Yoga ist in.

Yoga ist nicht: Sitzen im Rauchqualm aus Räucherstäbchen, »Om« singen, indische Flatterklamotten und Wollsocken tragen. Oder hast du jemals Madonna, Lady Gaga und alle anderen Stars, die Yoga machen, schon in so einer Aufmachung in einem Magazin, geschweige denn auf der Bühne gesehen? Yogis sind auch nicht irgendwelche abgefahrenen Typen, die den ganzen Tag im Lotussitz meditieren. Sie sind nicht alle Veganer und Gutmenschen. Sie können es sein, natürlich, und es spricht auch nichts

dagegen. Aber die Welt der Yogis ist sehr vielfältig und vor allem groß. Wie bist du das erste Mal auf Yoga gestoßen? Hast du eine Freundin oder einen Freund, der sich regelmäßig verbiegt und deswegen so gut aussieht? Bist du bei YouTube bei einem coolen Yoga-Video hängen geblieben (vielleicht war's sogar meins ;-))? Wolltest du immer schon tolle Klamotten bei deinem Sport tragen, die einfach sehr lässig aussehen? Ganz egal, du bist auf jeden Fall auf dem Weg, und zwar auf deinem ...

Und übrigens: Yoga kann natürlich für dich sein: Sitzen im Rauchqualm aus Räucherstäbchen, »Om« singen oder flattrige Indien-Klamotten und Wollsocken tragen. Wenn du dich darin wohlfühlst und es so praktizieren willst. So what? Fühl dich frei. Denn: Wen geht das was an?

FEEL FREE!

Es gibt bestimmt einige, die sich gerne ein Räucherstäbchen anzünden, bevor sie ihre Matte ausrollen und Yoga machen. Das kann daran liegen, weil sie den Duft einfach mögen, so wie du auch bestimmte Gerüche magst oder nicht. Ich persönlich bin kein Räucherstäbchen-Fan, aber es gibt bestimmte Düfte, die ich mag, wie zum Beispiel das Raumspray, das ich in meinem Studio benutze. Für mich ist das Eindufteten vor dem Üben einfach ein schönes Ritual, um eine gute Atmosphäre zu schaffen, in der die Leute sich wohlfühlen können. Und genauso kann es für jemanden, der sich gerne Räucherstäbchen anzündet, ein Ritual sein, mit einem stressigen Tag abzuschließen. So kann man sich bewusst Zeit für sich nehmen und vielleicht dazu noch in einer heißen Badewanne entspannen.

CATCH THE SPIRIT

Und ja, natürlich gibt es auch Leute, die Yoga auf eine sehr esoterische, irgendwie abgehobene Art oder in einem ganz bestimmten angesagten Stil praktizieren. Das alles ist völlig in Ordnung und zeigt nur, wie viele Möglichkeiten Yoga bietet. Es ist einfach sehr viel möglich in der bunten Yoga-Welt. Es gibt auch immer mehr Frauen und Männer, die es nicht so machen, sondern einfach einen coolen und zeitgemäßen Yoga-Weg für sich gefunden und vor allem die vielfältigen, tollen Körperübungen lieben gelernt haben.

Wenn man überlegt, wie viele Tausend Jahre diese schon auf dem Buckel haben, ist man erstaunt, wie zeitgemäß dieses Bewegungskonzept immer noch ist, denn man kann es ganz einfach an seine Lebensumstände anpassen. Ganz egal, wer dabei welchen Weg für sich gefunden hat – ich sage dazu: »Leben und leben lassen!« Denn Yoga ist einfach eine gute Sache und hat viel zu bieten.

WER HAT YOGA ERFUNDEN?

Die Inder! Und das vor Tausenden von Jahren. Allerdings muss man dazu sagen, dass Yoga wie nie zuvor in Indien boomt, seitdem es hier bei uns im Westen so gehypt wird. Kaum zu glauben, dass wir heute eine »Sportart« betreiben, die ein paar Tausend Jahre alt ist. Der Grund, weshalb ich Sportart in Anführungszeichen gesetzt habe, ist, dass Yoga viel mehr als nur Sport ist, wenn man das möchte. Und deswegen macht die ganze Welt zu Recht so gerne Yoga.

Und was ist Yoga eigentlich?

Wenn du bei Google die Frage »Was ist Yoga?« eingibst, wirst du feststellen, dass in dem Zusammenhang immer wieder folgende Aussage in dieser oder einer ähnlichen Formulierung auftaucht: »Es handelt sich dabei um eine alte indische Lehre mit sehr spirituellem Charakter.« Damit hat Mr. Google recht. Wenn es nach dieser Lehre geht, dann haben alle Yogaübungen, die man übrigens Asanas nennt, einen Sinn und Zweck: den Körper so fit zu machen, dass man auf dem Weg zur Erleuchtung so lange wie möglich im Lotussitz verweilen kann. Das war zumindest die Uridee der ersten Yogis, die alle das lange intensive, meditative Sitzen übten, um eine andere spirituelle Ebene zu erreichen.





2

URBAN POSES

Deine Übungen
für hier & überall

UP IN THE AIR

Feel free

*Eine Two-in-one-Übung, die zugleich kräftigt und stretcht.
Du wirst die Dehnung im Brustkorb und in den Armen spüren.
Gleichzeitig werden Trizeps und Rücken gestärkt.*

▼ Step 1

Setze dich auf einer Bank ganz nach vorne auf die Sitzfläche. Strecke deine Arme nach hinten aus und lege die Hände oben auf die Lehne. Die Handflächen zeigen nach unten. Bringe die Beine weiter vom Körper weg und beuge sie an. Lehne dich mit dem Oberkörper nach vorne.



▲ Step 2

Drücke dich mit den Händen von der Lehne weg und schiebe deinen Po nach vorne und oben. Strecke die Beine aus und drücke deine Füße fest in den Boden.



Ein Türrahmen ist zum Üben zu Hause perfekt.



CONFIDENT TWIST

Always believe in yourself

Es ist immer gut, einen festen Standpunkt und ein gesundes Selbstbewusstsein zu haben. Aber auch, in manchen Situationen Flexibilität zu zeigen, wenn sie es erfordern. Diese Übung unterstützt dich dabei.

▼ Step 1

Stelle dich aufrecht hin und mache einen leichten Ausfallschritt nach hinten. Das rechte Bein steht vorn, das linke hinten.



▲ Step 2

Beuge deine Beine an. Beide Beine bilden dabei einen 90-Grad-Winkel. Don't cheat! Bloß nicht tricksen – halte das linke Bein genauso gebeugt wie das rechte.



▲ Step 3

Drehe deinen Oberkörper nach rechts auf, ohne die Haltung deiner Beine zu verändern. Forme mit deinen Armen ein »U«. Die Handflächen zeigen dabei nach vorne.

TRY
THIS

.....
Entspanne deine Schul-
tern und achte darauf,
dass du sie nach unten
bringst, ganz weit weg
von den Ohren.
.....

WHEELING

Be conscious and respectful

*Wenn du eine absolute Herausforderung suchst
und eine maximale Dehnung spüren möchtest, dann ist das die Übung für dich.
Mache sie aber nur, wenn du aufgewärmt und flexibel genug bist.*



◀ Step 1

Lege dich auf den Rücken und stelle deine Beine an. Hebe dein Becken vom Boden ab. Die Arme liegen seitlich neben dem Oberkörper.

▶ Step 2

Bringe die Füße näher zu dir und die Arme über Kopf nach hinten. Beuge deine Arme und lege die Handflächen auf dem Boden ab, sodass die Finger zu den Füßen zeigen. Drücke die Hände in den Boden und bringe das Becken höher nach oben. Be careful! Drehe deinen Kopf vorsichtig nach hinten, bis du auf dem Scheitel liegst.





▲ Step 3

Press up, Honey! Drücke die Hände fest in den Boden und bringe dich aus der Kraft deiner Arme nach oben. Versuche die Arme ganz durchzustrecken.



.....
Übe an der Wand, einer
Treppenstufe oder der
Kante von der Couch.
Je höher deine Hände
platziert sind, desto
leichter kannst du dich
nach oben drücken.
.....

READY FOR WORK

Ready, steady, go!

Jetzt noch mal alle Muskeln dehnen und kräftigen, die nach einem langen »Sitztag« meistens verkrampfen und verspannen. Dann klappt die Schreibtischarbeit viel besser. Und die Konzentration auch!



Step 1

(Aufrechter Stand)

Stelle dich aufrecht hin und schließe die Beine eng zusammen. Deine Arme sind seitlich neben dem Körper ausgestreckt.



Step 2

(Krieger)

Atme ein und schwinde dein rechtes Bein gestreckt nach hinten. Beuge dein linkes vorderes Bein, sodass das Knie über der Ferse steht. Strecke die Arme nach oben aus, die Handflächen zeigen zueinander.



Step 3

(Halbe Vorbeuge)

Atme aus und beuge den Oberkörper mit gestreckten Armen nach vorne. Dein Rücken ist gerade. Strecke gleichzeitig das linke Bein aus.



Step 4

Atme ein und wieder aus. Stelle das rechte Bein neben das linke und presse die Oberschenkel zusammen. Stütze dich mit dem linken Unterarm auf ihnen ab. Drehe dich mit geradem Rücken nach rechts. Deine rechte Hand lege an den unteren Rücken.

TRY
THIS

.....
Wenn du einen langen »Sitztag« vor dir hast, vergiss nicht, immer mal zwischendurch aufzustehen. Stell dir einen Timer. Ich weiß – ist nichts Neues, aber immer noch up to date.
.....



Step 5 (Krieger)

Atme ein und mache mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Beuge das rechte Bein, so dass das Knie über der Ferse steht. Richte den Oberkörper auf und strecke die Arme nach oben.



Step 6 (Halbe Vorbeuge)

Atme aus und beuge den Oberkörper mit geradem Rücken und gestreckten Armen nach vorne. Strecke dabei das rechte Bein durch.



Step 7

Atme ein und wieder aus. Ziehe das linke Bein zu dir und presse die Beine zusammen. Drehe dich nach links und lege den rechten Unterarm auf die Oberschenkel. Die linke Hand liegt auf dem unteren Rücken.



Step 8 (Aufrechter Stand)

Atme ein. Drehe dich zurück zur Mitte und rolle dich Wirbel für Wirbel nach oben auf in die Ausgangsposition. (Step 1)

YOU CAN DO IT

Believe in yourself!

Ein Flow, der es in sich hat. Wenn du nicht mehr weißt, wohin mit deiner ganzen Energie, ist dieser Flow perfekt zum Auspowern. Und er zeigt dir, wie du deine Energie in Balance bringst.



Step 1 (Hund)

Atme aus, stütze dich mit Händen und Füßen am Boden ab und forme ein umgekehrtes »V«. Deine Beine sind angebeugt.

Step 2 (Held)

Atme ein und gehe mit dem rechten Bein nach vorne in einen Ausfallschritt. Das linke Knie ist am Boden, die Zehen sind angestellt. Strecke die Arme schulterbreit nach oben aus.

Step 3 (Hund)

Atme aus und schwinde das rechte Bein wieder zurück in die Startposition.

Step 4

Atme ein, verlagere dein Gewicht nach vorne auf die Hände und spanne den Bauch an. Federe dich ab und spring hoch.

Diesen Flow gibt's zum
kostenlosen Streaming
auf [www.gu.de/
urbanyoga](http://www.gu.de/urbanyoga)



Step 5 (Krähe)

Atme aus. Lande mit den Füßen vorne bei den Händen. Beuge deine Arme und stütze dich mit den Oberschenkelinnenseiten auf deinen Oberarmen ab.

Step 6 (Planke)

Atme ein. Gehe oder spring mit beiden Beinen nach hinten zurück und lande im Liegestütz.

Step 7 (Hund)

Atme aus. Verlagere dein Gewicht nach hinten oben und schiebe dich in das umgekehrte »V« zurück.

Step 8 (Held)

Atme ein. Schwinde dein linkes Bein nach vorne und lege dein rechtes Knie ab. Die Zehen sind angestellt. Hebe deinen Oberkörper an, strecke die Arme nach oben und dehne den Brustkorb.

Step 9 (Hund)

Atme aus und gehe mit dem linken Bein wieder zurück in dein »V«.

YOGA YOUR CITY

DEINE STADT ALS YOGA-STUDIO



Urban Poses

Yoga mal eben auf der Parkbank, am Geländer, auf Treppenstufen, draußen oder natürlich auch drinnen. Wähle aus, was du gerade brauchst.

Urban Flows

Dynamisches Yoga als Ganzkörpertraining für Stressabbau, Gelassenheit, eine super Ausstrahlung und einen tollen Body.

Urban Cruising

Yoga ganz gechillt auf dem Longboard. Mit Übungen, die es echt in sich haben.

Yoga Your Life

Bringe Achtsamkeit und Nachhaltigkeit in dein Leben. Sorge gut für dich und deine Stadt – mit Miniübungen und Challenges für jeden Tag.

WG 462 Yoga
ISBN 978-3-8338-4816-2



9 783833 848162



PEFC/18-31-506

www.gu.de

GU