

mind
& soul

ANNA TRÖKES | BETTINA KNOTHE

2 CDs
mit über
140 Minuten
Laufzeit



YOGA- GLÜCK

* Neue Erkenntnisse
aus der Neurobiologie

* 10 Übungsreihen
mit Happinessfaktor

G|U



GLÜCK IST MACHBAR

- 8 WAS IST EIGENTLICH GLÜCK?**
- 9 Glück ist nicht gleich Zufriedenheit
- 10 Den Glücksmythen auf der Spur
- 11 Ihr persönlicher Glücksfixpunkt
- 12 Warum sind wir nicht immer glücklich?
- 13 Vom Sinn negativer Gefühle
- 14 Negative Gefühle
aus der Sicht des Yoga
- 18 Das Glück zu sich einladen

- 24 GLÜCK IST KOPFSACHE**
- 25 Yoga weist uns Wege ins Glück
- 28 Dem Glücksquotienten auf der Spur
- 28 Test: Ihr persönlicher Glücksquotient
- 30 Das Zusammenspiel
von Geist und Gefühl
- 40 Mitgefühl macht glücklich

STRATEGIEN FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN

- 44 POSITIVE LEBENSFÜHRUNG**
- 44 Entfalten Sie Ihr Glückspotenzial!
- 46 Die zwölf Schritte zum Glück

- 52 DAS GLÜCK BEWUSST GESTALTEN**
- 52 Elf Übungen für Ihren Weg ins Glück
- 53 1. Finden Sie Ihre Glücksmomente
- 54 2. Durch Achtsamkeit gelassener werden
- 55 3. Das Glück braucht Pausen
- 55 4. Yoga in den Alltag einbauen
- 56 5. Drei-Minuten-Meditation
- 56 6. Fühle mit dir und anderen
- 57 7. Loben Sie sich auch mal selbst
- 58 8. Das kann ich wirklich gut
- 58 9. Tagebuch der Dankbarkeit
- 59 10. Nimm das Leben leichter
- 59 11. Liebe dich und dein Leben

WIE YOGA GLÜCKLICH MACHT

- 62 MIT DEM KÖRPER
DAS GLÜCK GESTALTEN**
- 63 Yogaübungsreihen für jedes Bedürfnis
- 65 Alle Übungsreihen im Überblick

- 66 ACHTSAMKEIT ENTFALTEN**
- 67 Atem-Achtsamkeit 68 Schulterbrücke &
Päckchen 69 Diagonale Dehnung
- 70 Kind - Katze - Hund - Flow
- 72 Gedrehte Dehnung 73 Innere Achse

74 DEN AUGENBLICK ERFAHREN

75 Zehenstand 76 Kraftvolle Haltung im Flow 78 Kraftvolle Haltung & Adler 80 Virabhadrasana I-Flow 82 Baum im Wind 83 Weltenberg 85 Atem-Gewahrsein

86 ZUR RUHE FINDEN

87 Yoga Mudra 88 Summende Katze – summender Hund 90 Schlafende Taube 92 Stockhaltung 93 Schulterbrücke 94 Vorbeuge über beide Beine 95 Atemübung & Meditation

96 GEDULD & NACHSICHT MIT SICH SELBST ÜBEN

97 Yoga Mudra 98 Kobra 99 Heuschrecke 100 Engelübung 101 Hund 102 Kopfstand für Anfänger 104 Schildkröte 105 Wohlwollen-Meditation

106 DANKBARKEIT ERFAHREN

107 Aufrechter Stand 108 Flow I 110 Kraftvolle Haltung 112 Flow I 114 Baum 116 Flow I 118 Held I 120 Flow II 122 Sich über den Atem mit dem Wunder des Lebens verbinden 123 Selbstwert-Meditation

124 MITGEFÜHL & FREUDE ENTFALTEN

125 Mit weiten Armen 126 Herzensgruß 128 Namasté 129 Miteinander atmen 130 Maitri-Meditation 131 Miteinander sein

132 WEITE & LEICHTIGKEIT ERFAHREN

133 Die Flügel ausbreiten 134 Kleiner Sonnengruß 136 Virabhadrasana I-Flow 138 Virabhadrasana-Trikonasana-Flow 141 Herzatmung

142 DIE EIGENE KRAFT ERFAHREN

143 Berg 144 Adler-Flow 146 Held 148 Brett & Hund, der nach unten schaut

150 Stockhaltung 152 Stock, Boot, Schulterbrücke & liegender Hund 154 Boot 155 Feueratmen

156 FREUDE ERFAHREN

157 Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule 162 Stützbalken 163 Flankendehnung 164 Brett & Seitstütz 166 Yoga Mudra 167 Bienensummen

168 GLÜCK ERFAHREN

169 Einstimmung 170 Katze-Bewegungsablauf 172 Gedrehte Katze 173 Kleiner Seitstütz 174 Held – Hund – Held – Wohlfühlhund 177 Die kraftvolle Haltung im Flow 178 Herzensgruß 180 Wechselatmung 181 Glücksmeditation 182 Mit dem »OM« danken

184 ZUM NACHSCHLAGEN

184 Sachregister 187 Übungsregister 188 Adressen, die weiterhelfen 189 Bücher, die weiterhelfen 190 Dank



DIE ZWÖLF SCHRITTE ZUM GLÜCK

Wenn man sich ganz überlegt und dennoch intuitiv schrittweise auf ein Ziel zubewegt, spricht man im Yoga vom Prinzip des *Vinyasa krama*, nach dem auch Yogastunden aufgebaut sind. Folgen Sie also den folgenden zwölf, aufeinander aufbauenden Schritten, die Ihnen helfen, Ihre innere Haltung im Sinne einer positiven Lebensführung zu gestalten und nachhaltig zu stabilisieren.

Alle Schritte im Überblick

1. Setzen Sie sich ein Ziel.
2. Verpflichten Sie sich dem Ziel.
3. Bleiben Sie dran!
4. Würdigen Sie Ihr Tun.
5. Stellen Sie das Gute und Gelungene in den Vordergrund.
6. Lassen Sie sich vom Glück finden.
7. Stärken Sie Ihre Stärken.
8. Öffnen Sie sich der Freude.
9. Kultivieren Sie Dankbarkeit.
10. Pflegen Sie Ihre sozialen Beziehungen.
11. Kultivieren Sie Liebe und Verbundenheit.
12. Lernen Sie zu verzeihen.

1. Setzen Sie sich ein Ziel

Ein Ziel, eine Vision oder einen Lebensraum zu haben, aktiviert und setzt Energie frei. Sie haben das sicherlich schon erlebt, vielleicht als Sie eine Sportart oder ein Instrument erlernt oder ein Herzensprojekt realisiert haben. Möglicherweise wünschen Sie sich für Ihr Kind eine lebenswerte Zukunft und engagieren sich für eine sinnvolle Sache? Im Rückblick stellen Sie vielleicht fest, dass Sie in jedem Lebensabschnitt einen ganz anderen Traum verfolgt haben. Träume und Visionen entstehen aus Bildern und Vorstellungen in der Tiefe Ihrer

Persönlichkeit. Diese geben dem Wunsch nach Verwirklichung Ihrer Ziele und Visionen ihre immense Kraft.

Sankalpa

Eine Absicht zu formulieren und die Kunst, eigene Vorsätze zu verwirklichen, beschreibt in der Yogaphilosophie das Prinzip Sankalpa.

Denken Sie zunächst genau darüber nach, ob und, wenn ja, welches Ihrer Ziele Sie zurzeit mit der stärksten Energie verfolgen wollen. Prüfen Sie, wie sehr Ihnen dieses Ziel oder diese Vision derzeit am Herzen liegt. Überlegen Sie, woran Sie merken werden, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben, und was sich dann in Ihrem Leben zum Positiven verändert haben wird. Wie fühlen Sie sich dann? Wie fühlt sich Ihr Leben an, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Wie wird es Ihnen dann gehen?

Übrigens: Ziele, die mit größter Wahrscheinlichkeit Glück und Wohlbefinden bringen, sind Ziele, die Sie sich selbst gesetzt haben!

2. Verpflichten Sie sich dem Ziel

Fragen Sie sich kritisch, ob das Ziel oder die Ziele, die Sie sich gesetzt haben, auch wirklich Ihre eigenen sind und nicht etwa die Ihrer Eltern, Ihrer Partnerin oder Ihres Partners. Sollten Sie feststellen, dass dies der Fall ist, richten Sie Ihr Ziel eventuell noch einmal neu aus. Authentische Ziele, die tief mit Ihren persönlichen Werten und Interessen übereinstimmen, haben das höchste Glückspotenzial. Schauen Sie daher, welche Ziele zu Ihnen ganz persönlich passen. Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeit zur Selbsterkenntnis und Ihre emotionale Intelligenz, und Sie werden die für Sie angemessene

und passende Zielbestimmung finden. Wenn Ihre Ziele tatsächlich Ihre eigenen sind, werden Sie zu sich und anderen klar »Nein« sagen können, falls es mal nötig sein sollte.

Pratibaddhata

Sich den eigenen Idealen zu verpflichten, heißt im Yoga Pratibaddhata. Das bedeutet auch, mit etwas verbunden zu sein. Oft wird auch der englische Ausdruck »commitment« (Hingabe, Verpflichtung, Engagement) verwendet.

3. Bleiben Sie dran!

Behalten Sie Ihr Ziel stets im Auge! Stärken Sie es, indem Sie Zeit und Energie dafür aufwenden und es leidenschaftlich verfolgen. Wenn Sie merken, dass Sie Ihr Ziel für einen Augenblick aus den Augen verloren haben, erinnern Sie sich wieder an Ihre ursprüngliche tiefe Vision – und machen Sie weiter!

Abhyasa

Abhyasa, das kontinuierliche Üben, ist ein zentraler Begriff im Yoga. Es geht um das stetige Wiederaufgreifen seiner Aufgabe, seines Ziels und des Bemühens um das Erreichen des Ziels.

Beobachten und fragen Sie sich, welche Glaubenssätze und Verhaltensweisen Sie von Ihrem Ziel abhalten. Lassen Sie Ihr Ziel aus Angst, dass seine Erfüllung tiefgreifende andere Veränderungen mit sich bringen würde, aus den Augen? Überlegen Sie, wer und was in Ihrem Umfeld Sie unterstützt, Ihr Ziel erfolgreich umzusetzen. Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder

Ihrer Partnerin, mit Ihrer Familie und Ihren Freunden über Ihre Ziele und beziehen Sie sie in Ihren Weg aktiv und offen mit ein.

4. Würdigen Sie Ihr Tun

Teilen Sie den Weg zu Ihrem Ziel in mehrere Etappen auf. Das können klar überschaubare Zeiteinheiten sein oder auch kleine Zwischenerfolge, die Sie konkret beobachten oder sogar messen können.

Mudita

Mitfreude und Anerkennung heißt in der Yogaphilosophie Mudita. Das bedeutet, sich für sich selbst sowie für und mit anderen über erlangtes Wohlbefinden zu freuen. Damit verbunden ist der tiefe Wunsch, dieses Wohlbefinden zu erhalten und zu stärken.

Widmen Sie Ihren erreichten Etappenzielen Ihre konzentrierte Aufmerksamkeit und ernten Sie nach jedem Schritt die Früchte Ihres Tuns. Belohnen Sie sich für diese kleinen Erfolge! Freuen Sie sich über das Erreichte und spüren Sie, wie Sie diese Freude für einen Moment unbeschwert macht und wohlwollend stimmt – sich selbst und der Welt gegenüber. Es sind die Gefühle des Erfolgs und des Gelingens, die Ihr Gehirn und Ihr ganzer Organismus gerne aufnimmt und die Sie auf Ihrem Weg zu Ihrem Ziel kontinuierlich stärken werden.

5. Stellen Sie das Gute und Gelungene in den Vordergrund

Stellen Sie das, was Ihnen gelungen ist, bewusst in den Vordergrund, damit sich Ihr Organismus diese Empfindungen merken kann. Das sind Ihre Kraftquellen! Geben Sie diesen



WIE YOGA GLÜCKLICH MACHT



Yoga üben allein macht schon glücklich, denn jede Übungspraxis lässt Sie erfahren, dass Sie selber etwas für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden tun können. In diesem Kapitel finden Sie verschiedene Übungsreihen für die unterschiedlichsten Aspekte des Wohlbefindens: von der Entfaltung der Achtsamkeit bis zu einem vollständigen Glücksprogramm.



MIT DEM KÖRPER DAS GLÜCK GESTALTEN

Das Glückserleben des Menschen ist außerordentlich wandelbar und abhängig von seinen Stimmungen und Bedürfnissen. Wenn Sie Durst haben, kann Sie ein Glas Wasser glücklich machen, sind Sie müde, ein gemütliches Bett. Manchmal sehnen Sie sich nach Ruhe und freuen sich, wenn Sie sie finden, ein andermal macht Sie der Trubel einer Großstadt happy.

Da unser Glückserleben also einem ständigen Wandel unterliegt, weil wir heute etwas wünschen und morgen schon wieder ganz andere Bedürfnisse haben, ist es wichtig, dass auch die Yogapraxis darauf Rücksicht nimmt. Wie schön ist es daher, dass es für jede Stimmung eine maßgeschneiderte Yogaübungsreihe gibt. So können Sie Ihr persönliches Wohlbefinden durch Yoga steigern. Auf den folgenden Seiten finden Sie zehn abwechslungsreiche Übungsreihen, die glücklich machen.

Im Laufe der Jahrhunderte – und ganz besonders in den letzten Jahrzehnten – sind schier unendlich viele Varianten von Yogahaltungen und Bewegungsabläufen entwickelt worden. So viele, dass es wahrscheinlich keinen Menschen auf der Welt gibt, der sie alle kennt. Die Asanas stellen einen riesigen Fundus dar, aus dem Sie die Varianten wählen können, die Ihnen helfen, ein bestimmtes Bedürfnis zu stillen. Finden Sie zunächst heraus, welches Thema und welche Übungsreihe zu Ihrer aktuellen

Stimmung beziehungsweise zu Ihrem Bedürfnis passt. Im ersten und vor allem im zweiten Kapitel dieses Buches erfahren Sie, wie Sie Ihre Bedürfnisse erkennen können.

Achtsamkeit und Empathie sind dabei Schlüsselfähigkeiten. Die Übungsreihen sind so aufgebaut, dass sie zuerst genau diese Fähigkeiten trainieren, die helfen, achtsamer, präsenter und einfühlsamer im Umgang mit sich selbst zu werden. Erst dann kommen die eigentlichen Themenprogramme, die die Erfahrung von Freude, Verbundenheit oder Dankbarkeit in den Mittelpunkt stellen.

YOGAÜBUNGSREIHEN FÜR JEDES BEDÜRFNIS

Asanas sind auf bestimmte Wirkweisen hin konzipiert, die im Yoga als wichtig gelten. So wirken Rückbeugen eher anregend und aufmunternd, während Vorbeugen uns energetisch eher beruhigen. Rückbeugen verstärken die Einatmung und wirken so auf den anregenden Ast des vegetativen Nervensystems, während Vorbeugen die Ausatmung begünstigen und damit den Ast des Vegetativums aktivieren, der uns in die Ruhe und Regeneration führt. Neben solchen offensichtlichen Wirkweisen gibt es aber noch viel subtilere. Sie gründen sich darauf, mit welcher inneren Ausrichtung Sie sich einer bestimmten Übungspraxis widmen. Wenn Sie übend einen bestimmten Aspekt fokussieren, wie etwa Achtsamkeit, Ausgeglichenheit, Kraft, Dankbarkeit oder Freude, dann wird genau dieser Aspekt in Ihrer Erfahrung gestärkt werden. Die einzelnen

Übungen dienen dann nur dazu, Ihnen die Erfahrung dieser Geistesqualität zu ermöglichen.

Die innere Ausrichtung ist wichtiger als die Form

Jede Yogahaltung (Asana) hat neben dem körperlichen Aspekt (Kräftigung, Anregung der Atmung und/ oder der Verdauung und so weiter) auch noch einen energetischen (aktivierend/beruhigend/ausgleichend) und einen geistigen Aspekt. Was ist damit gemeint?

Der geistige Aspekt einer Asana ist ihr emotionaler Ausdruck. Wenn Sie aufrecht stehen und Ihre Arme und den Blick heben, dann drückt das eine andere Befindlichkeit aus, als wenn Sie sich im Stand nach vorne beugen. Das eine ist eine Haltung des Sich-Öffnens, um dem Leben zu begegnen, das andere eher eine Geste des Sich-Verneigens vor dem Leben und des Loslassens. Die inneren Anmutungen verwandeln Ihre Bewegungen und Körperhaltungen in Gesten, mit denen Sie zum einen neue Ausdrucksformen ausprobieren, um diese zu spüren und zu erkunden. Zum anderen erlauben Ihnen die Asanas dem Ausdruck zu geben, was Sie ganz tief in sich fühlen.

Wenn Sie wollen, dass Ihre Yogapraxis Sie glücklich macht, ist es entscheidend, dass Sie diesen geistigen Aspekt immer in den Vordergrund stellen. Das fühlt sich dann an, als ob Sie die Bewegung oder die Asana ganz von innen heraus gestalten würden.

Probieren Sie das einmal aus: Heben Sie zunächst einfach nur Ihre Arme – gewissermaßen mechanisch – und senken Sie sie dann wieder. Heben Sie dann erneut die Arme,

»Yoga macht glücklich, wenn Sie den geistigen Aspekt der Asanas einbeziehen!«



CD 1 | Track 1-7

ACHTSAMKEIT ENTFALTEN

Achtsam zu sein, bedeutet nicht nur, sich ganz und gar im gegenwärtigen Augenblick zu befinden. Achtsamkeit meint auch das reine Beobachten, frei von jeglicher Wertung. Wenn Sie achtsam sind, sind Sie ganz wach, ganz da, ganz präsent und ganz bei sich.

Achtsamkeit ist ein vollkommen anderer Zustand als der »Autopilot-Modus«, in dem Sie vielleicht oft im Alltag unterwegs sind. Ein Zustand, in dem Sie zwar gut funktionieren, aber nicht so genau mitkriegen, was Sie eigentlich gerade tun und wie Sie sich dabei fühlen. Achtsamkeit braucht Zeit! Und Sie brauchen eine Yogapraxis, die Sie entschleunigt, damit Sie Zeit haben, alle Details zu erkunden, die Sie bei der Ausübung der Asanas erfahren. Bei den folgenden Asanas geht es nicht darum, wie gut und perfekt Sie die Yogaübungen ausführen oder wie gelenkig Sie sind. Es geht

alleine darum, dass Sie sich im Hier und Jetzt erfahren und sich in den Bewegungen erleben.

FLOW – EIN WEG ZUM GLÜCK

Wenn Sie sich ganz bewusst dem zuwenden und öffnen, was Sie gerade tun, dann wird es möglich, dass Sie ganz in diesem Tun versinken – wie ein Kind, das spielt. Dieser Zustand wird Flow genannt, und er macht Sie glücklich, einfach so ...



ATEM-ACHTSAMKEIT DEN ATEM BEGLEITEN

◆ Kommen Sie in die Rückenlage, stellen Sie die Beine gebeugt auf und achten Sie darauf, dass Sie ausreichend Platz für Ihre Arme in der Verlängerung Ihres Körpers haben.

◆ Legen Sie die Arme dann wieder zurück neben Ihren Körper und atmen Sie ruhig aus.

◆ Führen Sie die Arme einatmend über oben nach hinten und legen Sie sie – falls das mühelos möglich ist – auf dem Boden ab (*Bild 1*).

◆ Führen Sie die Arme ausatmend wieder zurück neben Ihren Körper (*Bild 2*).

◆ Wiederholen Sie diese Bewegung einige Male im Rhythmus Ihrer Atmung. Achten Sie darauf, Atem und Bewegung ganz genau zu synchronisieren. Beobachten Sie, wie Ihre Achtsamkeit nun Ihre Atmung und Ihre Bewegung begleitet. Fühlen Sie, wie Sie dadurch wieder zu sich kommen und spüren, was Sie tun.

◆ Lassen Sie die Bewegung dann wieder ausklingen. Lassen Sie die Beine ausgleiten und spüren Sie nach: Wie präsent und wach erleben Sie sich jetzt?



- Beruhigt den Geist
- Hilft, zu sich zu kommen
- Bringt Bewusstheit in die Bewegung
- Gibt dem Atem Raum und Weite





BAUM

SICH VERWURZELN UND GENÄHRT WERDEN

- ◆ Achten Sie im Stand darauf, dass beide Füße gerade nach vorne ausgerichtet sind.
- ◆ Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein. Drücken Sie sich kraftvoll mit dem Großzehennballen und der Außenkante der Ferse in den Boden und strecken und stabilisieren Sie so das Standbein für die Baumhaltung von innen heraus.
- ◆ Drehen Sie das rechte Bein im Hüftgelenk auswärts und heben Sie es an. Legen Sie Ihre rechte Fußsohle entweder oben an die Innenseite des Oberschenkels, innen an das Knie oder – falls Sie Mühe haben, Ihr Gleichgewicht zu halten – an den Innenknöchel.
- ◆ Verwurzeln Sie sich über Ihren linken Fuß fest in der Erde und atmen Sie aus.
- ◆ Heben Sie einatmend beide Arme über die Seiten. Strecken Sie sie in den Himmel wie zwei kräftige Äste (*Bild*).
- ◆ Verweilen Sie so und atmen Sie ruhig weiter. Stellen Sie sich vor, Sie wären ein alter, starker Baum. Dieser ist tief verwurzelt, hat einen kräftigen Stamm, dicke Äste, er blüht, trägt Früchte und bietet vielen Wesen Wohnung und Schutz. Er hält den Stürmen des Lebens stand, da er weiß, wie er Stabilität und Nachgiebigkeit ausbalanciert und wie er – wenn der Sturm vorbei ist – wieder zu seiner ursprünglichen und authentischen Form zurückfindet. Verbinden Sie sich in Dankbarkeit mit dieser inneren Kraft.
- ◆ Wenn Sie merken, dass Ihr Standbein ermüdet, stellen Sie den rechten Fuß zurück zur Erde und lassen Sie die Arme mit einem Ausatmen sinken. Balancieren Sie Ihr Körpergewicht bewusst auf beiden Beinen aus.
- ◆ Wiederholen Sie die Haltung und die Visualisierung mit dem rechten Bein als Standbein.



- Lässt Sie erfahren, wie Sie Ihr Gleichgewicht ausbalancieren können – und dass es völlig normal ist, dabei auch mal zu wackeln und zu schwanken
- Die Visualisierung fördert Ihre Wertschätzung sich selbst gegenüber und Ihre Fähigkeit, den Stürmen des Lebens standzuhalten





ENTFALTEN SIE IHR GLÜCKS- POTENZIAL



Glücksübungen für den Alltag

Achtsam innehalten, sich selbst lieben und loben, sich seiner Stärken bewusst werden, Mitgefühl kultivieren:
Wenn Sie solche Glücksübungen in Ihren Alltag integrieren, werden Sie mehr Glücksmomente wahrnehmen und zusätzliche schaffen.

Yogaübungsreihen, die glücklich machen

Wie positiv sich Achtsamkeit, Geduld, Dankbarkeit, Mitgefühl, Weite oder Leichtigkeit auf Ihr Wohlbefinden auswirken, erleben Sie direkt beim Üben. Wählen Sie täglich die Übungsreihe aus, deren Thema Sie spontan anspricht.

WG 462 Yoga
ISBN 978-3-8338-4815-5



9 783833 848155



www.gu.de

G|U