

Entspannung und  
Fitness zugleich

# Wohlfühl-Yoga

FÜR  
**DUMMIES**

Das Pocketbuch

Mach Dich  
schlau

- ✓ Entspannen mit der  
Yoga-Atmung
- ✓ Für mehr  
Ausgeglichenheit
- ✓ Viele effektive Übungen

Georg Feuerstein und  
Larry Payne



# ***Wohlfühl-Yoga für Dummies - Schummelseite***

---

## ***Mit Yoga zum Erfolg***

- ✓ Definieren Sie Ihre Ziele: Legen Sie vorher fest, was Sie mit Yoga erreichen wollen (zum Beispiel Gelenkigkeit, Fitness, Gesundheit und/oder inneren Frieden).
- ✓ Entwickeln Sie ein realistisches Yoga-Programm: Stellen Sie auf der Grundlage Ihrer Ziele, die auch wirklich erreichbar sein sollten, anhand der Vorschläge in diesem Buch ein eigenes Programm zusammen.
- ✓ Fragen Sie Ihren Arzt: Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder schwanger sind, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihre yogische Entdeckungsreise beginnen.
- ✓ Gehen Sie vorsichtig vor: Yoga ist kein Wettkampfsport. Sie müssen weder sich selbst noch andere übertreffen. Entdecken Sie mit Yoga Ihr geistiges und körperliches Potenzial. Überanstrengen Sie sich bei den Übungen nicht. Übertreibung schadet nur.

- ✓ Führen Sie ein Übungstagebuch: Notieren Sie Ihre Erfahrungen mit Yoga. Kontrollieren Sie anhand Ihrer Notizen, welche Fortschritte Sie gemacht haben. Erfolg ist die beste Motivation.

## ***So macht Yoga noch mehr Spaß***

- ✓ Sorgen Sie für Unterstützung: In der Gruppe ist man immer stärker. Suchen Sie sich eine Yoga-Gruppe, in der die Teilnehmer sich gegenseitig motivieren und unterstützen können. Aber auch wenn Sie lieber allein zu Hause üben wollen, sollten Sie hin und wieder eine Yoga-Stunde besuchen, weil Sie dort immer wichtige Hinweise und Ratschläge bekommen können.
- ✓ Ändern Sie Ihr Programm regelmäßig: Auch das beste Programm wird mit der Zeit langweilig. Ändern Sie Ihre Übungsroutine gelegentlich, damit Ihre Begeisterung nicht nachlässt.
- ✓ Bilden Sie sich weiter: Beschäftigen Sie sich noch intensiver mit Yoga. Diese Weiterbildung macht Ihre Übungen noch sinnvoller. Zu Yoga sind viele gute Bücher und Zeitschriften erschienen. Nehmen Sie sich die Zeit zum Lesen!

- Gehen Sie anderen nicht mit Ihrer Yoga-Begeisterung auf die Nerven: Seien Sie sich im Klaren darüber, dass andere – vielleicht sogar die eigene Familie – Ihre Begeisterung für Yoga nicht teilen. Die positiven Auswirkungen auf Ihren Körper und Geist sind die beste Werbung. Lassen Sie also diese Wirkung für sich sprechen und langweilen Sie andere nicht dadurch, dass Sie über nichts anderes als Yoga reden.

*Georg Feuerstein und Larry Payne*

# *Wohlfühl-Yoga für Dummies*

*Das Pocketbuch*

*Übersetzung aus dem Amerikanischen  
von Reinhardt Christiansen*



WILEY-  
VCH

WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2009

© 2009 WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, Weinheim

Original English language edition »Kürzung von "Yoga For  
Dummies"«: Copyright © 1999 by Wiley Publishing, Inc.,  
Indianapolis, Indiana

All rights reserved including the right of reproduction in  
whole or in part in any form. This Ebook is published under  
license with the original publisher John Wiley and Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen Originalausgabe »Kürzung  
von "Yoga For Dummies"« © 1999 by Wiley Publishing, Inc.,  
Indianapolis, Indiana

Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf  
Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher  
Form. Dieses E-Book wird mit Genehmigung des Original-  
Verlages John Wiley and Sons, Inc. publiziert.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo,  
and related trademarks and trade dress are trademarks or  
registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its  
affiliates, in the United States and other countries. Used by  
permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Mehr über Yoga erfahren Sie in »Yoga für Dummies«.

Korrektur Harriet Gehring, Köln

ISBN: 978-3-527-70461-3

ePDF ISBN: 978-3-527-63778-2

ePub ISBN: 978-3-527-63777-5

mobi ISBN: 978-3-527-63779-9

# Wohlfühl-Yoga für Dummies Das Pocketbuch

## Inhaltsverzeichnis

[Wohlfühl-Yoga für Dummies - Schummelseite](#)

[Titel](#)

[Impressum](#)

[Einführung](#)

[Über dieses Buch](#)

[Was Sie nicht lesen müssen](#)

[Törichte Annahmen über den Leser](#)

[Wie dieses Buch aufgebaut ist](#)

[Teil I: Die richtige Vorbereitung auf das Yoga-  
Training](#)

[Teil II: Entspannt wie eine Nudel](#)

[Teil III: Praktische Übungen](#)

[Teil IV: Der Top-Ten-Teil](#)

[Die Symbole in diesem Buch](#)

[Und wie geht es weiter?](#)

[Teil I - Die richtige Vorbereitung für das  
Yoga-Training.](#)

[1 - Richtig Yoga üben](#)

[Lassen Sie sich nicht hetzen](#)

[Yoga - sicher und gesund](#)

[Wer langsam fährt, kommt auch ans Ziel](#)

[Die Übung der nachgiebigen Glieder](#)

[Halten Sie die Augen offen!](#)



## 2 - Auf die Plätze, fertig ... Yoga

Der Unterricht kann beginnen

Wer ist der Beste?

Was zeichnet einen guten Lehrer aus?

Öffentlich oder privat?

Was soll ich anziehen?

Was gehört in die Yoga-Tasche?

Es geht auch ohne Lehrer

Die richtige Tageszeit für Yoga

Essen vor der Yoga-Sitzung

Führen Sie ein Yoga-Tagebuch

## Teil II - Entspannt wie eine Nudel

### 3 - Entspannungstechniken

So entspannen Sie sich richtig

Tiefenentspannung: Die Totenstellung

Entspannungsübung für zwischendurch

Vor dem Schlaf kommt die Entspannung

Schlafen wie ein Yogi (Yoga Nidra)

### 4 - Atmen Sie ein ... und atmen Sie aus!

Sich gesund atmen

Entspannung mit ein paar tiefen

Atemzügen

Die Vorteile der yogischen Atmung

Durch die Nase atmen

Die verschiedenen Formen der yogischen

Atmung

Bauchatmung

Bauch-Brust-Atmung

Brust-Bauch-Atmung

Pausen einlegen

Partnerschaft im Yoga: Atmung und

Bewegung

**Die vier Richtungen der Atmung**  
**Wie kombiniere ich Atmung und**  
**Bewegung?**

**Teil III - Praktische Übungen**

**5 - Los geht's - mit Aufwärmübungen!**

**Arme heben im Liegen**

**Knie an die Brust**

**Beide Beine ausstrecken**

**Arme heben im Stehen**

**Kopfdrehungen**

**Schulterrollen**

**6 - Auch Sitzen will gelernt sein**

**Die Philosophie der Positionen**

**Sitzpositionen ausprobieren**

**Yogisches Sitzen auf einem Stuhl**

**Die Ruheposition - Sukhasana**

**Der Diamantsitz - Vajrasana**

**Die Glücksposition - Svastikasana**

**Die perfekte Position**

**7 - Verbessern Sie Ihr Stehvermögen**

**Die Bedeutung des aufrechten Stands**

**Sie haben mehr als eine Möglichkeit**

**Die Bergposition - Tadasana**

**Rumpfbeuge im Stehen - Uttanasana**

**Halbe Rumpfbeuge im Stehen - Ardha**

**Uttanasana**

**Die Dreiecksposition - Utthita Trikonasana**

**Die umgekehrte Dreiecksposition -**

**Parivritta Trikonasana**

**Die Kämpferposition - Vira Bhadrasana**

**Rumpfbeuge mit gespreizten Beinen -**

**Prasarita Pada Uttasana**

## 8 - Standfest wie eine Eiche: Die Kunst der Balance

Der Kämpfer an der Wand

Die balancierende Katze

Der Baum - Vrikshasana

Der Karatekämpfer

Den Fuß ans Gesäß ziehen

Der Skorpion

## 9 - Übungen für den Bauch

Übungen für die Bauchmuskulatur

Liegestütze einmal umgekehrt

Yogische Bauchaufzüge

Yogische Bauchaufzüge - in die andere Richtung

## 10 - Stellen Sie die Welt auf den Kopf

Die Astronautenposition

Beine an die Wand lehnen

Der sterbende Käfer

Der halbe Schulterstand

## 11 - Der Sonnengruß

Die Vorteile des Sonnengrußes

Der siebenstufige Sonnengruß

Der zwölfstufige Sonnengruß

## Teil IV - Der Top-Ten-Teil

### 12 - Zehn Tipps für Ruhe und Entspannung

Der kühlende Atem

Shitkari - durch den Mund einatmen

Kapala-bhati - Gehirnwäsche nach Yogi-Art

Die Totenhaltung mit angewinkelten Beinen

Die Ruheposition - Sukhasana

Die Embryoposition - Balasana

Embryoposition mit nach vorne  
ausgestreckten Armen

**Knie an die Brust - Apanasana**  
**Weitere Entspannungsübungen**  
**Stichwortverzeichnis**

# ***Einführung***

---

Yoga entstand vor ungefähr 5000 Jahren in Indien, erreichte Europa aber erst vor ungefähr 100 Jahren. Noch jünger ist der moderne Yoga-Boom, der in den USA entstand und uns seit einigen Jahren auch in Europa ein vielfältiges Yoga-Programm beschert. Gestresste Menschen schwören auf die beruhigende Wirkung des Yoga, von Rückenschmerzen Geplagte sind ebenso Fans der fernöstlichen Gymnastik wie Schwangere und Hochleistungssportler.

## ***Über dieses Buch***

Sie möchten beweglicher, fitter, ruhiger und zufriedener werden oder Stress abbauen? Dann sind Sie hier gerade richtig. Sie lernen die Grundlagen des Yoga kennen und können sich wunderbar entspannen mit Atemübungen, Katze, Krieger und Sonnengruß.

Zum besseren Verständnis der verschiedenen Yoga-Übungen und Körperhaltungen bieten wir Ihnen Illustrationen. Da das richtige Atmen ein wichtiger Teil der Yoga-Übungen ist, werden Sie in vielen Abbildungen die Worte *Ausatmen* und *Einatmen* (mit jeweils einem Pfeil) finden. Diese Hinweise sollen Ihnen beim richtigen Atmen

helfen. Wenn in einer Abbildung zum Beispiel ein nach rechts weisender Pfeil mit dem Wort *Ausatmen* daneben gezeigt wird, wissen Sie, dass Sie ausatmen müssen, wenn Sie zur Haltung in der nächsten Abbildung wechseln.

## ***Was Sie nicht lesen müssen***

Natürlich sollen Sie alles lesen! Doch am Besten gehen Sie so vor, wie es Ihren Bedürfnissen entspricht. Sie können das Buch von Anfang bis Ende lesen oder die Kapitel herausgreifen, die für Sie gerade von Interesse sind.

## ***Törichte Annahmen über den Leser***

Wir nehmen an, dass Sie nur wenige (oder gar keine) Erfahrungen mit Yoga haben und dass Sie neugierig sind und mehr über Yoga erfahren möchten. Das ist schon alles.

## ***Wie dieses Buch aufgebaut ist***

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass Sie es von vorne bis hinten einfach durchlesen können, Sie können aber auch zwischen den Kapiteln hin und her springen, ganz wie Sie möchten.

### ***Teil I: Die richtige Vorbereitung auf das Yoga-Training***

In diesem Teil geht es um die Vorbereitung auf das Yoga: Sie lernen, wie Sie die richtige Einstellung entwickeln, Ihre Yoga-Ausrüstung und den richtigen Kurs auswählen.

### ***Teil II: Entspannt wie eine Nudel***

Üben Sie in diesem Teil die Tiefenentspannung. Sie lernen, was der yogische Schlaf und die yogische Atmung sind, und Sie vereinen Atmung und Bewegung.

### ***Teil III: Praktische Übungen***

Jetzt fangen wir an: Lernen Sie Aufwärmübungen kennen, finden Sie Ihre Sitzposition und beginnen Sie mit den ersten Yoga-Übungen. Trainieren Sie anschließend Ihre Balance und entspannen Sie mit dem Sonnengruß.

### ***Teil IV: Der Top-Ten-Teil***

In diesem Teil bekommen Sie zehn großartige Entspannungstipps.

## ***Die Symbole in diesem Buch***

Über das ganze Buch verteilt werden Sie immer wieder kleine Symbole an den Seitenrändern finden, die Ihnen nützliche Tipps geben.



Dieses Symbol weist auf hilfreiche Informationen hin, mit denen Sie sich Ihre yogische Reise etwas leichter machen können.



Dieses Symbol weist auf eine Gefahrenstelle hin. Diese Informationen sollten Sie beachten - Sie werden es nicht bereuen.



Die mit diesem Symbol markierten Absätze sind besonders wichtig. Sie sollten die betreffenden Hinweise notieren.



Dieses Symbol führt Sie durch die über das gesamte Buch verteilten Übungen und Positionen.

## ***Und wie geht es weiter?***

*Wohlfühl-Yoga für Dummies* ist eine Einführung. Sie können die Kapitel nacheinander lesen und zusammen mit uns die Übungen nachvollziehen. Sie können aber auch an jeder beliebigen Stelle anfangen und sich mit den Dingen beschäftigen, die Sie am meisten interessieren.