

AMIENA ZYLLA

# YOGA BASICS



**NIKOL**  
VERLAG



# HALLO, IHR LIEBEN!

*Schön, dass du mit Yoga Basics ein Stück mehr Glück in deinen Alltag holen willst. Denn Yoga ist viel mehr als eine Sammlung von Übungen, die dich beweglicher, stärker, zufriedener und gesünder machen kann. Für mich ist Yoga wie ein Lieblingssong, den ich mir anhöre, wenn ich einen kleinen Energieschub brauche, mich ein bisschen erholen oder auf neue Ideen kommen möchte.*

Dieses Lied genieße ich dann Ton für Ton, Phrase für Phrase im Hier und Jetzt und lasse mich davon zum Lächeln bringen. Ihr kennt das sicher auch. Ein Song, der uns berührt, weckt Emotionen und, wenn das Leben es von uns will, auch Motivation und Inspiration für neue Taten und Ideen. Und genau das kannst du dir auch mit Yoga in dein Leben holen.

Lässt du dich einmal darauf ein, so kann dir diese einzigartige Lehre, die weniger aus Worten als aus Tun besteht, auf körperlicher wie auf geistiger Ebene ein Tor zu deinem inneren Meister öffnen. Dein neues Lieblingslied wird dir dann zeigen, wann der Punkt gekommen ist, auf »Stopp« zu drücken, wann es Zeit ist, vorwärts zu gehen, aber vor allem, die Augenblicke der Gegenwart wahrzunehmen.

Mit Yoga Basics kannst du ganz einfach lernen, deinen Körper zu spüren, ihn zum Lächeln zu bringen und ihn mit all seinen Grenzen zu lieben. Du wirst erleben, wie dein Geist zur Ruhe kommen kann und du beim Üben jeden Moment im Jetzt genießen wirst. Denn es findet jetzt statt, dein Leben, nur jetzt.

*Alles Gute wünscht euch  
Teure Amiana*

Let Your Body Smile®





Hallo, ihr Lieben! ..... 2

## YOGA-KNOW-HOW 6

<i>Yoga wirkt!</i>	8
<i>Finde deinen Yoga</i>	10
<i>Mythos Meditation</i>	12
<i>Yoga macht glücklich</i>	14

## ASANAS 16

### Hüftöffner

Babyschaukel .....	18
Krieger 2 .....	20
Friedvoller Krieger .....	22
Seitlicher Winkel .....	24

Dreieck .....	26
Shivas Tanz.....	28
Baum .....	30
Hocke .....	32

### Rückbeugen

Kobra .....	34
Heuschrecke .....	36
Kamel .....	38
Taube .....	40
Tiefer Ausfallschritt .....	42
Krieger 1 .....	44

### Vorbeugen

Kind .....	46
Kopf-Knie-Haltung .....	48
Reiher .....	50
Stuhl & Vorbeuge .....	52
Pyramide .....	54
Krieger 3 .....	56



### Drehhaltungen

Krokodil .....	58
Drehsitz .....	60
Gedrehter seitlicher Winkel .....	62
Gedrehter Stuhl .....	64

### Stützhaltungen

Planke .....	66
Seitplanke .....	68
Knie-Brust-Kinn-Haltung .....	70

### Umkehrhaltungen

Herabschauender & Dreibeiniger Hund ....	72
Schulterbrücke .....	74
Halbe Kerze .....	76



## FLOWS

78

### Tut so gut

Warm-up .....	80
Bei Darmproblemen .....	82
Bei Energiemangel .....	84
Bei Ischiasproblemen .....	86
Bei Kopfschmerzen .....	88
Bei Bluthochdruck .....	90
Bei Kreislaufproblemen .....	92
Bei Monatsbeschwerden .....	94
Bei Stressproblemen .....	96
Bei Wechseljahrsbeschwerden .....	98
Bei Verspannungen .....	100
Für mehr Beweglichkeit .....	102
Für ein starkes Gehirn .....	104
Für ein stabiles Immunsystem .....	106
Für einen entspannten Nacken .....	108
Für einen starken Rücken .....	110
Für Vielsitzer .....	112

### Happy Mind & Soul

Frischmacher .....	114
In die Ruhe kommen .....	116
Atempause .....	118
Das Herz heilen .....	120
Gute-Laune-Flow .....	122
Perspektivenwechsel .....	124
Einfach fallen lassen .....	126
Für mehr Selbstbewusstsein .....	128
Besser schlafen .....	130
In die eigene Kraft kommen .....	132

### Für eine gute Figur

Glückliche Bauchmuskeln .....	134
Schöne Beine & knackiger Po .....	136
Straffe Arme & Brust .....	138

### Zum Nachschlagen

Register der Übungen .....	140
Bücher & Adressen, die weiterhelfen .....	142
Impressum .....	144





# YOGA - KNOW-HOW

*Ein kleiner Ausflug in die große, weite Welt  
der Yoga-Philosophie und Leitfaden für dich,  
wie du mit diesem Buch arbeiten und dein  
Leben ab sofort schöner machen kannst.*



# YOGA WIRKT!

*Dass Yoga das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seelenleben beeinflusst, haben in den letzten Jahren viele Studien bewiesen, in denen die Wirksamkeit von alternativmedizinischen Ansätzen untersucht wurde. Doch abgesehen davon kannst du selbst testen, was es mit dir anstellt. Denn Yoga ist keine Theorie, sondern eine Praxis, bei der es darauf ankommt, sie auszuüben und seine eigenen Erfahrungen damit zu machen – auf der geistigen und auf der körperlichen Ebene.*

## DIE GEISTIGE EBENE

Der kleine Sanskrit-Zungenbrecher »cittavrttinirodha« heißt übersetzt so viel wie »Geist-Bewegung-zur-Ruhe-Kommen« und drückt sehr schön aus, wie Yoga wirken kann und was er mit dir macht. Mit »Bewegung« ist zunächst einmal die Bewegung des Geistes gemeint. Tagtäglich werden wir von Gedanken, Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen überwältigt und sind dann oft nicht mehr Herr der Lage. Wir haben den Eindruck, dem ausgeliefert zu sein, was kommt, denn Gefühle überfallen einen wie ein gewaltiger Sturm, und häufig wissen wir nicht, wie wir damit umgehen sollen. Ob es nun Emotionen wie Neid, Angst oder Wut sind oder einfach übermäßige Freude, egal, ob negativ oder positiv, mit jeder

von ihnen müssen wir uns im Alltag auseinandersetzen. Wir können uns ihnen nicht einfach entziehen, weil sie wie ein unaufhaltsamer Strom sind. Gedanken und Gefühle hören nicht einfach auf, denn es gibt keinen Ausschaltknopf dafür. Nur müssen wir aufpassen, dass uns alle diese Einflüsse nicht zu sehr beherrschen.

## DIE KÖRPERLICHE EBENE

Du begibst dich deshalb auf deine Yogamatte und beginnst, deinen Körper zu spüren, sei es in Form eines Muskels, den du gerade dehnt und dessen Ziehen du in diesem Augenblick wahrnimmst, oder mit deinem Atem, der plötzlich schwerfällt, weil eine Asana besonders anstrengend ist.

Schon beim nächsten Mal merkst du, dass dieselbe Übung viel leichter wird, je mehr du dich auf deine Atmung konzentrierst und je weniger du dich verkrampfst: Auf der Matte bleibt die äußere Welt für einen Moment stehen, und das Tor zu deiner inneren Welt öffnet sich.

Es ist so, als ob du in einer Menschenmenge stehst – du hörst die anderen und Umgebungsgereusche noch ganz. Doch mit jeder Yogahaltung, die du einnimmst, werden diese leiser, und schließlich werden sie zu einem Geräuschteppich, von dem du dich aber nicht mehr stören lässt.



*\* Sei ganz bei dir \**

Durch Yoga wird aber auch – ganz pragmatisch betrachtet – dein Körper straffer und stärker, lästige Beschwerden wie Nackenverspannungen und Rückenschmerzen verschwinden, und deine Energiespeicher sind gut gefüllt.

## Hindernisse auf dem Weg

Der Weg dorthin ist aber nicht immer so einfach, denn er ist mit vielen Hindernissen und Verlockungen gespickt, gegen die du ankämpfen musst – die rufende Couch, das schöne Wetter, ein After-Work-Drink, Müdigkeit, Erschöpfung, Kummer oder Traurigkeit, Krankheit, Arbeitsstress und vor allem der innere Schweinehund. Denn das Loslösen von Stolpersteinen und Ablenkungen erfordert eine gewisse Disziplin und Kontinuität. Nur durch stetiges Üben und Wiederholen beginnen die Zellen in deinem Körper sich zu verändern und das neu Gelernte aufzunehmen. Wenn du also nur einmal im Monat Yoga machst, werden sich deine Körperzellen nicht einmal annähernd die Mühe machen, sich auf das Neue einzustellen. Dazu ist die Information, die sie be-

kommen, nicht ausreichend. Deine Zellen brauchen aber regelmäßig Nahrung, so wie deine Pflanzen zu Hause Wasser benötigen, damit sie wachsen und gedeihen. So ist das auch mit Yoga. Er zeigt seine große Wirkung erst durch regelmäßiges Praktizieren. Und die Rede ist nicht davon, jeden Tag zwei Stunden (nichts hält dich allerdings davon ab, wenn dir danach ist) zu üben, sondern vielmehr einen Rhythmus zu finden, der für dich passt. Es gibt unzählige Möglichkeiten, suche dir die passende aus:

- > jeden Tag 5 Minuten
- > 1-mal in der Woche eine Stunde
- > alle zwei Tage 15–20 Minuten
- > 2-mal in der Woche eine halbe Stunde
- > 2-mal in der Woche eine Stunde
- > alle drei Tage eine Stunde
- > wie du es möchtest

Wie du siehst, gibt es keine festgelegten Regeln, wann, wo und wie lange du dein Yoga machst. Die Hauptsache ist, du tust es einfach, völlig unabhängig von Zeit und Ort.

## EINFACH YOGA MACHEN

- (1) **Begegne deinen Stolpersteinen, indem du sie aufschreibst.**
- (2) **Sieh genau hin, ob die Hindernisse wirklich von außen beeinflusst werden oder sie eher als Ausrede dienen.**
- (3) **Streiche diejenigen durch, die für dich am leichtesten zu überwinden sind.**
- (4) **Betrachte noch mal bewusst deinen Zettel mit den Hindernissen.**
- (5) **Schreibe nun Gründe auf, warum Yoga jetzt gut für dich wäre.**

**Und: Was überwiegt jetzt?**

# FINDE DEINEN YOGA

*Lasse deinen Körper Yoga machen und nicht deinen Kopf. Beim Yoga geht es nicht darum, besser zu werden und auf dem Weg dahin die eigenen Grenzen zu ignorieren. Lasse deshalb immer deinen Körper bestimmen, wo es langgeht, und spüre genau hin. Betrachte also jedes Üben als Option und bleibe neugierig und wachsam, was dein Körper als nächsten Schritt zulässt. Teste deine Möglichkeiten hier und passe die Yogaübungen entsprechend an deine Grenzen an.*

## TESTE DICH

Die Übungen ab Seite 16 sind aufgeteilt in Hüftöffner, Vorbeugen, Rückbeugen und Drehhaltungen. Du wirst wahrscheinlich feststellen, dass dir manche leichtfallen und andere schwerer. Damit dein Yoga nicht mit Frust beginnt und du es wirklich genießen kannst, möchte ich dir ein paar Testmöglichkeiten zeigen, wie du deinen Körper beim Üben unterstützen kannst. Mache die Testübungen sehr achtsam. Die Ergebnisse sind auch nicht verbindlich: Ausnahmen bestätigen die Regel.

### 1. VORBEUGEN-TEST



*Lege dich auf den Rücken und ziehe die Oberschenkel so nah an den Brustkorb, wie es geht.*

Po und unterer Rücken sollten bei dieser Übung am Boden bleiben. Bindegewebe und Hüftgelenksform bestimmen, wie dir Vorbeugen liegen.

So kannst du üben:

- > Die Beine immer leicht öffnen, gerade wenn der Bauch ein kleines Hindernis darstellt.
- > Die Beine in der Hüfte etwas ausdrehen.

### 2. RÜCKBEUGEN-TEST



*Lege dich auf den Bauch und öffne deine Beine hüftbreit. Drücke dich mit gestreckten Armen nach oben.*

Die Beckenknochen sollten am Boden bleiben, und im unteren Rücken sollte es nicht stechen. Übe Rückbeugen immer sehr achtsam.

So kannst du üben:

- > Bringe die Arme weiter vom Körper weg oder näher zu ihm hin. Stütze dich so weit nach oben auf, wie es die Wirbelsäule zulässt.
- > Bringe deine Hände unter die Schultern.
- > Wenn deine Arme zu kurz sind, kannst du die Hände mit Blöcken erhöhen.

### 3. HÜFTGELENKE-TEST



Lege einen Unterschenkel im 90-Grad-Winkel nach außen rotiert auf einen Stuhl.

Rotiere den Oberschenkel so weit nach außen, wie es für dich geht, ohne das Becken zu verschieben. Dieser Test ist wichtig, da es einen bei den vielen hüftöffnenden Übungen leicht frustrieren kann, wenn man auch bei regelmäßigem Üben keinen Fortschritt erkennt. Spürst du jedoch noch Dehnung in den Oberschenkelinnenseiten, dann heißt es fleißig weiterdehnen.

Teste danach die Innenrotation: Mache hierbei die Bewegung wie bei der Außenrotation, nur mit dem Fuß nach außen. Die Knie sind parallel. Die Dehnung sollte hauptsächlich im Po spürbar sein, um zu wissen, ob Schwierigkeiten an den Knochen und der Gelenkigkeit oder an mangelnder Beweglichkeit liegen.

So kannst du üben:

- > Erhöhe dein Becken mit einem Block oder Kissen bei sitzenden Hüftöffnern.
- > Achte bei stehenden Hüftöffner-Übungen auf die korrekte Ausrichtung des Knies zum Fuß.
- > Achte darauf, dass dein Becken neutral steht.

### 4. SCHULTERGELENKE-TEST



Stütze dich mit deinen Händen etwa auf einer Linie mit den Schultern an einer Wand ab.

Versuche, den Brustkorb weiter durch deine Arme in Richtung Boden zu schieben.

So kannst du üben:

- > Verändere deine Position, indem du deine Arme bei Stützübungen in den Schultergelenken mehr nach innen oder außen rotierst.
- > Öffne deine Arme mehr oder schließe sie.

### 5. PROPORTIONS-TEST

Setze dich in den Fersensitz. Deine Arme hängen entspannt am Körper.

So kannst du üben:

- > Verwende Blöcke oder einen Gurt.
- > Beuge deine Arme, damit die Schultern entspannt sind und nicht verkrampfen.
- > Setze dich erhöht.

Nachdem du deinen Körper nun ein wenig näher kennengelernt hast, kannst du den Schwierigkeitsgrad der Übungen für dich besser einschätzen. Übe alle mit derselben Achtsamkeit.