

## **ALLE TUN ES! 7**

### **YOGA BEIM WANDERN 11**

Baum 1: Verwurzelung	13
Neige dich zur Seite	14
Starke Bauchmuskeln mit im Boot	17
Unendlich gut: Die Triangel	19
Menschliche Schraube im Drehsitz	21
Kurze Alltagsmeditation zur Freude	22
Aufgerichtet im Berg	24
Brust und Schultern öffnen	25
A wie abschauender Hund	27
Grätschen, beugen, drehen, wärmen	29
Mit dem Herz in Richtung Himmel	30
Im Strom der Vorwärtsbeuge	33
Spannung in der Heuschrecke	34
Mehr Durchblick durchs Fenster	35
Hoch hinauf in den Zehenstand	36
Wasserwaagerecht statt aufrecht	37
Einbeinig zum Tänzer	38
Baum 2: Hüfte öffnen und dehnen	39
Aufwärmen und Wirbelsäule mobilisieren wie Pferd und Katze	41
Po-Muskel dehnen	42
Grätschen und dehnen bis zur Schildkröte	45
Stell deine Fußantennen auf Empfang im Schulterstand	47
Die Richtung umkehren im Pflug	48
Kiemen und Herz weiten im Fisch	49
Wecke das Happy Baby in dir	50
Entspanne dich wie ein Kind	51
Grüß die Sonne im Sonnengruß	52

Stark wie ein Brett	54
Schuhe schnüren wie ein Yogi	55
Dehnen für die gute Sache und den Ischias	56

### **YOGA IM PARK 59**

Mächtig sitzen ohne Sessel	61
Baum 3: Hoch wie ein Kirchturm	63
Zielen wie ein Krieger	65
Scharfsichtig wie ein Adler	67
Gut gedehnt sitzen	68
Elegant wie eine Taube	69
Herzgeöffnet aufrecht stehen	70
Schulterdehnung für PC-Mäuse	71

### **YOGA IM GARTEN 73**

Für den langen Atem: Das Kamel	75
Kleiner Liegestütz aus der Kniewaage für zwischendurch	77
Lange Beine wie die Zeiger einer Uhr	79
Dreibeinig strecken und vorwärts beugen	81
Kobra und aufschauender Hund stärken den Rücken	82
Liegende Entspannung für Rücken und Nacken	83
Angenehme Tiefenentspannung zum guten Schluss	85

### **YOGA IM AUTO 87**

Arme verschrauben, Wirbelsäule mobilisieren, Nieren wärmen	89
Hinterrücks die Oberarme dehnen	91
Po-Dehnung und Venenpumpe	93

### **YOGA-QUICKIES IM ALLTAG 95**

Scooter, Immer-Das und Hula-Hoop	97
Jetzt bist du dran!	98



### Richtig atmen

Yogis atmen anders! Und du kannst das auch: Atme durch die Nase tief ein und aus. Wenn du dabei die Stimmbänder auf Flüstern einstellst, hörst du beim Atmen ein sanftes Rauschen. Diese Art der Atmung darfst du für fast alle Yoga-Übungen beibehalten.

Klappt's schon? Falls nicht, tu so, als ob du mit geschlossenem Mund ein lang gezogenes, stimmloses „Haaaa“ flüstern würdest.

## BAUM 1: VERWURZELUNG

Eine der bekanntesten Yoga-Übungen ist zweifelsohne der „Baum“.

Wenn du feste Schuhe anhast, reicht es, wenn du das Spielbein bei der Wade absetzt.

Vermeide in jedem Fall, den Fuß am Knie abzustellen! Dein Knie könnte sonst ernsthaft beleidigt sein. Positioniere den freien Fuß daher immer entweder unterhalb oder oberhalb des Kniegelenks.

Du kannst die Handflächen, wie auf dem Bild gezeigt, vor dem Herzen zueinander bringen. Aber es ist auch möglich, die Arme nach oben zu strecken und die geschlossenen oder geöffneten Hände in Richtung Himmel zu strecken.

Fokussiere einen festen Punkt vor dir. So fällt es dir leichter, dich zu verwurzeln.

Komme, sobald es sich für dich richtig anfühlt, auf beide Füße zurück und warte so lange, bis sich beide Beine wieder gleichmäßig anfühlen.

Übe die Position anschließend mit dem anderen Bein als Standbein.

*Bemerkst du, wie dein Körper zu jeder Zeit das Gleichgewicht ganz automatisch für dich wiederherstellt? Im Baum trainierst du aber nicht nur dein Gleichgewicht, sondern kräftigst auch die Träger deines Körpers. Wann immer du die Möglichkeit hast, übe den Baum barfuß. Deine Füße und Zehen werden es dir danken.*



## STARKE BAUCHMUSKELN MIT IM BOOT

Du brauchst dich nicht wie ich auf einen Stein ins Wasser zu setzen, um mit dem „Boot“ deine Bauchmuskeln zu kräftigen. Es ist aber lustig, sich bewusst zu bemühen, nicht nass zu werden und die Beine oben zu halten.

Greife mit den Händen unter die Oberschenkel und hebe die Füße vom Boden ab (Bild 1).

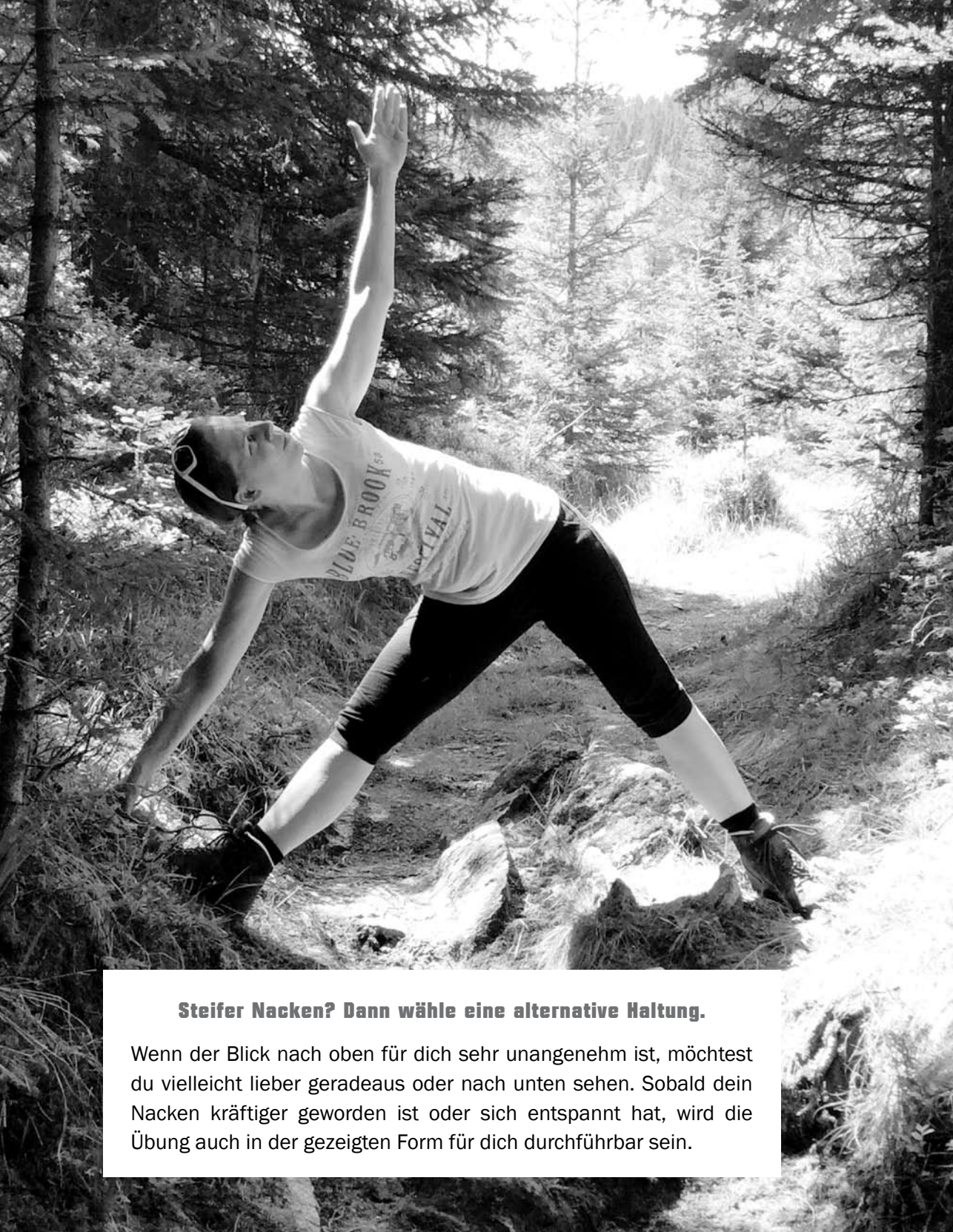
Schwieriger wird es, wenn du die Beine etwas weiter streckst und dabei nach oben bringst (Bild 2).

Noch anspruchsvoller wird das Boot, wenn du es ungestützt durchführst. Du kannst die gestreckten Arme neben die Beine bringen, ohne die Beine dabei zu berühren. Strecke dann die Beine ganz durch. Wenn du eine gute Balance hast, kannst du schließlich auch die Hände seitlich wegstrecken.

Versuche jedenfalls, im Boot einen möglichst geraden Rücken beizubehalten. Damit dir das gelingt, kannst du bildlich gesprochen die Bandscheiben im unteren Rücken vom Boden „wegheben“ (das macht die Übung im Unterbauch auch aktiver). So verhinderst du, passiv zusammenzusacken. Eine andere Vorstellung ist, „das Herz zu heben“, damit der obere Rücken nicht krumm wird.

*Diese Übung kräftigt nicht nur deinen Bauch, sondern stärkt auch dein Gleichgewicht und deine Konzentrationsfähigkeit. Halte die Übung, so lange dir eine saubere Durchführung gelingt.*





### **Steifer Nacken? Dann wähle eine alternative Haltung.**

Wenn der Blick nach oben für dich sehr unangenehm ist, möchtest du vielleicht lieber geradeaus oder nach unten sehen. Sobald dein Nacken kräftiger geworden ist oder sich entspannt hat, wird die Übung auch in der gezeigten Form für dich durchführbar sein.

## **UNENDLICH GUT: DIE TRIANGEL**

Die Vorzüge dieser Übung sind so umfangreich, dass ich sie an dieser Stelle gar nicht alle nennen kann.

Unter anderem förderst du die Flexibilität deiner Wirbelsäule und richtest deine Schultern ebenmäßig aus. Du beugst Rückenbeschwerden vor und schmierst die Hüftgelenke. Dein Hals- und Nackenbereich wird gekräftigt und Verspannungen lösen sich. Ganz nebenbei aktivierst du deinen unteren Rücken sowie den Bauchraum und regst die Verdauung an.

Mit einem Wort: Die „Triangel“ ist die perfekte Übung für alle, die im Alltag häufig bewegungslos herum sitzen und mit einer gewissen inneren Trägheit zu kämpfen haben.

Stelle dich aufrecht hin mit gegrätschten Beinen. Drehe den rechten Fuß zur Seite. Senke die rechte Hand zum Boden und setze sie an der Fuß-Innen-seite des rechten Fußes auf. Alternativ dazu kannst du sie auch am Schienbein oder – wie hier gezeigt – etwas weiter oben am Waldboden aufsetzen.

Der linke Arm geht nach oben, dein Konzentrationspunkt liegt in der linken Handinnenfläche.

Ziehe den Nabel Richtung Wirbelsäule. Halte die Übung für etliche Atemzüge und gehe dann in umgekehrter Reihenfolge aus der Position.

*Wiederhole die Übung anschließend zur anderen Seite, indem der linke Arm nach unten zum linken Fuß geht und der rechte Arm nach oben zieht.*



### **SPANNUNG IN DER HEUSCHRECKE**

Wo immer du einen geeigneten Untergrund findest, kannst du die „Heuschrecke“ in dir rauslassen.

Lege dich auf den Bauch, das Kinn ruht am Boden. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Hebe deine Beine an und spüre die Kraft und Spannung im unteren Rücken.

*Als Variante der klassischen „Heuschrecke“ kannst du, wie auf dem Bild gezeigt, zusätzlich die Brust heben und die Finger hinter dem Rücken miteinander verschränken. So hast du das großartige Gefühl, als ob du fliegen würdest.*



### **MEHR DURCHBLICK DURCHS FENSTER**

Diese Übung ist wunderbar dafür geeignet, Rücken und Nacken zu entspannen und dich selber durch dein eigenes Fenster auszulüften.

Stelle dich etwas mehr als hüftbreit hin und beuge dich nach vorne.

Verschränke dann deine Arme und greife mit den Händen die Unterarme.

*Du kannst so in Ruhe etwas baumeln und den Blick nach hinten genießen. Wer weiß, was du auf diese Weise alles entdeckst. Auf die Perspektive kommt es an!*

## HOCH HINAUF IN DEN ZEHENSTAND

Der Zehenstand kräftigt deine Fuß- und Wadenmuskulatur. Er beugt bei regelmäßiger Durchführung durch die Zehenspreizung sogenannten Hammerzehen (Hallux valgus) vor und lässt bestehende Krümmzehen wieder gerader werden, wie ich selbst an mir beobachtet habe. Häufig die Fersen in dieser Art anzuheben ist außerdem gut für deine Venen und die Blutzirkulation in deinen Beinen.

Um aufrecht zu stehen, spannst du auch deine Bauchmuskulatur an.

Schwieriger wird es, wenn du den Zehenstand durchführst, ohne dich dabei festzuhalten. Noch schwieriger, wenn die Augen dabei zu sind.

Du kannst dich zusätzlich – mit offenen oder geschlossenen Augen – mit den Armen nach oben ziehen, indem du sie ganz weit in Richtung Himmel streckst, die Finger verschränkst und die Handflächen nach oben wendest.

Halte die Übung einige Sekunden und wiederhole sie ein paar Mal. So machst du müde, schwere Beine wieder munter.

Wenn du die Chance hast, deine Beine gemäß einer Kneipp-Kur abzukühlen, kombiniere die Übung damit.

*Probiere den Zehenstand auch bei Routine-Aufgaben wie Zähneputzen, Kochen oder Stehen in der Warteschlange. Es gibt viele Gelegenheiten, seinen Zehen etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken.*

*Und: Wie wäre es umgekehrt, ab und zu wie ein Clown auf den Fersen zu gehen und dabei die Zehen hoch in die Luft zu strecken?*



## WASSERWAAGERECHT STATT AUFRECHT

Manchmal tut es auch untermals richtig gut, von der Aufrechten in die Waagerechte zu kommen. So kannst du Beine, Füße und Wirbelsäule entlasten und dich wie eine Wasserwaage ausbalancieren.

Stelle dich aufrecht hin. Komme dann mit dem gestreckten rechten Bein nach oben, bis es in Verlängerung deiner Wirbelsäule parallel zum Boden ist. Bitte jemanden, deine Haltung zu kontrollieren, falls du keinen Spiegel hast.

Strecke beide Arme – oder einen Arm, wenn du dich mit dem anderen festhalten möchtest – wie ein Skispringer auf Höhe deiner Oberschenkel weit nach hinten und stelle dir vor, wie du abhebst.

Atme durch die Nase tief ein und wieder aus.

Trainiere anschließend die andere Körperseite.

*Suche dir einen festen Punkt auf dem Boden. So kannst du die Balance leichter halten.*



### **STARK WIE EIN BRETT**

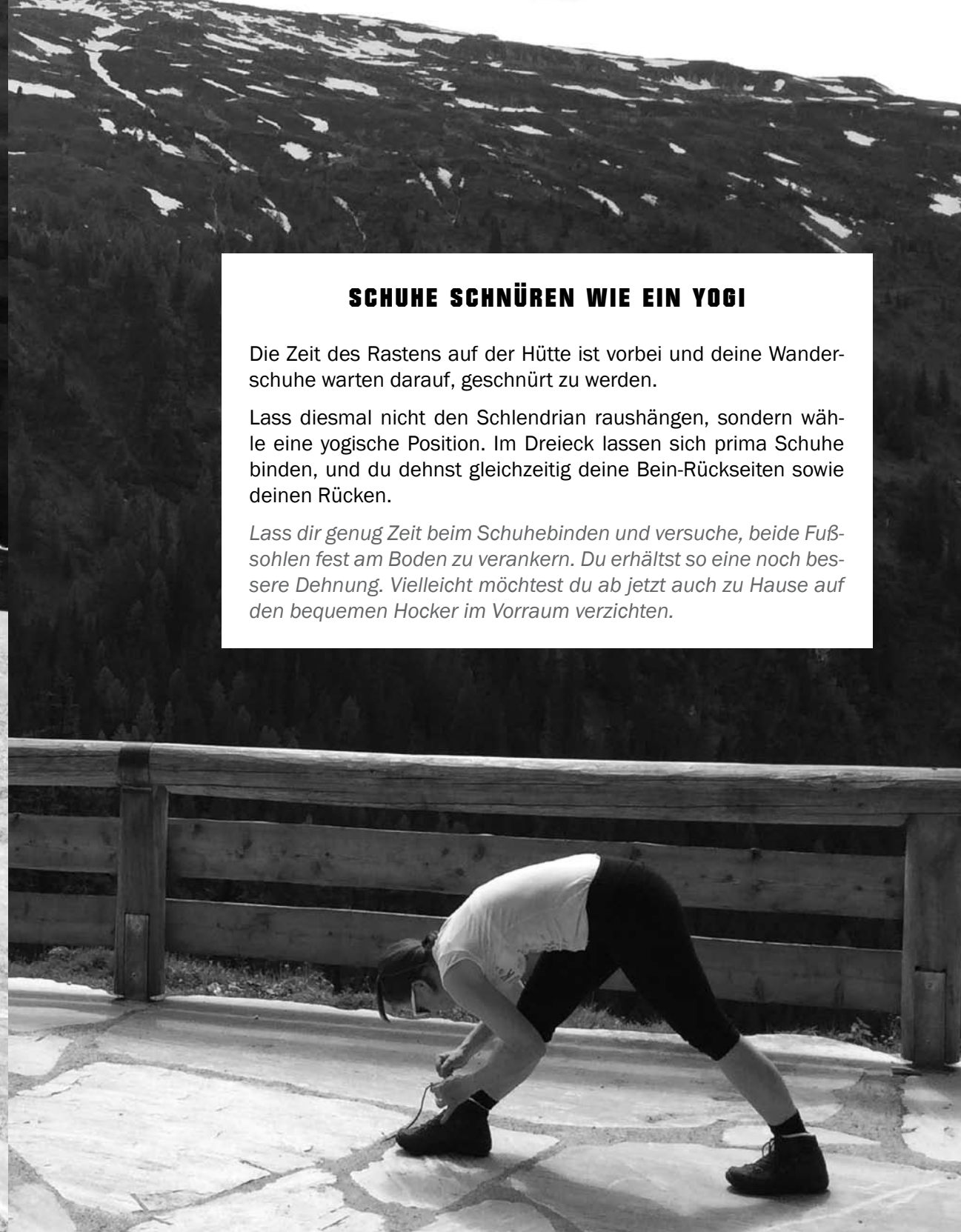
Bevor du dir wieder Schuhe anziehst, nutze die Gunst der Stunde und funktioniere eine Sitzbank, ein Brett oder ganz einfach den Boden zum Trainingsgerät um.

Im „Brett“ trainierst du so ziemlich alle Muskeln, die du anspannen kannst, insbesondere deine Körpermitte. Zieh den Bauchnabel nach innen!

Die Übung lässt sich am Boden variieren zum sogenannten „Kleinen Liegestütz“, bei dem die Ellbogen nahe am Körper sind und dein Körper knapp über dem Boden schwebt.

Versuche, möglichst lange ein Brett zu sein, und gib nicht gleich auf, wenn es mühsam wird. Du kannst dir vorstellen, dass unter dir Haifische schwimmen oder der Boden brennt. Es hilft auch, sich auf die Atmung zu konzentrieren und die Atemzüge mitzuzählen. Auf diese Weise kannst du bei späteren Wiederholungen leicht die Fortschritte deines Trainings bemerken.

*Puh, 20 Sekunden können richtig lang sein ... Wenn du möchtest und genug Platz für Hände und Füße hast, kannst du ein paar Stopps im abschauenden Hund (Seite 27) einlegen und von dort wieder ins Brett gehen. Bis du schließlich stolz und müde am Boden landest. Bravo, du hast es geschafft!*



### **SCHUHE SCHNÜREN WIE EIN YOGI**

Die Zeit des Rastens auf der Hütte ist vorbei und deine Wanderschuhe warten darauf, geschnürt zu werden.

Lass diesmal nicht den Schlendrian raushängen, sondern wähle eine yogische Position. Im Dreieck lassen sich prima Schuhe binden, und du dehnt gleichzeitig deine Bein-Rückseiten sowie deinen Rücken.

*Lass dir genug Zeit beim Schuhebinden und versuche, beide Fußsohlen fest am Boden zu verankern. Du erhältst so eine noch bessere Dehnung. Vielleicht möchtest du ab jetzt auch zu Hause auf den bequemen Hocker im Vorraum verzichten.*



## MÄCHTIG SITZEN OHNE SESSEL

In einem Park gibt es meist ziemlich viele Bänke. Wie wäre es, wenn du sie einfach weglässt und dich auf eine imaginäre Bank setzt?

Probiere die „Macht-Pose“ einfach aus. Auf diese Weise kräftigst du nämlich hervorragend deine Oberschenkelmuskulatur – und kommst auch nie wieder in Verlegenheit, sollten einmal alle Stühle besetzt sein.

Stelle dich aufrecht hin, die Bein-Innenseiten berühren sich. Setze dich nun richtig tief. So, als hättest du einen Sessel unter dir.

Führe dann die Arme über die Seiten nach oben und bringe die Handflächen zueinander.

Dein Blick geht Richtung Fingerspitzen. Wenn dein Nacken Alarm schlägt, dann richte den Blick nach vorne und entlaste so den Nacken.

*Konzentriere dich auf deinen Atem. Sobald du einige Zeit in der Position warst, senke dich noch ein Stückchen weiter nach unten. Und dann noch ein kleines Stückchen. Wenn du möchtest, kannst du die Arme auch öffnen und verspüren, wie Energie von oben auf dich einströmt.*





## SCHARFSICHTIG WIE EIN ADLER

Nun kommst du zu Adlerbeinen und Adlerarmen und genießt die Vorzüge dieser Übung. Man sagt, der „Adler“ trainiere die Scharfsicht. Der Adler dehnt außerdem deine Schultern und kräftigt deine Schulterblattmuskulatur. Zudem förderst du Gleichgewichtssinn und Balance und dehnt in der finalen Position den Kreuzbereich.

Komme zuerst zu Adlerbeinen: Stelle dich aufrecht hin, die Beine sind eng nebeneinander. Hebe das rechte Bein und lege es so über das linke, als würdest du mit übereinandergeschlagenen Beinen sitzen. Gehe leicht in die Hocke.

Vielleicht gelingt es dir, die linken Zehen in der Wade des rechten Beines einzuhängen (Bild 1).

Komme nun zu Adlerarmen: Hebe die Arme im 90-Grad-Winkel nach oben an und verschränke sie in der Weise, dass der rechte Arm unter den linken kommt.

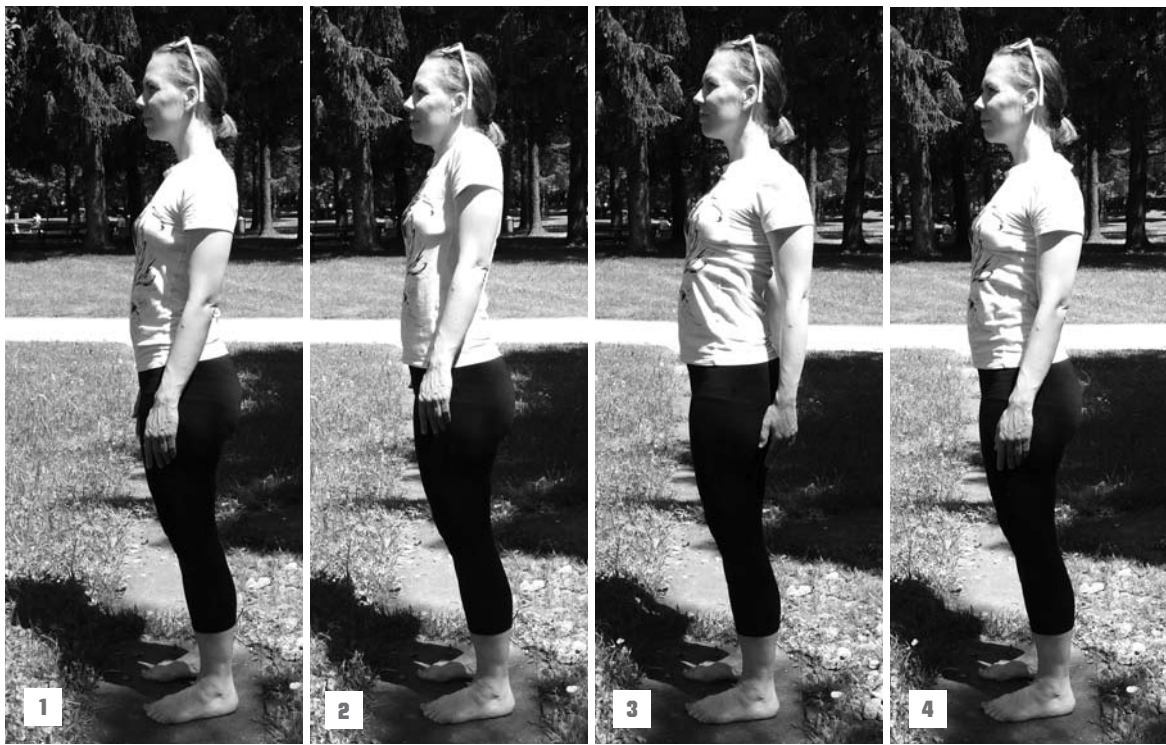
Führe anschließend die Handflächen zusammen. Je mehr Druck du auf die Handflächen bringst, desto stärker wirkt sich das auf deinen Schulterbereich aus. Wenn die Handflächen nicht zusammenkommen wollen, kannst du auch versuchen, mit den Fingern der unteren Hand den Daumen der oberen Hand zu greifen.

Entknote dich in umgekehrter Reihenfolge.

Trainiere anschließend die andere Körperseite, indem du das linke Bein über das rechte wickelst und der linke Ellenbogen unter dem rechten verschränkt wird.

Halte die Position jeweils für einige Atemzüge. Wenn du mehr machen willst, senke deinen Oberkörper und bringe Knie und Ellenbogen zusammen.

*Übrigens: Den Adler kannst du etwas eingeschränkt auch im Sitzen praktizieren.*



## HERZGEÖFFNET AUFRECHT STEHEN

Aufrecht stehen hört sich einfach an, aber wie geht es eigentlich? Die folgende Übung hilft dir dabei, rasch eine gute, herzgeöffnete aufrechte Haltung einzunehmen, die dich außerdem im Nacken- und Schulterbereich lockert.

Stelle dich hin, die Füße sind etwa hüftbreit (Bild 1).

Ziehe die Schultern, so weit es geht, nach oben und halte diese Position für ein paar Sekunden (Bild 2).

Bringe die Schulterblätter wie Engelsflügel hinten zusammen und halte die Position ebenfalls für ein paar Sekunden (Bild 3).

Lasse die Schultern anschließend wieder nach unten sinken und spüre, wie sehr sich deine jetzige Haltung von der Anfangshaltung unterscheidet (Bild 4).

*Diese kurze, aber sehr effektive Übung ist bestens dafür geeignet, Nackenverspannungen zu lösen. Du kannst sie überall und immer dann durchführen, wenn dir danach ist und du deinem Herzen etwas Gutes tun willst.*



## SCHULTERDEHNUNG FÜR PC-MÄUSE

Sitzt du auch viel hinter dem Schreibtisch, die Arme und Schultern nach vorne gerichtet? Gönn deinen Schultern flexible Abwechslung und bringe sie in eine vollkommen ungewohnte Position.

Stelle dich zunächst aufrecht hin, am besten aus der Schlusshaltung der vorherigen Übung heraus.

Greife nun die Hände hinter dem Rücken und strecke die Brust nach vorne, um dich zu öffnen (Bild 1).

Beuge dich dann nach vorne und bringe die Arme über den Kopf nach oben (Bild 2).

*Halte die Position, so lange sie angenehm für dich ist. Du kannst mit den Armen auch ein wenig nach vorne und hinten schaukeln. Komme langsam wieder nach oben und achte darauf, dass sich den Kreislauf umstellen kann. Spürst du nun einen Unterschied in deinem Schulterbereich?*



### Leichtere Variante 1

Hör auf deinen Rücken und mute ihm nur das zu, was er momentan mag und verträgt. Du kannst zur Erleichterung Bild 2 auslassen und, ausgehend von der Position in Bild 1, die Hände in die Hüften stützen sowie anschließend dein Herz anheben.



### Leichtere Variante 2

Wenn du in dieser Position die Zehen aufstellst, ist der Weg nach unten nicht ganz so weit und du brauchst nicht allzu stark in die Rückbeuge zu gehen.

## FÜR DEN LANGEN ATEM: DAS KAMEL

Suche dir einen weichen Untergrund und probiere, ob dir das „Kamel“ zusagt. Du kannst in dieser Übung deine Lungenkapazität fördern und den Blutkreislauf anregen. Oberschenkel, Rücken, Herz, Leistenbereich – all das wird durch das Kamel gedehnt und gestärkt.

Mit einem Wort: Mit dem Kamel als Begleiter bekommst auch du Langstrecken-Ausdauer – und das ganz elegant.

Es gibt bei dieser Übung allerdings einen kleinen Haken: Das Kamel erfordert nämlich recht viel Vertrauen in das, was hinter bzw. unter dir passiert, und Gespür für die Länge deiner Arme. Gut trainierte Bauchmuskeln helfen dir dabei, die finale Stellung im Zeitlupentempo einzunehmen und dich bequem einzurichten.

Gehe auf die Knie und nimm eine aufrechte Position ein (Bild 1).

Beuge dich nun langsam nach hinten und stütze dich zuerst auf die rechte, dann auf die linke Ferse.

Sobald du dich stabil eingerichtet hast, neige den Kopf vorsichtig nach hinten. Deine gesamte Vorderseite ist nun gestreckt.

*Um aus der Position zu kommen, gehst du die Schritte rückwärts: Löse zuerst die Hand der linken Ferse und stoße dich dann mit der rechten Hand von der rechten Ferse ab. Erlaube deinem Kreislauf, ein wenig Zeit zu brauchen, bis er wieder im normalen Modus ankommt.*



## ANGENEHME TIEFENENTSPANNUNG ZUM GUTEN SCHLUSS

Ziel deiner Yoga-Übungen sollte eine angenehme Tiefenentspannung sein, bei der du vollkommen losgelöst in den Boden sinkst und alles um dich herum vergisst.

Du kannst hierfür die vorgeschlagene Position einnehmen, in der du wie ein Hampelmann aussiehst. Die Handflächen weisen nach oben. (Bild 1)

Vielleicht möchtest du, bevor du endgültig liegen bleibst, noch das Kinn zur Brust bringen und dann den Kopf loslassen (Bild 2).

Oder du willst den Kopf mit beiden Händen anheben und ihn ganz bewusst wieder zu Boden geleiten (Bild 3).

Eventuell möchtest du auch nochmals gemütlich von Seite zu Seite schaukeln und die Beine dabei zur Brust ziehen (Bild 4).

Wie auch immer du dich am wohlsten fühlst: Bringe dich in eine Position, in der du von unten nach oben alle deine Gliedmaßen und Organe entspannst. Reise dabei durch deinen Körper und verinnerliche das Vorhaben, ganz einfach loszulassen.

Sobald sich alles in dir entspannt hat, wirst du merken, dass du deutlich schwerer bist als zuvor.

Die Tiefenentspannung solltest du einige Minuten genießen. Es ist möglich, dass du dabei einschläfst. Achte darauf, dass du in dieser Zeit nicht auskühlst, indem du dir eventuell zuvor etwas anziehst oder drüberlegst.

*Um dich wieder zu reaktivieren, streckst du dich weit, gähnst und rekelst dich ganz bewusst. Atme tief und aktiv und komme wieder zu vollem Bewusstsein. Diese Art des positiven Sich-selbst-Erweckens kann auch morgens beim Aufstehen hilfreich sein.*



## HINTERRÜCKS DIE OBERARME DEHNEN

Diese Übung probierst du am besten außerhalb des Autos zum ersten Mal aus. Sie dehnt exzellent deine Oberarme und ist gar nicht so leicht zu bewerkstelligen, wie sie aussieht.

Strecke zunächst den linken Arm nach oben und klappe ihn nach hinten, sodass die Hand hinter dem Kopf ist.

Hilf dann mit der rechten Hand etwas nach und bewege den linken Ellenbogen sanft nach unten.

Versuche nun, von unten mit der rechten Hand die linke Hand zu erreichen. Halte die Übung für einige Atemzüge. Löse sie dann langsam auf, indem du zuerst die Hände voneinander löst und anschließend die Arme wieder in ihre normale Position bringst.

Probiere anschließend die andere Körperseite aus, indem du den rechten Arm hebst, ihn hinter den Kopf klappst und dem rechten Ellenbogen mit links etwas nachhilfst. Kannst du die rechte Hand ebenso erreichen wie zuvor die linke oder fällt dir eine Seite deutlich leichter als die andere?

Wir haben meist bevorzugte Haltungen, die über die Jahrzehnte ihre Spuren in unserer Gelenkigkeit hinterlassen haben. Durch regelmäßige Übungen kannst du Fehlhaltungen neutralisieren und verkürzte Muskeln in der Weise dehnen, dass sie wieder ihre ursprünglich erdachten Funktionen für dich durchführen.

*Sollten sich deine Finger nicht berühren können, so kannst du von der oberen Hand einen Schal oder Ähnliches herunterhängen lassen. Greife das untere Schalende mit der unteren Hand und wandere nun am Schal entlang mit der unteren Hand nach oben.*