

Tiphaine Cailly
Fotos: Guillaume Ferron

SO GEHT YOGA *richtig*

70 Übungen und ihre typischen Haltungsfehler

Inhalt

EINLEITUNG

4

YOGAHALTUNGEN BEGREIFEN

7

Herabschauender Hund	8	Halbe Brücke	46
Heraufschauender Hund	10	Taube	48
Stuhl	12	Doppelte Taube	50
Stehende Vorbeuge	14	Kopfstand	52
Sitzende Vorbeuge	16	Kopf zum Knie	54
Krieger 1	18	Albatros	56
Krieger 2	20	Halber Spagat	58
Krieger 3	22	Delfin	60
Dreieck	24	Brett	62
Halbmond	26	Brett mit gebeugten Armen	64
Berg	28	Seitstütz	66
Gestreckter seitlicher Winkel	30	Kamel	68
Vorbeuge im weiten Spreiz	32	Schmetterling	70
Baum	34	Krähe	72
Tänzer	36	Tiefe Hocke	74
Sitz des Weisen	38	Schiefe Ebene	76
Gedrehter Ausfallschritt	40	Kerze	78
Kobra	42	Boot	80
Brücke	44		

EINIGE WEITERFÜHRENDE YOGAHALTUNGEN

82

Welpenhaltung	83	Katze und Kuh	96
Dreibeiniger Hund	84	Kind	97
Kompass	85	Rückwärtige Gebetsstellung	98
Göttin	86	Totenstellung	99
Halber Stuhl	87	Einbeinige tiefe Hocke	100
Einbeinige Brücke	88	Kuhgesicht	101
Stehende Beinstreckung	89	Liegender Twist	102
Ausfallschritt	90	Offene Winkelhaltung	103
Adler	91	Spagat	104
Glückliches Baby	92	Heldensitz	105
Wildes Ding	93	Zölibatshaltung	106
Bogen	94	Eidechse	107
Pflug	95	Heuschrecke	108

TIPPS FÜR YOGA-SESSIONS

109

Lockerung der Beine	110	Kräftigung der Oberschenkel	126
Öffnung der Hüften	112	Kräftigung von Schultern und Armen	128
Dehnung der Hüftbeugemuskeln	114	Stärkung des Rückens	130
Verbesserung des Gleichgewichts	116	Lockerung des Rückens	132
Verbesserung der Inversionshaltungen	118	Spannungen lösen	134
Lockerung der Schultern	120	Besser schlafen	136
Kräftigung der Bauchmuskeln	122	Aufwachen	138
Kräftigung der Gesäßmuskeln	124	Gute Laune	140
		Energie	142



Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie fangen gerade mit Yoga an? Oder Sie wollen vielleicht Ihre Haltungen verbessern und sicherstellen, dass Sie eine gute Ausrichtung haben?

In diesem Buch schlage ich Ihnen einige Yogasitzungen vor, mit denen Sie in Ihrem eigenen Tempo und nach Ihren eigenen Bedürfnissen vorankommen.

Die Idee dahinter ist es, Ihnen die einzelnen Yogahaltungen zugänglich zu machen und Ihnen dabei zu helfen, sie ohne Verletzungsgefahr auszuüben. Sie finden deshalb Haltungsbeispiele zum Nachmachen und solche, die Ihnen zeigen, wie Sie es nicht machen sollten. Jede Yogastellung wird Ihnen erklärt.



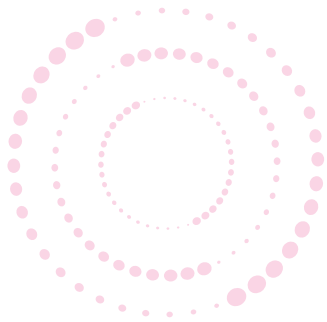
Damit sind Sie für den zweiten Teil des Buches mit Yoga-Sessions nach Ihren Bedürfnissen bestens vorbereitet.



Ich heiße Tiphaine und bin seit einigen Jahren Yogalehrerin. Vor allem aber bin ich Schülerin. Ich habe hauptsächlich alleine geübt, bis ich das Glück hatte, von einer meiner Yogalehrerinnen gefördert zu werden, die mich mehr als ein Jahr lang unter ihre Fittiche nahm. Sie nahm sich die Zeit, mir die wesentlichen Aspekte des Yoga beizubringen.

Danach erlangte ich die notwendigen Diplome, um in der ganzen Welt unterrichten zu dürfen. Yoga ist eine Leidenschaft, und wenn man begeistert ist, scheut man keine Mühe, seine Fachkenntnisse zu vertiefen. Nach und nach hatte ich Gelegenheit, mich mit einigen zusätzlichen Diplomen spezialisieren zu können.

Heute teile ich meine Leidenschaft für Yoga in Videokursen auf meiner Internetseite Yogi Lab.



Egal, ob Sie die Asanas im Studio oder zuhause üben – es ist ziemlich wahrscheinlich, dass Sie noch nicht alle Haltungen, die es gibt, ausprobiert haben. Das dauert Jahre.

In diesem Buch habe ich die Haltungen zusammengefasst, die mir wesentlich erscheinen, also Schlüsselstellungen, die man häufig findet und mit denen man eigene Yogasitzungen gestalten kann. Oh ja, eigene Yoga-Sessions zu gestalten wird mit der Zeit möglich! Jedenfalls bekommen Sie von mir viele Schlüsselstellungen, um damit zu beginnen.

Damit Sie lernen, die verschiedenen Haltungen für ein optimales Training zu kombinieren, finden Sie im letzten Teil Vorschläge für verschiedene Yoga-Sessions.



YOGA- HALTUNGEN BEGREIFEN

Wenn man mit Yoga beginnt, muss man sich seiner Körperhaltung bewusst werden. Sie werden es Schritt für Schritt lernen. Man meint oft, es müsse alles von Anfang an perfekt sein. Aber Yoga heißt auch, Unvollkommenes zu akzeptieren. Wir geben jedes Mal unser Bestes. Der Körper ist intelligent und wird Sie überraschen!

Die Fortschritte kommen mit der Übung, mit der Praxis. Die Angabe »So nicht« bedeutet nicht, dass Sie diese Version unter allen Umständen vermeiden müssen. Vielleicht können Sie zu Beginn gar nicht anders, als diese unvollkommene Haltung einzunehmen. Wichtig ist, dass das erwünschte Ergebnis anders sein soll. Darin steckt die ganze Arbeit.

Herabschauender Hund

Adho mukha svanasana

DAUER: im Allgemeinen fünf Atemzüge, manchmal länger

Die Stellung Herabschauender Hund ist eine Inversions- oder Umkehrhaltung, weil sich das Herz über dem Kopf befindet. Für Yoganeulinge ist das eine wahre Herausforderung, die Handgelenke schmerzen manchmal ein wenig, die Schultern werden heiß. Wenn Sie schon fortgeschrittener sind, sorgt sie für Entspannung. Wohl gemerkt: erst Übung und Gewohnheit machen diese Stellung angenehm.

GRUNDSTELLUNG

Stellen Sie die Hände schulterbreit oder ein wenig weiter auseinander, die Füße hüftbreit.

Kleines Extra

Für eine perfekte Ausrichtung zeigt der Trizeps nach unten, Richtung Boden.

VARIANTE

Ihre Fersen berühren den Boden nicht? Macht nichts. Wichtig ist, dass der Rücken gerade bleibt.

Damit dies gelingt, können Sie die Beine leicht beugen, um die Rückseite der Oberschenkel wirksam zu lockern.

AUSRICHTUNG

Die Arme sind gespannt, der Trizeps zeigt zum Boden. Man übt Druck auf die Handfläche, aber auch auf die Fingerspitzen aus, damit man sich nicht zu sehr auf die Handballen stützt. Das ist das beste Mittel, um die Handgelenke zu entlasten. Die Schultern sind »entspannt« und weg von den Ohren gezogen. Dafür streckt man den Hals und zieht die Arme von den Ohren weg. Die Brust »bewegt« sich zu den Oberschenkeln. Man muss sich einen sehr geraden Rücken vorstellen. Das Steißbein bewegt sich nach hinten und nach oben. Der Hals bildet die Verlängerung der Wirbelsäule. Der Blick ist zwischen die Füße gerichtet.





Rücken gerade

Bizeps
an den Ohren



KURZ UND KNAPP

Gerader Rücken, Schultern weg von den Ohren,
Beine gestreckt oder leicht gebeugt.



runder Rücken

Schultern an
den Ohren



Heraufschauender Hund

Urdhva mukha svanasana

• **DAUER:** einmal
Atem holen, wenn
es sich um einen
Übergang handelt,
ansonsten mehrere
Atemzüge

Der Heraufschauende Hund ist eine hervorragende Haltung um die Schultern zu öffnen und den Rücken zu lockern.

Φ AUSRICHTUNG

Beginnen Sie in Bauchlage, mit den Händen seitlich der Schultern, die Ellbogen liegen eng am Körper an. Die Arme sind gestreckt und die Beine heben sich vom Boden ab. Die Knie berühren den Boden nicht. Die Schultern sind weg von den Ohren. Bauch, Beine und Po sind beteiligt. Die Schultern werden nach hinten gezogen. Stellen Sie sich vor, dass die Schulterblätter sich am unteren Rücken in der Mitte treffen.

🕒 GRUNDSTELLUNG

Die Hände schulterbreit und die Füße je nach Belieben hüftbreit auseinander oder aneinander stellen.

Stützen Sie sich auf dem Fußrücken und auf der ganzen Hand ab, von den Handballen bis zu den Fingerspitzen.

Kleines Extra

Sie können Ihre Aufmerksamkeit auf den Brustbereich richten, den Sie nach vorn schieben. Das gibt der Haltung den Ausdruck von Weite und Größe.





Ø ALTERNATIVE

Wenn Sie Schmerzen im Bereich der Lendenwirbel haben, arbeiten entweder die Bauchmuskeln nicht genug, um die Stellung zu halten oder die Stellung ist noch nicht machbar. Ziehen Sie in diesem Fall die Kobrastellung vor.

KURZ UND KNAPP

Die Schultern sind geöffnet, weg von den Ohren, und der ganze Körper arbeitet mit.

Stuhl

Utkatasana

Dies ist eine Pose, die Beine, Rücken und Bauchmuskeln kräftigt.

GRUNDSTELLUNG

Die Füße sind hüftbreit auseinander gestellt. Es ist auch möglich, die Füße so aneinander zu stellen, dass die großen Zehen sich berühren und die Ferse leicht auseinander gestellt sind.

KURZ UND KNAPP

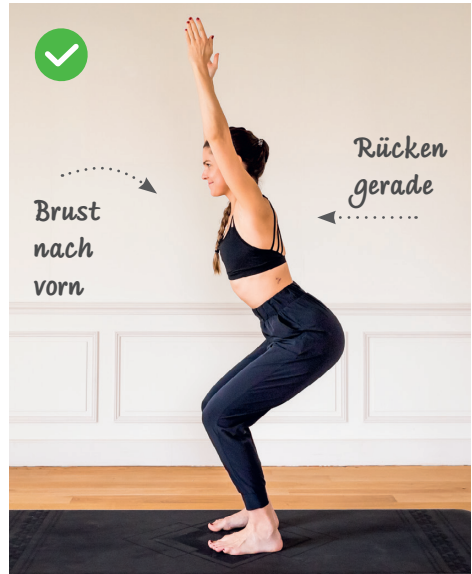
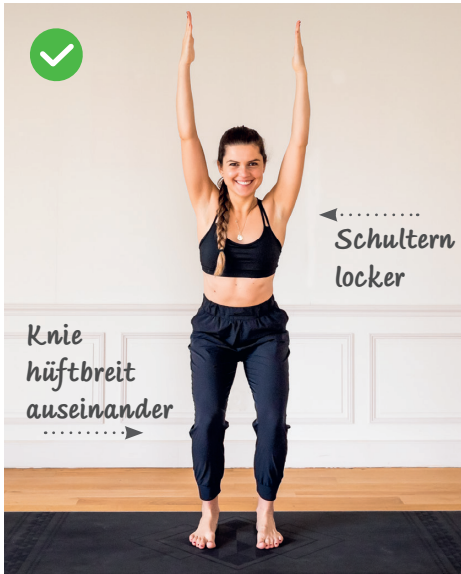
Für diese effektive Stellung zur Kräftigung des ganzen Körpers müssen die Bauchmuskeln arbeiten, der Rücken muss gerade sein, die Beine bilden eine Linie. Die Knie drehen nicht nach innen, die Schultern sind weg von den Ohren.

❖ **DAUER:** Wenn die Pose als Übergang ausgeführt wird, wird einmal eingeatmet. Geht es Ihnen um die Pose als solche, wird sie mehrere Atemzüge lang gehalten.

Ø AUSRICHTUNG

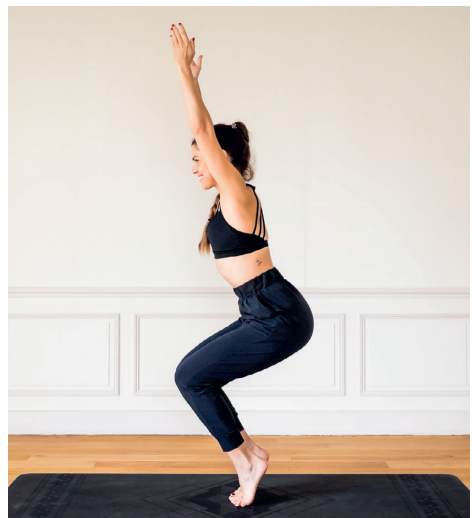
Gehen Sie von der Berghaltung aus (siehe S. 28). Die Knie stehen auseinander und bilden eine Linie mit den Beinen. Die Beine sind so angewinkelt, dass die Oberschenkel, wenn möglich, parallel zum Boden sind. Der Rücken ist gerade und langgestreckt. Der Oberkörper streckt sich in die Länge und die Arme bilden die Verlängerung des Oberkörpers, der Bizeps ist auf Höhe der Ohren. Die Schultern sind locker. Der Blick richtet sich nach vorn.





Ø VARIANTEN

Leichter wird es, wenn man die Beine weniger anwinkelt. Es ist besser, die Beine weniger zu beugen, wenn dafür der Rücken und die Arme gut ausgerichtet sind. Versuchen Sie eine Drehung, um die Empfindungen zu verstärken: Falten Sie Ihre Hände vor der Brust. Legen Sie den linken Ellbogen auf die Außenseite des rechten Oberschenkels oder den rechten Ellbogen auf die Außenseite des linken Oberschenkels, ohne die Ausrichtung auf Kniehöhe zu ändern. Wenn Sie Ihr Gleichgewicht trainieren wollen, stellen Sie sich auf die Zehen.



Stehende Vorbeuge

Utthanasana

DAUER: im Allgemeinen fünf Atemzüge, manchmal länger

Die Stehende Vorbeuge dehnt die Rückseite des Körpers und vor allem die Rückseite der Oberschenkel.

Φ AUSRICHTUNG

Wichtig ist nicht, wie tief Sie kommen, sondern dass der Rücken gerade bleibt. Die Beine können leicht gebeugt werden. Beginnen Sie im Stehen. Beugen Sie sich nach vorn und stellen Sie sich dabei vor, dass das Steißbein nach hinten wandert und der Kopf nach vorn. Beugen Sie sich maximal, damit Sie spüren, wie sich die Gesäßmuskeln und die rückseitige Oberschenkelmuskulatur dehnen. Das Gefühl kann sich bis zu den Knien, den Waden und zum Rücken fortsetzen. Alles hängt von Ihrer Gelenkigkeit ab. Legen Sie die Hände auf die Knie, ohne sich völlig abzustützen. Wenn Ihre Gelenkigkeit es zulässt, können Sie die Hände auch auf das Schienbein legen oder mit den Fingerspitzen oder der Hand den Boden berühren.

⊙ GRUNDSTELLUNG

Die Füße aneinander stellen, die Fersen leicht gespreizt. Um diese Haltung abzuwandeln, können die Füße auch hüftweit auseinander gestellt werden.



KURZ UND KNAPP

Das ist eine Dehnungsübung, das Ziel ist nicht, den Boden zu berühren, sondern die Muskeln zu strecken. Dafür ist die Ausrichtung wichtig. Man macht den Rücken lang und gerade, um zu spüren, wie sich die rückseitigen Muskeln strecken.