

Auf einen Blick

Über den Autor	7
Einleitung	19
Teil I: Yoga kennt kein Alter	23
Kapitel 1: Yoga ab 55: Fit bleiben mit Köpfchen	25
Kapitel 2: Die richtige Vorbereitung auf Ihre Yoga-Praxis	39
Kapitel 3: Richtiges Atmen beim Yoga	51
Teil II: Yoga-Praxis auf der Matte und im Alltag	63
Kapitel 4: 20 effektive Yoga-Haltungen für Yogis ab 55	65
Kapitel 5: Schreibtisch-Yoga: Kurze Übungsreihen für den (Büro-)Alltag	87
Kapitel 6: Tipps und Yogaübungen für guten Schlaf.....	99
Teil III: Die Yoga-Praxis an Ihre körperlichen Bedürfnisse anpassen	113
Kapitel 7: Im Gleichgewicht bleiben	115
Kapitel 8: Das Kreuz mit dem Kreuz: Yogaübungen bei Rückenschmerzen	125
Kapitel 9: Kopfschmerzen, Asthma und Beschwerden im oberen Rücken bekämpfen	141
Kapitel 10: Den Kniegelenken Gutes tun	159
Kapitel 11: Hilfe für steife Hüften und verkürzte Kniesehnen.....	171
Kapitel 12: Yoga üben mit Gelenkersatz.....	183
Kapitel 13: Yoga und Osteoporose	191
Kapitel 14: Yoga bei Gelenkschmerzen.....	209
Kapitel 15: Mit Yoga gut durch die Wechseljahre	229
Kapitel 16: Mit Yoga den Beckenboden stärken	245
Teil IV: Yoga-Übungsreihen für zu Hause	251
Kapitel 17: Drei 5-Minuten-Übungsreihen für zu Hause	253
Kapitel 18: Drei 15-Minuten-Übungsreihen für zu Hause	265
Kapitel 19: Drei 30-Minuten-Übungsreihen für zu Hause	289
Teil V: Der Top-Ten-Teil	329
Kapitel 20: Zehn Tipps für Ihre Yoga-Praxis auf der Matte	331
Kapitel 21: Zehn Tipps für Ihre Yoga-Praxis im Alltag.....	335
Stichwortverzeichnis	339

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Widmung	7
Danksagungen des Autors	8
Einleitung	19
Über dieses Buch	19
Törichte Annahmen über den Leser	20
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	21
Wie es von hier aus weitergeht	21
TEIL I	
YOGA KENNT KEIN ALTER	23
Kapitel 1	
Yoga ab 55: Fit bleiben mit Köpfchen	25
Den Nutzen von Yoga verstehen	25
Yoga ab 55	27
Yoga bekämpft den Stress	27
Yoga erleichtert das Atmen	28
Yoga hilft dem Körper auf vielfältige Weise	28
Yoga und Meditation	30
Yoga stärkt auch die Psyche	30
Holen Sie den Rat Ihres Arztes ein	31
Finden Sie Ihren Platz in der Welt des Yoga	31
Den richtigen Yoga-Kurs auswählen	32
Yoga zu Hause üben	32
Einen Yoga-Kurs besuchen	32
Verletzungen vermeiden	33
Auf Nummer sicher gehen	33
Aufwärmen	34
Vorbereitung der Gelenke	35
Muskeln besser dehnen mit PNF	35
Anpassungen anwenden	37
Kapitel 2	
Die richtige Vorbereitung auf Ihre Yoga-Praxis	39
Sie brauchen nicht viel, um Yoga zu praktizieren	39
Bequeme Kleidung	40
Yoga-Matten	41
Yoga-Blöcke	42

12 Inhaltsverzeichnis

Decken	43
Yoga-Polster, -Kissen und -Nackenrollen	45
Gurte und anderes Zubehör	45
Die richtige Übungsreihenfolge	47
Bevor Sie beginnen	49
Kapitel 3	
Richtiges Atmen beim Yoga	51
Durch richtiges Atmen noch mehr von Yoga profitieren	51
Die Atmung gezielt und wirksam einsetzen	52
Durch die Nase atmen	52
Länger ausatmen	53
Vierteilige Atmung	54
Atem und Bewegung miteinander in Einklang bringen	54
Drei Arten zu atmen, während Sie sich bewegen	55
Atemarbeit für Fortgeschrittene	56
Vorbereitung auf die Atemarbeit	56
Variante der Blasebalg-Atmung	57
Atmung durch das linke Nasenloch	58
Wechselnde Nasenloch-Atmung	59
Bienenatmung	61
TEIL II	
YOGA-PRAXIS AUF DER MATTE UND IM ALLTAG	63
Kapitel 4	
20 effektive Yoga-Haltungen für Yogis ab 55	65
Die Funktion ist wichtiger als die Form	65
Hören Sie auf Ihren Körper	66
Anpassen oder nicht anpassen? Das ist hier die Frage	66
Achten Sie auf Ihre Wirbelsäule	67
Körperliche Einschränkungen akzeptieren oder »Der Klügere gibt nach«	68
Über Faszien oder das innere elastische Stützkorsett	69
Yoga ist kein Wettbewerb	69
Asymmetrische Vorwärtsbeuge	70
Drehung im Liegen (Variante der Krokodil-Haltung)	70
Boot-Haltung	71
Brücken-Haltung	72
Kind-Haltung	73
Kobra-Haltung	73
Ruhe-Haltung	74
Nach unten schauender Hund	75
Yoga-Schnidersitz	76
Einbeinige Vorwärtsbeuge	77
Halber Stuhl	77
Halbe stehende Vorwärtsbeuge (Variante)	78
Beide Knie zur Brust ziehen	79

Heuschrecken-Haltung	79
Berg-Haltung	80
Gedrehtes Dreieck	81
Vorwärtsbeuge im Sitzen	82
Vorwärtsbeuge im Stehen	83
Halber Schulterstand	84
Krieger I	85
Kapitel 5	
Schreibtisch-Yoga: Kurze Übungsreihen für den (Büro-)Alltag	87
Stuhl-Yoga ausprobieren	87
Vorbereitung für Yoga auf dem Stuhl	87
15-Minuten-Übungsreihe	89
5-Minuten-Übungsreihe	98
Kapitel 6	
Tipps und Yogaübungen für guten Schlaf	99
Was Ihr Geist mit dem Schlaf zu tun hat	99
Yoga und Schlaf	100
Blaues Licht versus Yoga	101
Blaulichtfilterbrillen	101
Üben Sie sich in Dankbarkeit	102
Achten Sie auf Ihre Schlafhygiene	102
Yoga-Schlaf	103
Geführte Yoga-Schlaf-Sitzungen	103
Ziele und Herzenswünsche formulieren	104
Yoga-Schlaf zu Hause praktizieren	105
Yoga und Intimität	108
Wie Yoga unser (körperliches) Selbstbild verbessern kann	108
Yoga und Sexualität	109
Yoga und die Beckenbodengesundheit	110
Yoga und medizinische Eingriffe	111
Das Gute genießen	111
TEIL III	
DIE YOGA-PRAXIS AN IHRE KÖRPERLICHEN BEDÜRFNISSE ANPASSEN	113
Kapitel 7	
Im Gleichgewicht bleiben	115
Propriozeption: Der Schlüssel zu allen Yoga-Haltungen	116
Wichtige Hinweise zum Üben von Balance-Haltungen	117
An der Wand üben	117
Halten Sie Ihre Augen ruhig	117
Atmen ist das A und O	118
Balance-Haltungen	118

14 Inhaltsverzeichnis

Balancierende Katze	118
Karate-Kid-Haltung.....	119
Baum-Haltung.....	121
Krieger III an der Wand	123
Kapitel 8	
Das Kreuz mit dem Kreuz: Yogaübungen bei Rückenschmerzen	125
Rückenschmerzen, wer kennt sie nicht?.....	125
Es tut weh, wenn ich mich nach vorne beuge.....	126
Yoga-Haltungen, die Sie bei Beugeschmerzen vermeiden sollten	127
Yoga-Haltungen, die Ihnen bei Beugeschmerzen Erleichterung bringen können	127
Es tut weh, wenn ich mich nach hinten beuge	128
Yoga-Haltungen, die Sie bei Streckungs- oder Rückbeugeschmerzen vermeiden sollten	129
Yoga-Haltungen, die Ihnen bei Streckungs- und Rückbeugeschmerzen Erleichterung bringen können	130
Yoga-Übungsreihe für zu Hause	130
Kapitel 9	
Kopfschmerzen, Asthma und Beschwerden im oberen Rücken bekämpfen	141
Haltung zeigen: Wie Sie dem Rundrücken den Kampf ansagen.....	142
Innerer Anspannung und Stress vorbeugen.....	143
Spannungskopfschmerz bewältigen.....	144
Besser durchatmen.....	144
Die Zwerchfellatmung.....	145
Stuhl-Yoga-Übungsreihe für den oberen Rücken.....	146
Kapitel 10	
Den Kniegelenken Gutes tun	159
Knistern Ihre Knie?.....	159
Mit Yoga die Knie gesund erhalten	160
Clever üben statt überstrapazieren.....	161
Ihre Knie besser kennenlernen	162
Yoga-Übungsreihe für gesunde Knie	163
Kapitel 11	
Hilfe für steife Hüften und verkürzte Kniesehnen	171
Aufbau und Funktion der Hüften	171
Ihre Hüften leisten Schwerstarbeit.....	172
Aufbau und Funktion der Kniesehnen	173
Yoga-Übungsreihe für die Hüften und Kniesehnen	174

Kapitel 12		
Yoga üben mit Gelenkersatz		183
Die Yoga-Praxis anpassen und verfeinern.....		183
Yoga nach Hüft-OP		184
Anterior durchgeführte Hüft-OP		185
Posterior durchgeführte Hüft-OP		186
Yoga nach Knie-OP		186
Arten von Kniegelenkersatz		187
Yoga mit Kniegelenkersatz		187
Kapitel 13		
Yoga und Osteoporose		191
Wer erkrankt an Osteoporose?		191
Symptome bei Osteoporose		192
Yoga und Osteoporose		192
Beugen aus der Hüfte statt aus der Taille		193
Yoga-Übungsreihe für gesunde Knochen.....		194
Kapitel 14		
Yoga bei Gelenkschmerzen		209
Schmerzende Gelenke: Arthrose oder Arthritis?		209
Häufige Symptome bei Gelenkerkrankungen		210
Begünstigende Faktoren bei Gelenkerkrankungen		210
Osteoarrose und rheumatoide Arthritis		211
Wie Yoga bei Gelenkschmerzen helfen kann		211
Gelenkbefreieende Yoga-Übungsreihe für zu Hause.....		212
Kapitel 15		
Mit Yoga gut durch die Wechseljahre		229
Hormonelle Veränderungen bei Frauen und Männern.....		229
Wechseljahre		230
Andropause.....		231
Cool bleiben: Drei kühlende Atemtechniken für zu Hause		232
Kühlende Atmung		232
Krähenschnabel-Atmung		233
Zischende Atmung.....		233
Yogaübungen gegen Wechseljahresbeschwerden.....		234
Kapitel 16		
Mit Yoga den Beckenboden stärken		245
Auch Männer haben einen Beckenboden		245
Immer in Bewegung		246
Mit Yoga die Beckenbodengesundheit fördern		246
Yogaübung zur Stärkung des Beckenbodens		247

16 Inhaltsverzeichnis

TEIL IV	
YOGA-ÜBUNGSREIHEN FÜR ZU HAUSE	251
Kapitel 17	
Drei 5-Minuten-Übungsreihen für zu Hause	253
Was Sie wissen müssen	253
Übungsreihe 1	254
Übungsreihe 2	256
Übungsreihe 3	259
Kapitel 18	
Drei 15-Minuten-Übungsreihen für zu Hause	265
Was Sie wissen müssen	265
Übungsreihe 1	266
Übungsreihe 2	273
Übungsreihe 3	280
Kapitel 19	
Drei 30-Minuten-Übungsreihen für zu Hause	289
Was Sie wissen müssen	289
Übungsreihe 1	290
Übungsreihe 2	304
Übungsreihe 3	316
TEIL V	
DER TOP-TEN-TEIL	329
Kapitel 20	
Zehn Tipps für Ihre Yoga-Praxis auf der Matte	331
Vermeiden Sie Schmerzen um jeden Preis	331
Es ist in Ordnung, seine Meinung zu ändern	332
Passen Sie Yoga-Haltungen an, wenn nötig	332
Hören Sie auf Ihren Körper	332
Bereiten Sie Ihre Muskeln und Gelenke vor	333
Nutzen Sie die Kraft Ihrer Atmung	333
Wählen Sie einen geeigneten Yoga-Kurs	333
Nutzen Sie Online-Angebote	333
Seien Sie realistisch hinsichtlich Ihrer Übungszeiten	334
Beziehen Sie Meditation in Ihre Yoga-Praxis mit ein	334
Kapitel 21	
Zehn Tipps für Ihre Yoga-Praxis im Alltag	335
Üben Sie sich in Dankbarkeit	335
Achten Sie auf eine möglichst gesunde Ernährung	336
Suchen Sie sich ein passendes Kardio-Training	336
Sorgen Sie für eine gute Nachtruhe	336
Vermeiden Sie blaues Licht vor dem Schlafengehen	337

Inhaltsverzeichnis 17

Verbessern Sie Ihre persönlichen Beziehungen durch mehr Kommunikation	337
Finden Sie Zeit zum Meditieren im Alltag.	337
Verabschieden Sie sich von Ihrem Ego.	338
Laden Sie andere zum Mitmachen ein.	338
Beginnen Sie noch heute	338
Stichwortverzeichnis	339