

Anna Elisabeth Röcker

# YOGA

Sieben individuelle Programme  
zur ganzheitlichen Gesundheit

Bassermann



# Inhalt

Vorwort 5

## **Yoga – für ein Leben in Fülle 6**

Bedeutung und Grundzüge des Yoga 8

Yoga und Ayurveda 14

Schritt für Schritt zu Ihrer individuellen Yoga-Praxis 18

## **Sieben Programme für Ihre Gesundheit 22**

### **Yoga für ein vitales Herz-Kreislauf-System 24**

Die Übungen auf einen Blick 34

### **Yoga für ein wachsames Immunsystem 36**

Die Übungen auf einen Blick 46

### **Yoga für starke Nerven und einen klaren Kopf 48**

Die Übungen auf einen Blick 58

### **Yoga für Lebensfreude und eine ausgeglichene Psyche 60**

Die Übungen auf einen Blick 72

### **Yoga für einen starken Rücken und bewegliche Gelenke 74**

Die Übungen auf einen Blick 82

### **Mit Yoga Stress und Erschöpfung positiv begegnen 84**

Die Übungen auf einen Blick 94

### **Yoga für unterwegs 96**

Die Übungen auf einen Blick 108

## **Anhang 110**

Sachregister 110

Verzeichnis der Übungen 111

Literatur und Bezugsquellen 111

Impressum 112



# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

»nie war es so wertvoll wie heute« – das könnte ein Slogan sein, der die Bedeutung von Yoga für die heutige Zeit charakterisiert.

Noch zu keiner Zeit war der Mensch so sehr mit Reizüberflutung konfrontiert. Auf der körperlichen Ebene beginnt das mit einer Vielfalt von neuen und teils künstlichen Nahrungsmitteln. Licht- und Lärmverschmutzung nehmen ebenso zu wie die Überflutung mit Bildern jeder Art. Ebenfalls steigend sind die vielen Erkrankungen, die aufgrund von belastendem Stress und Ängsten entstehen. Wie wohltuend ist da die Erkenntnis, dass der große Weisheitsschatz des Yoga so viel positive Hilfen für den heutigen Menschen anbietet. Zwar kommen in den alten Yoga-Schriften die Themen in dieser modernen Form nicht vor, wohl aber die Grundproblematik: der richtige (oder falsche) Umgang mit dem Körper, mit unseren Gefühlen und Gedanken, mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen.

In den Jahrzehnten meiner Yoga-Praxis und meiner therapeutischen Tätigkeit fand ich immer wieder bestätigt: Die vielfältige Übungspraxis des Yoga kann selbst in schwierigsten Lebensphasen Stabilität und Mut geben, die Selbstheilungskräfte anregen und Selbstvertrauen vermitteln und so die Basis schaffen, mit Problemen jeder Art richtig umzugehen und Lösungen zu finden. Ich stelle Ihnen in diesem Buch Yoga-Programme vor, die an der Praxis ausgerichtet sind und Ihnen auch als Anfängerin oder Anfänger ermöglichen, schon bald die wohltuende Wirkung des Yoga zu erleben. Ein Buch ersetzt nicht einen Kurs mit einer erfahrenen Lehrerin. Es kann Lust auf Yoga machen, kann Begleitung sein oder Einstieg in eine vertiefte Yoga-Praxis für erfahrene Yoga-Übende.

Das Einzige, was Sie tun müssen: sich auf die Übungspraxis des Yoga einlassen und mit Geduld dabei bleiben. Es geht also immer wieder darum, der »Schwerkraft« zu widerstehen, die uns zum bequemen Verharren und Verbleiben in alten Mustern herunterzieht.

Noch ein persönlicher Rat: Warten Sie nicht, bis der Körper durch Schmerz, die Seele durch Leid oder der Geist durch Konzentrationsprobleme und Überforderung auf sich aufmerksam machen, sondern beginnen Sie gleich mit dem Praktizieren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und viele gute Erfahrungen mit Yoga.

Ihre

*Anne E. Röcker*



Anna E. Röcker Mehr zur Autorin und ihrer Praxis erfahren Sie unter [www.annaroecker.de](http://www.annaroecker.de)



**Yoga – für  
ein Leben in Fülle**



# Bedeutung und Grundzüge des Yoga

## Die Lehre vom Halten der Balance

Yoga zieht immer mehr Menschen in seinen Bann. Diese jahrtausendealte Weisheitslehre ist so umfassend und vielfältig und gleichzeitig überraschend einfach, dass es nahezu für jeden Menschen möglich ist, damit immer wieder die lebensnotwendige Balance zu finden oder zu halten. In erster Linie bietet der Yoga-Weg Anleitungen für einen gesunden Lebensrhythmus. Energiegewinnung und Energieverausgabung, Entspannung und Anspannung, Loslassen und Festhalten sind nur einige der Polaritäten und Rhythmen, von denen Gesundheit und Wohlbefinden abhängig sind.

Yoga bietet für jede Lebenssituation und für Menschen jeden Alters Hilfe und Unterstützung. Das gilt für körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, für die Folgen von Stressbelastung oder Probleme mit Konzentration und Gedächtnis.

Einen besonderen Stellenwert hat der Yoga-Weg auch im Umgang mit seelischem Schmerz.

## Die kulturellen Wurzeln des Yoga

Das Wort »Yoga« (»Yui«, Joch) kommt aus der altindischen Sprache Sanskrit. Das Symbol des Jochs bezieht sich auf ein alltägliches Bild im alten Indien: zwei Ochsen, die miteinander vor einen Wagen gespannt sind. So kann ihre ursprünglich ungezähmte Kraft verbunden und sinnvoll eingesetzt werden. Es geht also um ein Zusammenspannen von unterschiedlichen Kräften. In yogischem Sinn um eine Verbindung von körperlichen, emotionalen und mentalen Kräften, eine Verbindung von Körper, Geist und Seele. In den alten Yoga-Schriften findet sich dazu auch eine Parabel, die den Menschen als Reisenden auf dem Weg durchs Leben zeigt. Der Körper ist dabei der Wagen oder die Kutsche, und der Kutscher ist der Verstand. Die fünf Pferde, die an den Wagen angeschirrt sind, stellen unsere fünf Sinnesorgane und die damit verbundenen Begierden und Wünsche dar. Die Zügel stehen für die Anweisungen auf dem Yoga-Weg. Der Fahrgast ist die Seele, die sich dieses Gefährts bedient. Dieses symbolische Bild verdeutlicht, dass es



nichts nützen würde, nur den Wagen zu pflegen oder die Pferde, die in alle Richtungen streben, immer wieder zurückzuholen, sondern dass es nur ein Vorwärtskommen gibt, wenn alle Teile im Einklang sind.

Dieses Symbol des Miteinanderverbundenseins ist nach wie vor sehr aktuell. Auch wir heute wissen, wie wichtig es ist, all unsere Kräfte zu bündeln, um ein Ziel zu erreichen, um uns nicht zu verlieren in der Vielfalt des Lebens. Nur wenn wir mit Kopf, Herz und Bauch, also mit Verstand, Gefühl und Willen handeln, werden wir die Herausforderungen des Lebens bewältigen. Yoga bedeutet demnach, dass wir diese Ganzheit immer wieder herstellen müssen, zum Beispiel indem wir uns auf unseren Körper konzentrieren und innerlich ruhig werden.

Das Ziel des Yoga ist ein entwickelter Mensch mit Vertrauen in seine innere Führung und mit einem stabilen Ich. Nur damit ist der Mensch in der Lage, sich abzugrenzen und gut für sich zu sorgen, ohne die Gemeinschaft und die Sorge um das Wohl anderer zu vernachlässigen. Gesundheit, Glück und Zufriedenheit – oder Schönheit, wie die alten Schriften sagen – sind Begleiterscheinungen auf dem Yoga-Weg, der vor allem in regelmäßiger Praxis besteht. Dazu gehören insbesondere Körperhaltungen, Tiefenentspannung, Atemübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Dazu kommen – je nach Yoga-Richtung (siehe Buchklappe vorne) unterschiedlich – Mantras (rituelle Töne und Gesänge), Mudras (spezielle Hand- und Körperhaltungen) sowie Übungen für die feinstofflichen Körperzentren (Chakras).

**Harmonisches Zusammenspiel verschiedener Teile** Der Yoga-Weg leitet an, Gegensätze innerhalb der eigenen Person auszubalancieren.

## Die acht Stufen des Yoga

Vor etwa 2000 Jahren beschrieb ein indischer Weiser namens Patanjali den Yoga-Weg in einer Weise, die noch heute eine hilfreiche Anleitung für ein gelingendes Leben ist. Der sogenannte Achtstufige Yoga-Pfad befindet sich in einer Sammlung von Schriften, den Yoga-Sutras, die als geistige Basis der meisten Yoga-Richtungen dienen.

### Der Achtstufige Pfad im kurzen Überblick

Stufe	Bedeutung	Ziel
<b>1. Yama</b>	Allgemeine Regeln über den Umgang mit anderen und das Verhalten in der Gemeinschaft	Enthaltung von Gewalt allen Lebewesen gegenüber, Ehrlichkeit, verantwortlicher Umgang mit Sexualität, Freisein von Gier
<b>2. Niyama</b>	Verantwortlicher Umgang mit sich selbst	Hingabe an das Höchste, einen persönlichen Gott oder ein universelles Prinzip
<b>3. Asana</b>	Verantwortlicher Umgang mit dem eigenen Körper	Kräftigung des Körpers und Verbesserung des Körperbewusstseins, den Fluss der Lebensenergie intensivieren
<b>4. Pranayama</b>	Atemlenkung, Atemkontrolle	Verbindung von Atem und Lebensenergie spüren, Balance zwischen Innenwelt und Außenwelt
<b>5. Pratyahara</b>	Zurückziehen der Sinne	bewusster Umgang mit den Sinnen, um innere Stärke und Unabhängigkeit zu entwickeln
<b>6. Dharana</b>	Konzentration	Konzentration auf einen Punkt, um den Geist zu sammeln
<b>7. Dhyana</b>	Meditation	Vertiefen in das Objekt der Konzentration, das Denken kommt zur Ruhe
<b>8. Samadhi</b>	Einssein	Verschmelzen mit dem Objekt der Konzentration, frei werden von Begrenzungen, Einheitserfahrung

## Asanas – die Körperübungen

Bereits in den alten Yoga-Schriften wird darauf hingewiesen, dass es wichtig ist, den Körper von seinen Verspannungen zu befreien, um auch emotionale und mentale Spannungen aufzulösen und den Geist zu klären. Die Körperübungen dienen auf dem Achtstufigen Weg, den Patanjali beschreibt, als Hinführung zu Konzentration (Dharana), Meditation (Dhyana) und Erfahrung der Einheit (Samadhi).

Das Sanskritwort »Asana« bedeutet »fester stabiler Sitz«. Ursprünglich war nur der Lotossitz gemeint, später wurde der Begriff auf alle Yoga-Körperhaltungen ausgedehnt. Vor allem der Hatha-Yoga hat die Vielzahl von Übun-

gen, die Asanas, hervorgebracht, die wir heute kennen. Hatha bedeutet die Verbindung von Sonne (Ha) und Mond (tha), die Verbindung unserer männlichen und weiblichen Energie oder auch unserer aktiven und passiven Seite. Die Asana-Praxis führt zu einer intensiveren Wahrnehmung des eigenen Körpers und damit auch der eigenen Persönlichkeit, die ja untrennbar mit ihm verbunden ist. Um diese Wirkung zu erreichen, müssen sich die Asanas von rein gymnastischen Übungen unterscheiden, und zwar

- durch bewusste **Konzentration auf die Haltung** und
- die gleichzeitige **Lenkung des Atems**.

Für die Übungspraxis ist es wichtig, dass Sie eine Yoga-Haltung achtsam einnehmen und auf die Übung konzentriert bleiben. So kommt es zu einer Vertiefung des Atems, der ganz natürlich der Aufmerksamkeit folgt.

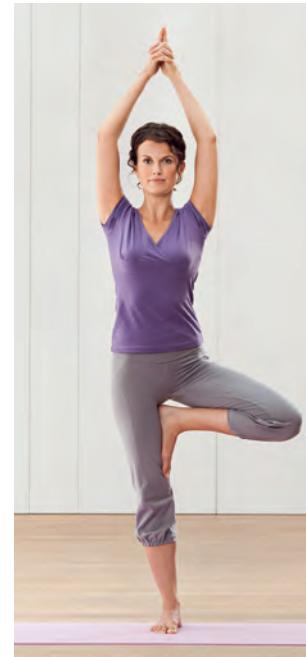
### Vielfältige Wirkungen der Asanas

Die Wirkung der Asanas ist sehr tiefgreifend und zeigt sich sowohl im körperlichen wie auch im emotionalen und mentalen Bereich. Inzwischen beweisen viele wissenschaftliche Untersuchungen vonseiten der Sportphysiologie wie auch der Neurobiologie die äußerst positiven Wirkungen des Yoga. Zu den vielfältigen Heilwirkungen gehören die Verbesserung von körperlichen Symptomen wie Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen oder auch Menstruationsbeschwerden.

Auch auf psychischer Ebene lassen sich mit längerer Yoga-Praxis deutliche Verbesserungen erzielen, unter anderem bei depressiven Verstimmungen und Angstzuständen. Positive Veränderungen zeigen sich auch in der mentalen Sphäre durch Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Kreativität. Yoga ist damit ein geeigneter Weg zur Gesunderhaltung auf allen Ebenen.

Mithilfe der Asanas können Sie

- den ganzen Körper ins Gleichgewicht bringen
- die Muskulatur kräftigen und dehnen
- die Haltung verbessern
- das Atemvolumen vergrößern und die Atmung harmonisieren
- das Nervensystem stabilisieren, ruhiger und belastbarer werden
- die Selbstheilungskräfte in Schwung bringen
- körperliche Schwachstellen erkennen und ausgleichen
- emotionale Balance herstellen
- die Konzentrationsfähigkeit verbessern
- Lebenskraft und Lebensfreude intensivieren
- Schönheit und Ausstrahlung verstärken
- Ihre Körperwahrnehmung verbessern
- mehr Energie gewinnen und für Ihr Leben nutzen



**Konzentration auf die jeweilige Haltung** Diese führt zur intensiven Wahrnehmung des Körpers und damit auch der eigenen Persönlichkeit.