

# Sukadev Bretz

# Das Yoga Vidya

# Asana-Buch

Yogareihen, basierend auf der  
Rishikeshreihe nach Swami  
Sivananda

- Grundstellungen
- Einfache Variationen
- Fortgeschrittene Stellungen

Mit 1800 Abbildungen

**YOGA**  
Vidya  
Yoga Vidya Verlag



Sukadev Bretz

# Das Yoga Vidya Asana-Buch

Band 1: Übungsreihen, Grundstellungen, Variationen



*Copyright 2003  
Sukadev Volker Bretz*

Yoga Vidya Verlag  
Yoga Vidya GmbH  
Wällenweg 42, 32805 Horn Bad-Meinberg  
Email: [info@yoga-vidya.de](mailto:info@yoga-vidya.de), Internet: <http://www.yoga-vidya.de>  
ISBN 3-931854-48-5  
2. Auflage 2004

empfohlen vom  
Bund der Yoga Vidya Lehrer e.V.  
Bund der Yoga Vidya Gesundheitsberater e.V.  
European Federation of Yoga Teachers Associations

Weitere Exemplare sind im Buchhandel zu beziehen sowie bei:

Yoga Vidya Versand, Wällenweg 42, E-32805 Horn Bad Meinberg, Tel. 05234-870, Fax 05234-87 1875

Email: [info@yoga-vidya.de](mailto:info@yoga-vidya.de), Internet: <http://www.yoga-vidya.de>

Yoga Vidya Zentrum Frankfurt, Niddastr. 76, 60329 Frankfurt, Tel. 069-4440-47, Fax -71, [ffm@yoga-vidya.de](mailto:ffm@yoga-vidya.de)

Yoga Vidya Essen, Viehofer Str. 31,45127 Essen, Tel. 0201-3654687, Fax -88, [essen@yoga-vidya.de](mailto:essen@yoga-vidya.de)

Yoga-Vidya Center Koblenz, Schloßstr. 31,56068 Koblenz, Tel./Fax 0261-3402(WJfpblenz@yoga-vidya.de

Yoga-Vidya Köln , Lübecker Straße 8-10, 50668 Köln, Tel: 0221-13943-08, Fax -09, [Koeln@yoga-vidya.de](mailto:Koeln@yoga-vidya.de)

Yoga Vidya Mainz, Neubrunnenstr. 8, 55116 Mainz, Tel. 06131-27760-33 , Fax -3t, [Mainz@yoga-vidya.de](mailto>Mainz@yoga-vidya.de)

Weitere Yoga Vidya Zentren in Altenburg, Augsburg, Bad Neustadt, Bochum, Darmstadt, Gelsenkirchen, Karlsruhe, Leipzig, Ludwigshafen, Magdeburg, Mannheim, Oberzissen, Saarbrücken, Schwerte, Speyer,

Worms, Würzburg, Zürich

Infos darüber sowie ein deutsches Yogalehrer Verzeichnis unter [www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)  
bzw. kostenlos anfordern unter 05234-870

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Meister und den Autor.....</b>	<b>7</b>
<b>Vorwort des Autors.....</b>	<b>11</b>
<b>Erster Teil: Yoga Übungsreihen .....</b>	<b>13</b>
Yoga Übungsplan: Rishikesh-Reihe.....	14
Yoga Übungsplan Fortgeschrittene Anfänger - Modifizierte Rishikesh-Reihe.....	17
Wirkungen der Yoga-Übungen der Rishikeshreihe.....	20
Yoga Übungsplan: Rishikesh-Reihe Kurz-Form (30 Minuten).....	23
Yoga Übungsplan: Yoga für den Rücken.....	24
Yoga zwischendurch überall:.....	26
Nakara Asana: Krokodilsübungen.....	28
Yoga Übungen für Schultern und Nacken.....	29
Navasana - Bauchmuskel Übungen.....	31
Yoga Übungen zur Stärkung der Rückenmuskeln.....	33
Yoga-Total-Fitness-Reihe.....	34
Sukadevs Spezial-Yogareihe.....	39
Yoga Bodywork.....	42
Yoga für Fortgeschrittene: Flexibilitäts-Variationen. Die 84 Hauptasanas.....	48
<b>Zweiter Teil: Die Grundstellungen der Rishikeshreihe.....</b>	<b>53</b>
Meditations-Stellungen.....	54
Kapalabhati - die Schnellatmung.....	56
Anuloma Viloma - die Wechselatmung.....	57
Sonnengruß für Anfänger.....	58
Sonnengruß Mittelstufe.....	60
Sonnengruß ohne Umkehrstellungen.....	61
Sonnengruß für Fortgeschrittene: Variationen für mehr Flexibilität.....	62
Sonnengruß für Fortgeschrittene 2: Variationen für Muskelstärke.....	65
Sonnengruß für Fortgeschrittene: Sprungvariation Nr. 1.....	67
Sonnengruß für Fortgeschrittene: Sprungvariation Nr. 2.....	68
Sonnengruß für Fortgeschrittene: Sprungvariation Nr. 3.....	70
Sonnengruß für Fortgeschrittene: Sprungvariation Nr. 4.....	72
Shirhasana, der Kopfstand.....	75
Fortgeschrittene Kopfstand Variationen (Shirhasana).....	78
Garbhasthiti (Stellung des Kindes).....	82
Sarvangasana, der Schulterstand.....	83
Fortgeschrittene Schulterstand Variationen.....	85
(Sarvangasana).....	85
Halasana (Pflug).....	88
Fortgeschrittene Pflug Variationen (Halasana).....	90
Matsyasana (Fisch).....	93
Paschimothanasana (Vorwärtsbeuge).....	97
Fortgeschrittene Paschimothanasana Variationen (Vorwärtsbeuge).....	100
Purvottanasana (Schiefe Ebene).....	103
Bauch-Entspannungslage.....	106
Bhujangasana, die Kobra.....	107
Fortgeschrittene Bhujangasana Variationen (Kobra).....	109
Shalabhasana, die Heuschrecke.....	111
Dhanurasana (Bogen).....	114
Ardha Matsyendrasana (Drehsitz).....	117
Kakasana, die Krähe.....	120
Mayurasana, der Pfau.....	122

Pada Hastasana - Stehende Vorwärtsbeuge.....	125
Trikonasana - Dreieck.....	127
Shavasana Rücken-Entspannungslage.....	130
<b>Dritter Teil: Asana Variationen.....</b>	<b>133</b>
Vira Bhadrasana (Heldenstellung - sich verneigender Held).....	134
Eka Pada Shirasana (Liegender Spagat).....	136
Vrischikasana - der Skorpion.....	139
Vrikshasana - der Handstand.....	142
Sethu Bandhasana, die Brücke.....	144
Chakrasana, das Rad.....	147
Janu Shirasana - einbeinige Vorwärtsbeuge im Sitzen.....	151
Kurmasana - die Schildkröte.....	155
Akarna Dhanurasana - Pfeil und Bogen.....	157
Anjaneyasana - Halbmond und Spagat.....	159
Halbmond-Variation:.....	159
Yoga Nidrasana - die Schlafstellung des Yogi.....	163
Bhadrasana - Asana für die Flexibilität der Hüftgelenke.....	167
Padmasana - der Lotus-Sitz und seine Variationen.....	170
Die Entwicklung der Lotus-Flexibilität.....	172
Kukkutasana - der Hahn.....	175
Parvatasana - der Berg.....	176
Garbhasana - die Embryo-Stellung - fortgeschrittene Variation.....	178
Padangushtasana - die Zehenspitzenstellung.....	179
Purna Dhanurasana und andere fortgeschrittene Variationen des Bogens.....	181
Kapotasana - Taube.....	183
Supta Vajrasana - Diamant.....	187
Das Kamel - Chakrasana (bzw. Ustrasana).....	189
Das Boot - Shalabhasana.....	192
Majariasana - die Katze.....	194
Vrikshasana, der Baum.....	196
Bekasana, Kranich.....	198
Natarajasana, der Tänzer.....	199
Samakonasana, stehende Grätsche.....	201
Garudasana, Adler.....	202
Simhasana, Löwe.....	203
Augenübungen.....	204



## Die Meister



### Swami Sivananda

Swami Sivananda, 1887-1963, war einer der ganz großen Yogi-Meister des 20. Jahrhunderts. In einer spirituellen Familie in Süddiagram geboren, lernte er auf einer englischen Missionsschule und studierte Medizin. Parallel beschäftigte er sich mit Ayurveda, Hatha Yoga, Gesundheitsförderung und Krankheitsvorbeugung. Schon im Alter von Anfang Zwanzig gab er eine Gesundheitszeitschrift heraus und war nach seinem Medizinstudium als Arzt in Malaysia tätig. 1923 verließ er Malaysia. Auf der Suche nach der Selbstverwirklichung kam er nach Rishikesh und praktizierte intensive Yoga-Übungen und Meditation. Hier erlangte er das höchste Ziel des Yoga, Samadhi, die Gottes-Verwirklichung.

1932 gründete er den Sivananda Ashram in Rishikesh, von dem aus eine große Renaissance des Yoga in Indien, und dann auch eine starke Verbreitung des Yoga in der ganzen Welt ausging.

Swami Sivananda lebte und lehrte einen ganzheitlichen Yoga: Entwicklung des Körpers mit Yoga Asanas (Stellungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung, gesunder Ernährung, Entwicklung des Pranas (Lebensenergie) durch Kundalini Yoga, Entwicklung der Gefühle mittels Bhakti Yoga (Mantra-Singen und Gottesverehrung) und Karma Yoga (tätige Nächstenliebe), Schulung des Geistes durch Raja Yoga und Meditation, Erlangung der Unterscheidungskraft durch Jnana Yoga (Yoga der Erkenntnis).

Als Arzt erkannte er insbesondere die Bedeutung des Hatha Yoga in der modernen Welt. Durch seine Schüler wurde er so zum Wegbereiter des Hatha Yoga als Grundlage für die geistigen Aspekte des Yoga. Zu seinen indischen Schülern, die den Hatha Yoga verbreiteten, gehören Swami Vishnu-devananda, Swami Satchidananda und Swami Satyananda. Seine europäischen Schüler wie Andre van Lysebeth und Boris Sacharow waren wurden zu wahren Yoga-Pionieren.

Swami Sivananda lehrte die Asanas in einer bestimmten, Jahrhunderte alten Reihenfolge. Diese Reihe wurde von Swami Vishnu-devananda als „Basic Sivananda Class“ bezeichnet. Von Andre van Lysebeth wurde sie als „Rishikeshreihe“ bezeichnet nach der Stadt, wo der Sivananda Ashram liegt.



### Swami Vishnu-devananda

Swami Vishnu-devananda, ca. 1927-1993, lernte Swami Sivananda mit 17 Jahren bei einem Besuch des Sivananda Ashrams Rishikesh kennen. Sehr bald begann er regelmäßige Yoga-Übung und trat 1947 für längere Zeit in den Sivananda Ashram ein. Swami Vishnu entwickelte eine besondere Liebe für den Hatha Yoga. Zeitweise übte er mehrere Stunden täglich Asanas und bis zu 12 Stunden Pranayama am Tag.

Swami Sivananda machte ihn zum Hatha Yoga Professor an der von ihm gegründeten „Yoga Vedanta Forest Academy“, einer der ersten indischen Institutionen, an der man Yoga systematisch lernen konnte, ohne dauerhaft bei einem Meister zu leben.

So zog es viele Menschen aus aller Welt in den Sivananda Ashram, und viele luden Swami Vishnu-devananda in ihre Heimatländer ein.

1957 reiste Swami Vishnu-devananda für eine einjährige Vortragsreise nach Malaysia, Singapur, Hongkong, Australien und Amerika. Er erkannte insbesondere, wie viele Menschen in Amerika an Yoga interessiert waren. So entschied er sich, in Amerika zu bleiben und begründete die „International Sivananda Yoga Vedanta Centers“ mit Hauptsitz in Val Morin/Kanada. Er gründete 5 Ashrams und mehrere Dutzend Yogazentren auf der ganzen Welt. Er schrieb mehrere Bücher, von denen das „Große Illustrierte Yoga-Buch“ Millionen-Auflage erreichte und in den 70er Jahren einen ersten „Yoga-Boom“ auslöste. Swami Vishnu-devananda entwickelte eine 4wöchige Yogalehrer Intensiv-Ausbildung, mit der er in kurzer Zeit mehrere Tausend Yogalehrer/innen ausbildete.

Swami Vishnu-devanandas Hatha Yoga Lehren zentrierten sich um die „Rishikesh-Reihe“, die er „Basic Sivananda Class“ nannte (siehe links). Auf der Rishikesh-Reihe aufbauend unterrichtete er vor allem auch fortgeschrittenste Asanas, die er meisterhaft beherrschte. Engeren Schülern lehrte er auch fortgeschrittenere Pranayama-Techniken, die in dieser Art und Intensität kaum ein anderer indischer Meister im Westen weitergab.

Dieses Buch folgt im Wesentlichen der Unterrichtsmethode von Swami Vishnu-devananda, ergänzt durch Einsichten aus der langjährigen Unterrichtspraxis von Suka-dev Bretz



## Der Autor:

### Sukadev Bretz

Sukadev Bretz, geboren 1963, zeigte schon früh Interesse an Spiritualität und geistigen Übungen. Schon als Kind hatte er spirituelle Erfahrungen. Als Jugendlicher war er fasziniert von den Möglichkeiten des menschlichen Geistes. Er übte nach Büchern Konzentrations- und Gedächtnisübungen und brachte sich das „Schnell-Lesen“ bei. Im Alter von 16 Jahren erwachte bei ihm das bewusste spirituelle Interesse und er durchforschte Hunderte von Büchern nach Antworten auf die Grundfragen des Lebens. Mit 17 Jahren begann er mit regelmäßiger Meditation und kam mit seinem Meister Swami Vishnu-devananda in Berührung.

Zum Hatha Yoga kam er erst indirekt. Eigentlich war er nur an Meditation - mit dem Ziel der Gottverwirklichung - interessiert. Wegen Knie- und Rückenbeschwerden war es ihm aber nicht möglich, längere Zeit kreuzbeinig zu sitzen. So riet ihm seine Meditationslehrerin, mit Hatha Yoga zu beginnen. Innerhalb weniger Wochen waren chronische Rückenleiden und durch Fußballunfälle bedingte Knieprobleme verschwunden. Um auch die Lebensenergien zu erhöhen und so die Meditation zu vertiefen, übte er immer intensivere Hatha Yoga Praktiken. Fasziniert war er besonders davon, dass er auch die fortgeschrittenen Asanas lernen konnte, nachdem er in der Kindheit im Sportunterricht immer als steif gegolten hatte.

Zwar schloss er, wie seine Eltern es wünschten, ein Betriebswirtschaftsstudium mit Nebenfach Psychologie (als Jahrgangsjüngster mit 20 Jahren) als Diplomkaufmann ab. Er trat aber nicht in die elterliche Firma ein, sondern wurde Vollzeitmitarbeiter in den Zentren von Swami Vishnu-devananda. Insgesamt 12 Jahre, darunter 9 Jahre als Vollzeit-Mitarbeiter und 9 Monate als persönlicher Assistent, lernte er bei Swami Vishnu-devananda. Er diente in Swami Vishnu-devanandas Yoga Zentren und Ashrams, erst in verschiedenen europäischen Ländern, dann in Kanada, New York und Kalifornien. 1990 übergab Swami Vishnu-devananda die Leitung der Zentren an sieben Nachfolger, zu denen Sukadev zunächst gehörte. 1991 verließ Sukadev die von Swami Vishnu-devananda gegründeten Sivananda Yoga Zentren und ging mehrere Monate auf Reisen, insbesondere nach Indien. Dort hatte er eine Vision von Swami Sivananda. In dieser Vision wurde ihm klar, dass es seine Aufgabe war, nach Deutschland zurückzukehren, um dort Yoga zu lehren und eine größere Yoga-Bewegung zu gründen. 1992 eröffnete er das erste Yoga Vidya Zentrum in Frankfurt. Inzwischen ist daraus ein großes Yoga Vidya Netzwerk entstanden:

- der gemeinnützige Verein „Yoga Vidya e.V.“ mit (im Jahre 2003) Yoga Zentren in Frankfurt, Koblenz, Köln, Essen und Mainz, einem großen Yoga Seminarhaus im Westerwald
- 10 Yoga Vidya Kooperationszentren in Deutschland und der Schweiz
- über 2500 ausgebildeten Yogalehrern, Meditationskursleitern und Ayurveda Gesundheitsberatern, organisiert im „Bund der Yoga Vidya Lehrer“ und im „Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater“
- der Yoga Vidya Verlag mit einem großen Angebot an Yoga Kassetten, CDs, Videos und Büchern, insbesondere von Übersetzungen Swami Sivanandas Büchern
- Yoga Vidya Versand
- Deutschlands umfangreichste Yoga-Internetseiten

Sukadevs Unterrichtsstil kreist um die Rishikeshreihe, wie er sie von seinem Meister gelernt hat. Sukadev ist überzeugt davon, dass diese Rishikeshreihe ein riesiges Geschenk an die Menschheit ist wegen ihrer mächtvollen Wirkung auf Muskeln, Organe, Kreislauf, auf das Energiesystem der Pranas, Nadis und Chakras, auf die Emotionen, die Psyche, den Geist und für spirituelle Öffnung. Sein besonderes Talent ist die Anpassung dieser Rishikesh-Reihe an verschiedene Bedürfnisse. Hier hat er Pionierarbeit geleistet und die Lehren seines Meisters erweitert. Er betrachtet diese Weiterentwicklung als besonderen Dienst an seinem Meister, der selbst sehr kreativ war im Aufbereiten der klassischen Yogalehren und -praktiken an die Bedürfnisse des

modernen westlichen Menschen.

Die Rishikesh-Reihe kann je nach Zielsetzung anders praktiziert werden:

- der Anfänger muss langsam herangeführt werden
- Menschen mit Rückenproblemen können bestimmte Grundstellungen nicht machen und brauchen andere Asanas
- Ältere Menschen, Schwangere und Kinder haben besondere Bedürfnisse
- Bei bestimmten Beschwerden müssen die Asanas auf andere Weisen abgewandelt werden
- Damit Yoga auch als Fitnesstraining vollständig ist, können die Asanas für Konditionstraining, Muskelkrafttraining, Flexibilitätstraining und Koordinationstraining optimiert werden (siehe Sukadevs „Yoga fror Total Fitness Reihe“ in diesem Buch)
- Menschen, die alle Möglichkeiten ihres Körpers ausschöpfen wollen und zu besonderen Energieerfahrungen kommen wollen, können mit den akrobatischsten Flexibilitäts-Asanas Erstaunliches erleben.
- Für die Entwicklung der Lebensenergien ist langes Halten der Asanas mit Chakra-Konzentration am wirkungsvollsten
- Für die Entwicklung geistiger und psychischer Fähigkeiten können die Asanas mit Affirmationen und Visualisierung verbunden werden
- Asanas können als körperorientierte Psychotherapie geübt werden
- Schließlich können Asanas für spirituelle Öffnung und als Ganzkörpergebet für die Verehrung Gottes wieder anders praktiziert werden.

Für all diese Zielsetzungen hat Sukadev Bretz Yogareihen und Techniken entwickelt, die er zu einem großen Teil in diesem Buch darlegt.

Sukadev glaubt nicht daran, dass es nur eine Weise gibt, eine bestimmte Asana auszuführen. Er glaubt auch nicht, dass es Aufgabe des Yogalehrers ist, dem Schüler genau zu sagen, wie er die Asanas auszuführen hat. Er meint vielmehr, dass ein Yogaschüler selbst herausfinden muss, welche Variation der Asanas ihm/ihr besonders liegt. Daher zeigt er in diesem Buch so viele Möglichkeiten auf, eine bestimmte Asana zu variieren. Der/die Praktizierende muss für seine/ihre Zwecke Verschiedenes ausprobieren, um so herauszufinden, was am besten wirkt. Sukadev ist jedoch nicht für Beliebigkeit. Die Tiefen des Yoga sind für einen Übenden zunächst nicht zu spüren. So ist es gut, dass er einer klassischen Reihe folgt, die sicher stellt, dass er alle Aspekte seines Wesens anröhrt. Dies kann man als Charakteristikum von Sukadevs Unterrichtsstil nennen: Eine feste Struktur, innerhalb derer viel kreative Freiheit zum Ausprobieren und Erfahren bleibt. Sukadev ist weiter auf dem Weg und ist gespannt, wo diese Reise ihn hinführt.



# Vorwort des Autors

Du hältst in Deinen Händen das „Yoga Vidya Asana-Buch“. Dieses Buch enthält ein riesiges Erfahrungswissen über die Asanas der Rishikesh-Reihe, wie sie von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda gelehrt wurde.

Die Rishikesh-Reihe ist in Europa sicherlich die meist gelehrte und geübte Yoga-Reihe. Die Rishikesh-Reihe hat große Vorteile:

- Sie entwickelt die Flexibilität und Kraft aller Skelettmuskeln.
- Sie erhöht das Prana (Lebensenergie) und aktiviert alle Chakras
- Sie entwickelt die geistigen Fähigkeiten und ermöglicht vielfältige psychische Erfahrungen
- Sie kann zu einer großen spirituellen Öffnung führen

Eigenartigerweise gibt es in Deutschland nur wenige Bücher darüber. Die meisten Bücher spezialisieren sich entweder auf die einfachen Vorübungen, nur die Grundstellungen oder hauptsächlich die akrobatisch anmutenden fortgeschrittenen Asanas. Dieses Buch zeigt sanfteste Übungen, die auch Ungeübte, Steife und Rückengeschädigte üben können, wie auch die fortgeschrittensten Übungen, die nur für wenige und nur mit sehr viel Übung erreichbar sind.

Dieses Buch ist nicht als ein „Do-it-yourself-Buch“ gedacht. Es ist nicht dazu gedacht, sich selbst Yoga beizubringen. Dazu gibt es zu wenige Erklärungen, Anleitungen und Hinweise zur Vorsicht. Gerade Anfänger und Menschen mit besonderen Beschwerden sollten Yoga von einem Yogalehrer lernen. Das Yoga Vidya Asana-Buch ist vielmehr für die Menschen gedacht, die Yogastunden bei einem/einer qualifizierten Yogalehrer/in nehmen oder genommen haben, und ihre Yogapraxis ausbauen, vertiefen oder für ihre spezifischen Bedürfnisse anpassen wollen. Und Yogalehrer, die bei Yoga Vidya oder in den Sivananda Yoga Vedanta Zentren ausgebildet werden und wurden, finden hier all die Übungen ihrer Ausbildung und Weiterbildungskurse, die in Büchern bisher noch nie zusammenhängend abgebildet wurden. In dieses Buch ist das Wissen aus 25 Jahren Yoga-Studium und Praxis und aus fast 100 Yogalehrer-Ausbildungskursen geflossen.

Das „Yoga Vidya Asana-Buch“ ist entstanden aus den Asana-Seiten der umfangreichen Internetseite „[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)“.

Diese Seiten erfreuen sich seit ihrer Entstehung im Jahr 2002 großer Beliebtheit und werden von einer Vielzahl von Yoga Übenden als Inspiration für ihre eigene Praxis genutzt. Zahllose Yogalehrer/innen nutzen diese Seiten als Vorbereitung für ihren Unterricht. Der Vorteil des Mediums Internet ist sicherlich die Möglichkeit der Hyperlinks (Querverweise). Damit kann man z.B. mit einem Klick auf die Kobra in der Rishikeshreihe Mittelstufe zu den verschiedenen Variationen gelangen.

Dies gelingt in schriftlicher Form nicht.

Allerdings hat das Buch einen anderen Vorteil: Du kannst das Buch aufschlagen, und direkt damit üben. Mit dem Computer ist das schwieriger, da kaum jemand seinen Computer vor der Yogamatte (oder in der Yogastunde) liegen hat. Und es soll immer noch Menschen geben, die Yoga üben und keinen Computer mit Internet-Anschluss besitzen...

So wurde ich von immer mehr Menschen gebeten, doch auch ein Asana-Buch zu erstellen, was ich auch sehr gerne gemacht habe.

Dieses Buch ist natürlich Verbesserungsfähig, und für die nächste Auflage habe ich schon viele Ideen. Vielleicht findet sich ja ein/e gewieft/e/r Grafiker/in, der/die das gerne übernehmen will...

Das Buch soll das erste einer Serie von Asana-Büchern werden. Der Band 2 wird als Thema haben: „Yoga Asanas - Typische Fehler und Korrekturen“, was gerade für Yogalehrer eine wertvolle Hilfe sein wird.

Gedankt sei an dieser Stelle den „Models“, alle enthusiastische Yoga-Übende, insbesondere den „Hauptmodels“ Parvati, Nicola, Rafaela, Ratna und Armin. Auch von Narendra, Shankara, Radha, Uma und Mahadevi findest Du einige Photos.

Danken möchte ich auch den Photographen und den Mithelfern und Mithelferinnen, welche die vielen Photos eingescannt haben, Rafaela und Suguna, die bei der Erstellung des Index und den Korrekturen behilflich waren, sowie den zahlreichen Internetsurfern, die mir Tipps und Anregungen gegeben haben.

Besonderer Dank gilt Swami Vishnu-devananda, der die Rishikesh-Reihe im Westen populär gemacht hat, und bei dem ich einige Stunden nehmen durfte, sowie seinen Schüler/innen und meinen Yogalehrer/innen Swami Durgananda, Yogi Hari, Swami Sivadasananda, Swami Sankarananda, Swami Mahadevananda, Chandra Cohen, Swami Brahmananda, Gauri, Swami Saradananda und viele andere mehr.

So wünsche ich Dir viel Freude und Inspiration beim Üben von Yoga.

Oberlahr, 1. Mai 2003

Sukadev Bretz

# **Erster Teil: Yoga Übungsreihen**

# Yoga Übungsplan: Rishikesh-Reihe

## - Mittelstufe -

### Eine klassische Übungsreihe, welche Körper, Geist und Seele zur Harmonie führt.

Für Gesundheit, Energie, Entspannung, Zugang zur inneren Intuition und die Tiefen des Selbst.

Diese uralte sogenannte "Rishikesh-Reihe" wurde von dem indischen Meister Swami Sivananda, der in Rishikesh wohnte, populär gemacht.

Hier die Version, wie sie von Swami Vishnu-devananda gelehrt wurde mit kleinen Ergänzungen durch Sukadev Bretz.

Diese Rishikesh-Reihe ist die Grundlage des Hatha Yoga Unterrichtes in allen Yoga Vidya Zentren und Seminarhäusern und den bei Yoga Vidya ausgebildeten Yogalehrern.



**Anfangs- Entspannung**  
1-5 Minuten



**Mantras**  
Om Om Om  
Shanti - Frieden



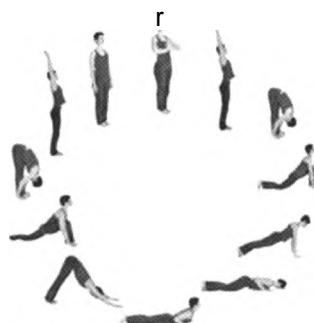
**Kapalabhati**  
3 Runden: 40, 60, 80 Ausatmungen. Anhalten 45, 60, 75 Sekunden.



**Wechselatmung**  
5-10 Runden. Rhythmus  
4:12:8 oder 4:16:8



**Meditation oder Entspannung im Liegen.** 1 Minute



**Sonnengebet**  
6-12 Runden



**Zwischen- Entspannung**  
Immerzwischen 2 Übungen.  
5-8 Atemzüge, oder bis der Atem wieder ruhig ist.



**Bauchmuskel- Übung**  
Ca. 1-2 Minuten.



**Stellung des Kindes**  
5-8 Atemzüge



**Kopfstand**  
1-3 Minuten



**Stellung des Kindes**  
5-8 Atemzüge



**Schulterstand**  
2-4 Minuten



**Pflug**  
30-120 Sekunden



**Fisch**  
1-2 Minuten (halb so lange wie Schulterstand)



**Vorwärtsbeuge**  
2-5 Minuten



**Schiefe Ebene**  
30-60 Sekunden



**Bauch- Entspannung**  
Vor bzw. nach jeder Rückbeuge.  
Jeweils 5-8 Atemzüge



**Kobra**  
2-3 Mal 30 Sekunden oder ein Mal  
1-2 Minuten.



**Heuschrecke**  
1-3 Mal.



**Bogen**  
1-3 Mal, eventuell Schaukeln



**Stellung des Kindes**  
5-8 Atemzüge



**Drehsitz**  
Jede Seite 1-2 Minuten



**Krähe**  
Mehrmals versuchen



**Stehende Vorwärtsbeuge**  
30-120 Sekunden



**Dreieck**  
Jede Seite 30-45 Sekunden



**Tiefenentspannung**  
10 Minuten. Schritte: Körperteile  
anspannen, locker lassen. Autosug-  
gestion. Geistige Entspannung.  
Visualisierung.



**Meditation**  
1-20 Minuten.



**Om**  
Segens-Mantra, Om Shanti

**Hier die Rishikesh-Reihe Mittelstufe mit kleineren Photos, alles auf einer Seite:****Anfangs- Entspannung**  
1-5 Minuten**Mantras**  
Om Om Om  
Shanti - Frieden**Kapalabhati**  
3 Runden: 40, 60, 80 Ausatmungen. Anhalten 45, 60, 75 Sekunden.**Wechselatmung**  
5-10 Runden. Rhythmus 4:12:8 oder 4:16:8**Meditation oder Entspannung im Liegen.** 1 Minute**Sonnengebet**  
6-12 Runden.**Zwischen- Entspannung**  
Immer zwischen 2 Übungen. 5-8 Atemzüge, oder bis der Atem wieder ruhig ist.**Bauchmuskel-Übung**  
Ca. 1-2 Minuten.**Stellung des Kindes**  
5-8 Atemzüge**Kopfstand**  
1-3 Minuten**Stellung des Kindes**  
5-8 Atemzüge**Schulterstand**  
2-4 Minuten.**Pflug**  
30-120 Sekunden.

1-2 Minuten (halb so lange wie Schulterstand).

**Vorwärtsbeuge**  
2-5 Minuten.**Schiefe Ebene**  
30-60 Sekunden.**Bauch- Entspannung**  
Vor bzw. nach jeder Rückbeuge. Jeweils 5-8 Atemzüge

2-3 Mal 30 Sekunden oder ein Mal 1-2 Minuten....



1-3 Mal....



1-3 Mal, eventuell Schaukeln.



5-8 Atemzüge

**Drehsitz**  
Jede Seite 1-2 Minuten.**Krähe**  
Mehrmales versuchen**Stehende Vorwärtsbeuge**  
30-120 Sekunden

Jede Seite 30-45 Sekunden



10 Minuten. Schritte: Körperteile anspannen, locker lassen. Autosuggestion. Visualisierung.

**Meditation**  
1-20 Minuten.**Om**  
Segens-Mantra, Om Shanti

# Yoga Übungsplan Fortgeschrittene Anfänger

## - Modifizierte Rishikesh-Reihe

### Die klassische Rishikesh Übungsreihe, welche Körper, Geist und Seele zur Harmonie führt.

Für Gesundheit, Energie, Entspannung, Zugang zur inneren Intuition und die Tiefen des Selbst.

Angepasst für Anfänger, unter besonderer Berücksichtigung der Erfordernisse von Rücken und Hals

Diese uralte sogenannte "Rishikesh-Reihe" wurde von dem indischen Meister Swami Sivananda, der in Rishikesh wohnte, populär gemacht.

Hier die Version, wie sie von Swami Vishnu-devananda gelehrt wurde mit kleinen Ergänzungen durch Sukadev Bretz.



**Anfangs-Entspannung**  
1-5 Minuten



**Mantras**  
Fersensitz oder kreuzbeiniger  
Sitz oder auf dem Stuhl.  
Om Om Om  
Shanti - Frieden



**Kapalabhati**  
3 Runden: 20,30, 40 Ausatmungen.  
Anhalten 30, 45, 60 Sekunden.



**Wechselatmung**  
5-10 Runden. Rhythmus 4:8:8  
oder 4:12:8



**Entspannung im Liegen**  
1 Minute



**Sonnengebet** 6-12 Runden



**Zwischen- Entspannung**  
Immer zwischen 2 Übungen. 5-12  
Atemzüge, oder bis der Atem wieder  
ruhig ist.



**Bauchmuskel- Übung**  
Ca. Zwei Mal 30 Sekunden.



**Krokodil Dreh-Übung**  
Ca. 1 Minute jede Seite.



**Stellung des Kindes**  
5-8 Atemzüge



**Hund**  
30-60 Sekunden



**Stellung des Kindes**  
5-8 Atemzüge



**Schulterstand**  
1-2 Minuten



**Pflug**  
30-60 Sekunden



**Fisch**  
30-60 Sekunden (halb so lange wie  
Schulterstand)



**Vorwärtsbeuge**  
1-2 Minuten



**Schiefe Ebene**  
20-30 Sekunden



**Bauch-Entspannung**  
Vor bzw. nach jeder Rückbeuge. Jeweils 6-10 Atemzüge



**Kobra**  
2-3 Mal 30 Sekunden oder ein Mal  
1-2 Minuten.



**Heuschrecke**  
1-3 Mal.



**Katze**  
1-3 Mal auf jeder Seite



**Stellung des Kindes**  
6-10 Atemzüge



**Drehsitz**  
Jede Seite 1-2 Minuten



**Stehhaltung mit geschlossenen Augen**  
30-60 Sekunden lang



**Stehende Vorwärtsbeuge**  
30-120 Sekunden. Mit leicht gebeugten Knien



**Dreieck**  
Jede Seite 30-45 Sekunden



**Tiefenentspannung**  
Decke oder Kissen unter Knie oder Oberschenkel.  
10-20 Minuten. Schritte: Körperteile anspannen, locker lassen. Autosuggestion. Geistige Entspannung. Visualisierung



**Meditation**  
1-20 Minuten.



Om  
Segens-Mantra, Om Shanti

**Fortgeschrittene Anfänger mit kleineren Fotos, alles auf einer Seite:**

					
<b>Anfangs- Entspannung 1-5 Minuten</b> Fersensitz oder kreuzbeiniger Sitz oder auf dem Stuhl. Om Om Om Shanti - Frieden	<b>Mantras</b> Fersensitz oder kreuzbeiniger Sitz oder auf dem Stuhl. Om Om Om Shanti - Frieden	<b>Kapalabhati</b> 3 Runden: 20,30, 40 Atemzüge. Anhalten 30, 45, 60 Sekunden.	<b>Wechselatmung</b> 5-10 Runden. Rhythmus 4:8:8 oder 4:12:8	<b>Entspannung im Liegen</b> 1 Minute	<b>Sonnengebet</b> 6-12 Runden.
					
<b>Zwischen- Entspannung</b> Immer zwischen 2 Übungen. 5-12 Atemzüge, oder bis der Atem wieder ruhig ist.	<b>Bauchmuskel- Übung</b> Ca. Zwei Mal 30 Sekunden.	<b>Krokodil Dreh- Übung</b> Ca. 1 Minute jede Seite.	<b>Stellung des Kindes</b> 5-8 Atemzüge	<b>Hund</b> 30-60 Sekunden	<b>Stellung des Kindes</b> 5-8 Atemzüge
					
<b>Schulterstand</b> 1-2 Minuten	<b>Pflug</b> 30-60 Sekunden	<b>Fisch</b> 30-60 Sekunden (halb so lange wie Schulterstand)	<b>Vorwärtsbeuge</b> 1-2 Minuten	<b>Schiefe Ebene</b> 20-30 Sekunden	
					
<b>Bauch- Entspannung</b> Vor bzw. nach jeder Rückbeuge. Jeweils 6-10 Atemzüge	<b>Kobra</b> 2-3 Mal 30 Sekunden oder ein Mal 1-2 Minuten.	<b>Heuschrecke</b> 1-3 Mal.	<b>Katze</b> 1-3 Mal auf jeder Seite	<b>Stellung des Kindes</b> 6-10 Atemzüge	<b>Drehsitz</b> Jede Seite 1-2 Minuten
					
<b>Stehhaltung mit geschlossenen Augen</b> 30-60 Sekunden lang	<b>Stehende Vorwärtsbeuge</b> 30-120 Sekunden. Mit leicht gebeugten Knieen	<b>Dreieck</b> Jede Seite 30-45 Sekunden	<b>Tiefenentspannung</b> Decke oder Kissen unter Knie oder Oberschenkel. 10-20 Minuten.	<b>Meditation</b> 1-20 Minuten.	<b>Om</b> Segens-Mantra, Om Shanti



# Wirkungen der Yoga-Übungen der Rishikeshreihe

Anmerkung: Die körperlichen Wirkungen stammen zum großen Teil aus dem Buch „Asanas“ von Swami Sivananda.

## Kapalabhati (Schnellatmung)

**Körperlich:** Stärkt das Zwerchfell und die Atemhilfsmuskeln. Reinigt die Lungen. Massiert Herz, Leber und Magen. Während der Periode des schnellen Atmens wird der Sauerstoffgehalt im Blut sehr stark erhöht. Das Blut wird dadurch alkalisch (basisch), was bestimmte Stoffwechselvorgänge und Entschlackung verbessert. Beim Atemhalten steigt der Kohlensäuregehalt im Blut, was wiederum andere Stoffwechselvorgänge anregt und die Lungeneffizienz verbessert. Die Zeit des Atemhalts ist ein Trainingsreiz, der dazu führt, dass die Lungenkapazität sich erhöht, Kreislauf und Herzaktivität verbessert werden. Kapalabhati hilft, die Atemwege (Bronchien, Alveolen, Luftröhre und Nasendurchgänge) zu reinigen, und ist eine gute Vorbeugung gegen Heuschnupfen, Asthma und Erkältungserscheinungen. Kapalabhati wirkt reinigend und entschlackend auf den ganzen Körper. Manche Schüler fühlen sich anfangs leicht schwindlig bei der Übung. Dies ist ein Zeichen, dass das Gehirn noch nicht an diese Menge an Sauerstoff gewohnt ist, und oft auch, dass der Schüler raucht/geraucht hat. Das Schwindelgefühl vergeht aber nach ein paar Malen. Vergewisse Dich aber auch, dass der Schüler korrekt atmet, insbesondere die Einatmung NICHT forciert.

**Energetisch:** Kapalabhati aktiviert das Sonnengeflecht. Die Energie steigt hoch zum Kopf und strahlt von dort aus. Kapalabhati heißt „scheinender Schädel“ und bezieht sich auf das Gefühl der Energieausstrahlung aus dem Kopf. Man kann mittels Mula Bandha (Wurzelverschluss = Zusammenziehen der Beckenbodenmuskeln), Visualisierung und Konzentration das Prana in die Sushumna (feinstoffliche Wirbelsäule) lenken und die Chakras aktivieren.

**Geistig:** Kapalabhati aktiviert und hilft zu einem klaren Kopf. Es ist sehr gut, um geistige und emotionelle Spannungen zu beseitigen. Es hilft gegen Müdigkeit und Niedergeschlagenheit und führt zu einer inneren Freude und Kraft.

## Wechselatmung (Anuloma Viloma, Nadi Sodhana)

**Körperlich:** Wechselatmung hilft, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Atmung unter Kontrolle zu bringen. Gerade die Perioden des Atem-Anhaltens sind ein gutes Training für Herz und Kreislauf. Anuloma Viloma hilft, die Nasendurchgänge zu öffnen. Wechselatmung ist vorzüglich gegen Allergien, Heuschnupfen und Asthma und wirkt vorbeugend gegen Erkältungserscheinungen. Anuloma Viloma wirkt harmonisierend auf alle Körpersysteme.

**Energetisch:** Nadi Sodhana heißt „Reinigung der Nadis“. Alle 72000 Nadis werden geöffnet, so dass Prana, die Lebensenergie, besser fließen kann. Insbesondere Ida, Pingala und Sushumna werden geöffnet, Sonnen- und Mondenergie in Ida und Pingala harmonisiert. Durch die Öffnung der Sushumna kann das Prana in die höheren Chakras fließen. Durch Konzentration kann man das Prana hinschicken, wo man es haben möchte.

**Geistig:** Wechselatmung fördert die Konzentrationsfähigkeit und bereitet den Geist auf die Meditation vor. Wechselatmung hilft, zur inneren Ruhe und Kraft zu finden. Emotionelle Ungleichgewichte werden umgewandelt in das ruhige Gefühl der Stärke und Kraft. Die Wirkungen von Kapalabhati sind schneller spürbar, die der Wechselatmung halten länger an.

## 0. Sonnengruß (Surya Namaskar)

**Körperlich:** Der Sonnengruß, der am Anfang der Stunde geübt wird, ist unerlässlich als Vorbereitung auf die Asanas. Er dehnt und wärmt den Körper. Hunderte von Muskeln werden während des Sonnengrußes eingesetzt. Der Sonnengruß lädt das Sonnengeflecht wieder mit Energie auf und regt das Herz-Kreislauf-System an. Diese Übung ist keine Asana (Stellung), sondern eine Yoga-Übung für sich.

**Energetisch:** Besonders das Sonnengeflecht wird angeregt. Das Sonnengebet belebt und energetisiert.

In den 12 Bewegungen werden alle Chakren angesprochen: (1) Anahata (2) Vishuddha (3) Swadhisthana (4) Ajna (5) Muladhara (6) Manipura (7) Vishuddha (8) Muladhara (9) Ajna (10) Swadhisthana (11) Vishuddha (12) Sahasrara

**Geistig:** Die Übung harmonisiert und gibt Selbstvertrauen

## 1. Kopfstand (Shirshasana)

**Körperlich:** Die Halsschlagader erhält wesentlich mehr Blut. Das Gehirn, die Wirbelsäule und der Sympathikus werden mit Blut versorgt. Krankheiten der Nerven, Augen, Ohren, Nase und Hals verschwinden. Diese Asana ist gut gegen Krampfadern, Nierenkoliken und hartnäckige Verstopfung. Diese Asana ist auch gut gegen Magensenkung und nervöses Asthma. Die Lunge wird gereinigt, da alle schlechte Luft die Lungen verlässt. Der Kopfstand verbessert auch die Durchblutung der Kopfhaut (Verringerung des Haarausfalls und Verlangsamung des Grau-Werdens der Haare bzw. des Haarausfalls) und des Gesichtes (Verringerung der Faltenbildung). Kopfstand gilt als „Verjünger“. Gleichgewichtssinn, muskuläre Koordination, Selbstvertrauen, Konzentration und Mut werden gefördert.

Wer unter starkem Bluthochdruck, Schädigung der Halswirbelsäule oder schweren Augenschädigungen leidet, sollte einen Arzt befragen, bevor er diese Asana ausführt.

Gestärkte Muskeln: Delta-Muskeln (Schultermuskeln).

**Energetisch:** Kopfstand hilft zur Sublimierung von Apana und damit der sexuellen Energie. Er aktiviert die Sonnen- und Mondenergien im Sonnengeflecht und in der Stirn.

**Angesprochene Chakras:** Ajna und Sahasrara Chakra

**Geistig:** Viele Gehirnfunctionen, wie Gedächtnis, Konzentrationsvermögen, kreatives Denken, geistige Klarheit werden erhöht. Die Asana entwickelt Mut, Konzentration, Willenskraft, Gleichgewicht und Koordination.

## 2. Schulterstand (Sarvangasana)

**Körperlich:** Diese Asana normalisiert die Funktion der Schilddrüse und dadurch den Metabolismus im ganzen Körper. Schulterstand hilft, eine jugendliche Figur und glatte Haut zu erhalten. Magenverstimmung und Krampfadern verschwinden. Schulterstand ist gut für die weiblichen Geschlechtsorgane. Die Wirbelsäule bleibt/wird flexibel. Nackenverspannungen werden aufgelöst. Der Schulterstand hat viele Wirkungen des Kopfstandes (siehe oben), die auf der Umkehrhaltung beruhen. Der Kopfstand ist allerdings mehr aktivierend, der Schulterstand eher beruhigend.

Gedehnte Muskeln: Longissimus (Rückenstrecker), Trapezius (Kapuzenmuskel), Nackenmuskeln.

**Energetisch:** Schulterstand regeneriert das Prana. Er gilt wie der Kopfstand als Verjüngungsübung. Schulterstand kann auch nach einem anstrengenden Arbeitstag geübt werden, um zu neuer Energie zu kommen.

**Angesprochene Chakras:** Vishuddha Chakra.

**Geistig:** Schulterstand vermittelt ein Gefühl der Ganzheit (Sarva = Alle; Anga = Teile). Er hilft, sich und sein Leben so zu akzeptieren, wie man ist.

### 3. Pflug (Halasana)

**Körperlich:** Diese Asana dehnt Rücken und Halswirbelsäule und hilft, Flexibilität zu bekommen und zu halten. Außerdem dehnt der Pflug die Beinmuskeln. Die Schilddrüsenfunktion wird normalisiert, die Bauchorgane bekommen eine sanfte Massage.

**Gedehnte Muskeln:** Longissimus (Rückenstrekker), Trapezius (Kapuzenmuskel), Nackenmuskeln, Gluteus (Gesäßmuskeln), Bizeps (Oberschenkelbeuger), Gastrocnemius (Wadenmuskeln).

**Energetisch:** Harmonisierend, ausgleichend.

Angesprochene Chakras: Vishuddha, Anahata.

**Geistig:** Pflug hilft, zur inneren Mitte zu kommen. Pflug gibt die Kraft, langfristige Veränderungen einzuleiten ("sein Feld zu bestellen") und geduldig die Wirkungen abzuwarten.

### 4. Fisch (Matsyasana)

**Körperlich:** Auch diese Asana harmonisiert die Schilddrüse. Der Fisch schafft Abhilfe bei verspannten Schulter- und Rückenmuskeln, die eventuell im oder nach dem Schulterstand fühlbar geworden sind. Der Fisch erhöht die Lebenskraft und beseitigt Steifheit im Lenden- und Halswirbelbereich. Der Fisch stärkt die obere Rückenmuskulatur und hilft gegen Rundrücken. Emotionelle Spannungen, die sich oft um Herz und Solarplexus legen, werden abgebaut.

**Gedehnte Muskeln:** Pectoralis (Brustumskeln), Halsmuskeln.

**Gestärkte Muskeln:** Trapezius (Kapuzenmuskel), Longissimus (Rückenstrekker), eventuell Latissimus (breite Rückenmuskeln) und Bizeps (Armbeuger).

**Energetisch:** Stark aktivierend, öffnend.

Angesprochene Chakras: Anahata, Vishuddha.

**Geistig:** Matsyasana hilft, das Herz zu öffnen und emotionale Spannungen zu lösen, die sich oft auf Sonnengeflecht und Herz legen. Der Fisch gibt ein Gefühl der Freiheit, der Offenheit und der Freude.

### 5. Vorwärtsbeuge (Paschimotthanasana)

**Körperlich:** Eine starke Bauchübung. Sie regt die Bauchorgane an, z. B. die Nieren, die Leber und die Bauchspeicheldrüse. Sie wirkt harmonisierend auf die Verdauung und regt die Abwehrkräfte an. Bei drohender Erkältung können 3-10 Minuten Paschimotthanasana Wunder wirken. Diese Übung ist für Diabetiker unerlässlich. Die Kniestrecken und -muskeln (Oberschenkelbeuger und Wadenmuskeln) werden flexibel. Die Wirbelsäule wird elastisch und dauernde Jugendlichkeit wird herbeigeführt.

**Gedehnte Muskeln:** Gastrocnemius (Wadenmuskeln), Bizeps (Beinbeuger), Gluteus (Gesäßmuskeln), Longissimus (Rückenstrekker).

**Gestärkte Muskeln:** Eventuell Psoas (Hüftbeuger), Bizeps (Armbeuger).

**Energetisch:** Paschimotthanasana ist eine der energetisch wirksamsten Asanas, besonders, wenn sie lange gehalten wird. Sie gilt als eine der Stellungen, die beim fortgeschrittenen Yogi die Kundalini erweckt. Sie öffnet die feinstoffliche Wirbelsäule (Sushumna, auch Paschimottha Nadi genannt), aktiviert alle Chakras in der Wirbelsäule und harmonisiert das Sonnengeflecht.

Angesprochene Chakras: Besonders Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Ajna.

**Geistig:** Entwickelt Geduld, Hingabe, die Fähigkeit loszulassen.

### 6. Kobra (Bhujangasana)

**Körperlich:** Die Rückenmuskeln werden massiert und gestärkt. Der Druck, der auf den Bauch ausgeübt wird, wirkt gegen Verstopfung. Diese Asana ist auch gut gegen die verschiedenen Krankheiten der weiblichen Geschlechtsorgane.

**Gedehnte Muskeln:** Pectoralis (Brustumskeln), Rectus Abdomini (gerade Bauchmuskeln), Halsmuskeln, eventuell Psoas (Hüftbeuger).

**Gestärkte Muskeln:** Longissimus (Rückenstrekker), Trapezius (Kapuzenmuskel), eventuell Latissimus (breite Rückenmuskeln), Gluteus (Gesäßmuskeln), Trizeps (Armstrekker).

**Energetisch:** Die Kobra aktiviert und energetisiert. Energie fließt sowohl vorne als auch in der Wirbelsäule hoch.

Angesprochene Chakras: Anahata, Vishuddha, Ajna

**Geistig:** Die Kobra öffnet und befreit. Sie gibt Mut zu hohen Idealen. Sie befreit von Furcht und gibt neues Selbstbewusstsein.

### 7. Heuschrecke (Shalabhasana)

**Körperlich:** Wie bei der Kobra wird der Druck auf den Bauch verstärkt und dadurch die Funktion des Darms reguliert und gestärkt. Die Leber, die Bauchspeicheldrüse und die Nieren werden massiert. Die Rücken- und Gesäßmuskeln werden gestärkt. Rücken- und Ischiasschmerzen verschwinden in kürzester Zeit.

**Gedehnte Muskeln:** Quadrizeps (Beinstrekker), Psoas (Hüftbeuger), Rectus Abdomini (Bauchmuskeln), eventuell Pectoralis.

**Gestärkte Muskeln:** Longissimus (Rückenstrekker), Gluteus (Gesäßmuskeln), Delta-Muskeln (Schultermuskeln), Pectoralis (Brustumskeln), Trizeps (Armstrekker).

**Energetisch:** Die Heuschrecke wirkt stark aktivierend. Sie öffnet die Chakras in der Sushumna.

Angesprochene Chakras: Besonders Vishuddha.

**Geistig:** Shalabhasana entwickelt Selbstbewusstsein, Willenskraft und Durchsetzungsvermögen.

### 8. Bogen (Dhanurasana)

**Körperlich:** Diese Übung ist gut für die ganze Wirbelsäule, angefangen von den Halswirbeln, über die Brust-, Lenden- bis zu den Sakralwirbeln. Sie kombiniert die Wirkungen der Kobra und der Heuschrecke. Die Rückenmuskeln werden gestärkt. Die Bauchorgane erhalten eine gute Massage. Der Bogen hilft, Verstopfung zu beseitigen, Magenverstimmung, Rheuma und Magen-Darm-Krankheiten zu heilen. Der Bogen reduziert Fett, regt die Verdauung an und löst Blutstauungen im Bauchbereich.

**Gedehnte Muskeln:** Pectoralis (Brustumskeln), Rectus Abdomini (Bauchmuskeln), Psoas (Hüftbeuger), Quadrizeps (Beinstrekker).

**Gestärkte Muskeln:** Longissimus (Rückenstrekker), Trapezius (Kapuzenmuskel), Quadrizeps (Beinstrekker), Unterarmmuskeln, Gluteus (Gesäßmuskeln).

**Energetisch:** Aktiviert das Sonnengeflecht.

Angesprochene Chakras: Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna.

**Geistig:** Entwickelt Selbstvertrauen. Erhebt den Geist. Führt zu einem Gefühl der Erhabenheit.

### 9. Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)

**Körperlich:** Durch die Drehung des Körpers wird die Wirbelsäule seitlich flexibel, das sympathische Nervensystem wird gestärkt und die Rückenmuskeln werden massiert. Diese Asana heilt allgemein nervöse Leiden. Die Massage, welche die Bauchorgane erfahren, führt Gifte ab, die beim Verdauen entstehen.

**Gedehnte Muskeln:** Gluteus, Obliquus und Transversus Abdomini (schräge Bauchmuskeln), Latissimus (breite Rückenmuskeln), Lendenmuskeln. Pectoralis (Brustumskeln).

**Gestärkte Muskeln:** Latissimus, Obliquus und Transversus Abdomini (schräge Bauchmuskeln), Lendenmuskeln (jeweils auf der anderen Seite als die gedehnten Muskeln).

**Energetisch:** Eine der energetisch wichtigsten Übungen. Aktiviert das Sonnengeflecht, öffnet die Sushumna (feinstoffliche Wirbelsäule).

Angesprochene Chakras: Muladhara, Ajna, Sahasrara.

**Geistig:** Wirk stressabbauend, nervenstärkend, beruhigend und harmonisierend. Gibt die Kraft, im inneren Gleichgewicht zu bleiben, auch wenn äußere Umstände sich ändern, die innere Würde zu behalten, auch wenn man sich auf äußere Umstände anpasst, seinen Idealen treu zu bleiben, auch wenn man auf andere Menschen eingeht und auf sie zugeht.

## 10. Pfau (Mayurasana)

**Körperlich:** Gilt als wirkungsvollste Übung für die Verdauungsorgane. Die Hauptschlagader im Bauch wird durch den Druck der Ellerbogen zusammengepresst. Die anschließende vermehrte Blutzufuhr hilft den Verdauungsorganen, stärkt die Leber sowie Magen und Bauchspeicheldrüse. Die Übung hilft, das ganze Nervensystem zu regenerieren. Sie stärkt die Armmuskeln und erhöht die Lungenkapazität.

Gedehnte Muskeln: Schultermuskeln.

Gestärkte Muskeln: Pectoralis (Brustumskeln), Latissimus (breite Rückenmuskeln), Unterarmmuskeln, Trizeps (Armstrekker), Longissimus (Lange Rückenmuskeln), Gluteus (Gesäßmuskeln).

**Energetisch:** Stark aktivierend und aufweckend. Sehr empfehlenswert am Morgen und immer dann, wenn Energie schnell und effektiv aktiviert werden soll.

Angesprochene Chakras: Manipura, Ajna.

**Geistig:** Entwickelt Selbstbewusstsein, Mut, Konzentration, Willenskraft und Gleichgewicht.

## 11. Stehende Vorwärtsbeuge (Pada Hastasana)

**Körperlich:** Diese Asana hat zum Teil die gleichen Wirkungen wie die Vorwärtsbeuge: Sie hält die Taille schlank, stellt die Elastizität der Wirbelsäule wieder her und dehnt die Sehnen in den Beinen, vor allem in den Kniekehlen. Sie unterstützt außerdem die Blutzufuhr zum Gehirn und hat einen Teil der Wirkungen der Umkehrstellungen.

Gedehnte Muskeln: Gastrocnemius (Wadenmuskeln), Bizeps Femoris (Beinbeuger), Gluteus (Gesäßmuskeln), Longissimus (Rückenstrekker).

**Energetisch:** Pada Hastasana wirkt belebend und energetisierend.

Angesprochene Chakras: Muladhara, Sahasrara.

**Geistig:** Entwickelt Demut und Hingabe.

## 12. Dreieck (Trikonasana)

**Körperlich:** Hilft den Gedärmen, besser zu arbeiten. Regt den Appetit an und unterstützt die Verdauung. Die Muskeln im Rumpf und Rücken werden beweglich. Rückenschmerzen kann vorgebeugt werden. Die Leber wird massiert und der Gallenfluss angeregt.

Gedehnte Muskeln: Obliquus und Transversus Abdomini (schräge Bauchmuskeln), Latissimus (Breite Rückenmuskeln), Trizeps (Armstrekker).

**Energetisch:** Trikonasana harmonisiert.

Angesprochene Chakras: Alle Chakras in der Sushumna.

**Geistig:** Trikonasana hilft, die Welt aus einem neuen Blickwinkel zu sehen und offen zu werden für Neues.

## Tiefenentspannung (Shavasana, Yoga Nidra)

**Körperlich:** Tiefenentspannung löst den Entspannungsimpuls (Relaxation Response) aus: Stresshormone werden abgebaut, Glückshormone (Endomorphine) ausgeschüttet, die Produktion bestimmter Botenstoffe im Gehirn angeregt. Parasympathikus wird aktiviert, Sympathikus reduziert. Der Kreislauf kommt zur Ruhe, die Arterienwände entspannen sich. Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Magenproblemen, Verdauungskrankheiten sowie allen stressbedingten Krankheiten wird vorgebeugt. Das Immunsystem wird angeregt, Erkältungskrankheiten und Stoffwechselstörungen wird vorgebeugt. Reparaturvorgänge im Körper werden verbessert. 10-15 Minuten Tiefenentspannung können auch während des Tages oder nach der Arbeit verbrauchte Energie sofort wieder zurückbringen.

**Energetisch:** Tiefenentspannung hilft, die durch die Asanas angeregten Energien in den Nadis und Chakras zu harmonisieren und aufzuspeichern. Nach einer Yoga-Stunde sollte daher die Tiefenentspannung nie fehlen, sonst kann das erweckte Prana zu Unruhe und Nervosität umschlagen. Während der Tiefenentspannung kann die Aura sich ausdehnen, manchmal der Astralkörper den physischen Körper verlassen.

**Geistig:** Tiefenentspannung regeneriert auch geistig, baut Spannungen ab, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Tiefenentspannung kann auch zu einem Gefühl der Freude führen und zur Transzendierung des Körperbewusstseins.

# Yoga Übungsplan: Rishikesh-Reihe Kurz-Form (30 Minuten)

Eine Kurzform der klassischen Rishikesh-Reihe, welche Du täglich üben kannst.



**Kapalabhati**  
2 Runden: 60, 80 Ausatmungen. Anhalten 60, 75 Sekunden.



**Wechselatmung**  
5 Runden. Rhythmus 4:16:8



**Sonnengebet**  
6-12 Runden



**Bauchmuskel-Übung**  
Ca. 30 Sekunden



**Kopfstand**  
1-2 Minuten

**Stellung des Kindes**  
3-5 Atemzüge



**Schulterstand**  
3 Minuten



**Pflug**  
30 Sekunden



**Fisch**  
1 Minute



**Vorwärtsbeuge**  
2 Minuten



**Kobra**  
30 Sekunden



**Bogen**  
30 Sekunden



**Stellung des Kindes**  
3-5 Atemzüge



**Drehsitz**  
Jede Seite 1 Minute



**Tiefenentspannung**  
5-8 Minuten. Schritte: Körperteile anspannen, locker lassen. Autosuggestion. Geistige Entspannung. Visualisierung.



**Meditation**  
1-20 Minuten.



**Om**  
Segens-Mantra, Om Shanti

# Yoga Übungsplan: Yoga für den Rücken

## Eine wirkungsvolle Reihe, um den Rücken zu stärken und zu entspannen. Für gutes Rückgrat und Flexibilität.

Für diese Reihe solltest Du Dir etwa 30-45 Minuten Zeit nehmen.

Die klassische Rishikesh Übungsreihe, welche Körper, Geist und Seele zur Harmonie führt. Angepasst von Sukadev Bretz für Menschen mit Beschwerden in Rücken und Hals. Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen. Die uralte sogenannte "Rishikesh-Reihe" wurde von dem indischen Meister Swami Sivananda, der in Rishikesh wohnte, populär gemacht.

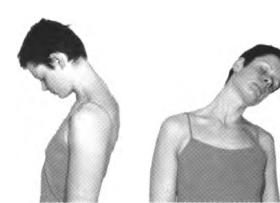


1. Anfangs-Entspannung  
1-5 Minuten

2. Kniebeuge: Ein Knie mit den Händen den zur Brust ziehen. 5-8 Atemzüge lang halten. Wechseln.

3. Kreuzstreckung: Übereinandergelegte Knie zur Brust hin ziehen. 5-8 Atemzüge lang halten. Wechseln.

4 Drehübung: Linkes Knie beugen. Linken Fuß auf die Innenseite des rechten Knie legen. Rechte Hand auf linkes Knie legen. Nach links schauen. 5-8 Atemzüge lang halten. Seite wechseln.



### Zwischen-Entspannung

Immerzwischen 2 Übungen. 5-12 Atemzüge oder bis der Atem wieder ruhig ist.

### 5 Schulter-Ubung

Im Stehen Schultern hochziehen, 5 Sekunden. 1-3 Mal.

**Schulterübung:** Schulterblätter nach hinten. 5 Sekunden. 1-3 Mal.

7. **Halsdehnung:** Kopf nach vorne hängen lassen. 10-15 Sek. Das gleiche nach rechts und links.



8a **Gehen, Traben oder Laufen** auf der Stelle zum Aufwärmen 2-5 Minuten. (4.1.-4.2)

Oder: 8b Sonnengebet 4-12 Runden.

9 **Bauchmuskel- Übung**  
Ca. Zwei Mal 30 Sekunden.

10 **Halbe Vorwärtsbeuge**  
Halbe Vorwärtsbeuge: Bei gestrecktem Rücken zu einem Fuß fassen. Eventuell mit Band. 1 Minute jede Seite.



11 **Bauch-Entspannung**  
Vor bzw. nach jeder Rückbeuge. Jeweils 6-10 Atemzüge

Gefaltete Hände hinter dem Gesäß. Brustkorb heben. 10-30 Sek. halten. Variation: Kissen unter den Bauch, Füße aufstellen.

### 12. **Kobra**

**13. Diagonales Boot:** Linken Arm rechtes Bein heben, Kopf leicht heben, Hals gerade lassen.

### 14 **Diagonale Katze**

Rechtes Bein und linkes Bein heben, parallel zum Boden. 10-20 Sekunden lang halten. Wechseln. Variation: Handfläche, Schädeldecke und Fußsohle lotrecht halten.



**15. Psoas-Dehnung:** Linkes Bein nach vorne, Knie oberhalb vom Fußgelenk, rechtes Bein nach hinten. Hüfte senken. 10-30 Sekunden jede Seite.



**16 Stellung des Kindes**  
Kniend nach vorne beugen. Rücken entspannen. Variation: Stirn auf übereinander gelegte Hände. 5-10 Atemzüge.



**17. Drehsitz** Rechten Fuß links neben das Knie geben. Nach rechts drehen. Gerader Rücken. 30-120 Sek. halten. Wechseln. Variation: Aus dem Fersensitz.



**18 Dreieck**  
Beine gebrätscht. Nach rechts beugen. Wechseln. 30-45 Sekunden jede Seite.



**19. Tiefenentspannung**  
Decke oder Kissen unter Knie oder Oberschenkel. 10-20 Minuten. Schritte: Körperteile anspannen, locker lassen. Autosuggestion. Geistige Entspannung. Visualisierung.

Auf den Rücken legen in eine der obigen Entspannungslagen. Die Entspannung dauert 10-20 Minuten und geschieht in 5 Stufen:

(1) Körperteile der Reihe nach von unten nach oben anspannen: Erst die Beine heben, 5 Sek. angespannt lassen, loslassen, nachspüren. Becken heben, 5 Sek. angespannt lassen, loslassen, nachspüren. Brust heben,... Arme heben, dabei Fäuste machen,... Gesicht zur Nasenspitze hin zusammenziehen,... Mund öffnen, dabei Zunge rausstrecken, Augen auf, nach hinten schauen,... Dann Kopf von Seite zu Seite drehen. Bewegungslos liegen bleiben.

(2) Autosuggestion: Körperteile von unten nach oben bitten, sich zu entspannen: "Ich entspanne die Füße (3 x wiederholen). Ich entspanne die Waden (3x). Ich entspanne die Oberschenkel..." So den ganzen Körper durch gehen.

(3) Visualisierung: Stelle dir eine wunderschöne Gegend vor, irgendwo in der Natur, wo Du Dich ganz geborgen und ganz wohl fühlen kannst. Male Dir alle Einzelheiten aus. Die Natur um Dich herum, den Himmel, spüre die Erde unter Dir. Fühle Dich eins mit Deiner Umgebung.

(4) Stille genießen.

(5) Affirmation: Wiederhole eine oder mehrere Affirmationen: "Mein Rücken fühlt sich ganz wohl". "Meine Bandscheiben sind stark und flexibel". "Ich bin in Harmonie mit mir selbst". "Ich werde meine Aufgabe freudig und erfolgreich erledigen", etc. Finde das, was am ehesten das ausdrückt, was Du erreichen willst.

(6) Aus der Entspannung kommen: Atme tief durch. Strecke und räkele Dich. Setze Dich auf / stehe auf.

## Wirkungen dieser Asanas

Yoga-Übungen, regelmäßig ausgeführt, können Rückenschmerzen vorbeugen, auf Stress und Muskelverspannungen beruhende Rücken-, Kopf - und Nackenschmerzen lindern oder beseitigen. Bei gravierenden Problemen wie Bandscheibenvorfall, Unfällen, etc., sollten die Übungen nur in Zusammenarbeit mit Arzt/Physiotherapeut/Chiropraktiker ausgeführt werden.

## Bitte beachte:

Iss etwa 2-3 Stunden vor den Yoga-Übungen nichts Schweres. Übungen für Nacken- und Schultermuskulatur sowie die Tiefenentspannung können auch nach dem Essen ausgeführt werden.

Greife aus allen Übungsgruppen ein paar heraus. Mache nicht zu viele Übungen. Höre auf Deinen Körper. Finde heraus, was Dir am besten tut. Mache keine Übung, bei der Du Schmerzen spürst.

Die Übungen wirken am meisten, wenn sie täglich praktiziert werden. Mindestens sollten sie jedoch 2-3 Mal pro Woche praktiziert werden. Du kannst auch die Übungen einer Gruppe an einem Tag machen, und am nächsten Tag die einer anderen. Von jeder Übungsgruppe sollten jedoch ein paar mindestens zwei mal pro Woche praktiziert werden.

Atme während der Übungen tief ein und aus. Dies hilft Dir, bei den Übungen entspannt zu sein.

Sei konzentriert bei den Übungen und schicke den gedehnten Muskeln Energie und Licht. Bleibe entspannt.

Entspanne zwischen den Übungen, bis Deine Atmung wieder normal geworden ist. Mache am Ende die Tiefenentspannung.

Wenn Du irgendwelche Fragen hast, richte Dich zunächst an Deinen Yogalehrer.

# Yoga zwischendurch überall

## - Ohne Kissen, ohne Matte -

Diese modifizierte Rishikesh-Reihe kannst Du zwischendurch überall machen: Im Büro, auf einer Raststätte nach langer Autofahrt, am Bahnhof, in einem Park. Du brauchst keine Decke, kein Kissen. Du brauchst Dich nicht hinzulegen, und auch die Hände haben keinen Bodenkontakt. Du kannst bei dieser Yoga-Reihe auch Deine Schuhe anlassen, wenn Du willst. Du brauchst nur eine Sitzgelegenheit. Das kann ein Stuhl sein, ein Autositz, ein Baumstamm, oder auch der Fußboden oder Mutter Erde. Und es geht sogar auch ohne Sitzgelegenheit: Dann machst Du eben alles im Stehen.

Wird manchmal auch als "Business Yoga" oder "Yoga at Work" bezeichnet.



**1. Anfangs- Entspannung**  
1-5 Minuten. Du kannst auch zwischen den Übungen öfter mal 30 Sekunden lang in dieser Haltung entspannen.

**2 Kapalabhati**  
3 Runden: 20,30, 40 Atemzüge. Anhalten 30, 45, 60 Sekunden.

**3 Wechselatmung**  
5-10 Runden. Rhythmus 4:8:8 oder 4:12:8

**4 Entspannte Steh-Stellung**  
3-5 Mal tief mit dem Bauch ein- und ausatmen.

**5 Schulter- Übung**  
Im Stehen. Schultern hochziehen, 5 Sekunden. 1-3 Mal.

**6. Schulterübung**  
Schulterblätter nach hinten. 5 Sekunden. 1-3 Mal.

**7 Halsdehnung:** Kopf nach vorne hängen lassen. 10-15 Sek. Das gleiche nach rechts und links.

**8 Entspannte Steh-Stellung**  
3-5 Mal tief mit dem Bauch ein- und ausatmen.

**9 Gehen, Traben oder Laufen**  
auf der Stelle zum Aufwärmen 2-5 Minuten. (4.1.-4.2) (ersetzt das Sonnengebet)

**10 Stehende Vorwärtsbeuge**  
30-60 Sekunden (ersetzt den Kopfstand)

**Halsbeuge**  
30-60 Sekunden (ersetzt den Schulterstand und Pflug)

**Stehende Rückbeuge**  
30-60 Sekunden. (ersetzt den Fisch)

**10. Stehende Vorwärtsbeuge**  
30-60 Sekunden jede Seite (ersetzt die sitzende Vorwärtsbeuge)

**Tänzer**  
ersetzt die Rückbeugen

**Drehsitz auf dem Stuhl**  
20-30 Sekunden

**Baum**

Beide Seiten jeweils 30-60 Sekunden.

**Adler**

30 Sekunden jede Seite.

**Dreieck**

Variation 1. Jede Seite 30-45 Sekunden Variation 2. Jede Seite 30-45 Sekunden

**Dreieck**

**Drehendes Dreieck**  
Jede Seite 30-45 Sekunden

**Stehhaltung mit geschlossenen Augen**

30-60 Sekunden lang

**Tiefenentspannung im Sitzen**

2-10 Minuten.

**Meditation**

1-20 Minuten.

# Nakara Asana: Krokodilsübungen

## Yoga-Übungen für Dehnung und Entspannung von Kreuz und unterem Rücken

Diese Übungen helfen, Kreuz und unteren Rücken zu entspannen, blockierte Energien wieder zum Fließen zu bringen. Sie sind daher vorzüglich zum Vorbeugen gegen Verspannungen im unteren und mittleren Rücken sowie im Kreuzbereich.

Diese Übungen können allein für sich ausgeführt werden oder im Rahmen einer Asana-Reihe. Bei der Rishikeshreihe kann man diese Übungen vor oder nach dem Sonnengruß (Surya Namaskar), nach den Schulter-/Halsübungen, in jedem Fall vor den eigentlichen Asanas üben. Immer zwischen 2 Übungen 3-5 Atemzüge lang in der Rückenentspannungslage entspannen.

 <p><b>1. Grundstellung:</b> Rückenlage mit gebogenen Knien. Füße etwas auseinander. Knie zusammen oder auseinander. Handrücken auf dem Boden.</p>	 <p><b>2. Rückenrolle:</b> Knie beugen, Hände um die Knie. 6-10 Mal vor und zurück rollen.</p>	 <p><b>3. Salamander:</b> Knie beugen, Fußsohlen auf dem Boden. Mit Füßen abwechselnd Rücken nach hinten schieben.</p>	 <p><b>4. Kniebeuge:</b> Ein Knie beugen. Mit beiden Händen um das Knie fassen. Knie zur Brust hin ziehen. Tief atmen. Bauch gegen den Oberschenkel drücken. 5-8 Atemzüge lang halten. Seite wechseln.</p>	 <p><b>5. Kreuzstreckung:</b> Beide Knie beugen, ein Knie über das andere. Mit beiden Händen um das Knie fassen, das weiter weg ist. Das Knie zur Brust ziehen. 5-8 Atemzüge lang halten. Seite wechseln.</p>
 <p><b>5b. Kreuzstreckung</b> Variation: Wie 5., dabei Kopf heben.</p>	 <p><b>Entspannen:</b> 5-8 Mal tief durchatmen.</p>	 <p><b>6. Drehübung:</b> Linkes Knie beugen. Linken Fuß auf die Innenseite des rechten Knies legen. Rechte Hand auf linkes Knie legen. Nach links schauen. 5-8 Atemzüge lang halten. Seite wechseln.</p>	 <p><b>6b. Drehübung</b> Variation: Beide Knie beugen. Beide Knie zur Seite fallen lassen.</p>	 <p><b>6c. Drehübung</b> Variation: Hände hinter dem Kopf falten</p>
 <p><b>6d. Drehübung</b> Variation: Wie 6b. Dabei das obere gebeugte Knie über das untere hinweg auf den Boden legen.</p>	 <p><b>7. Beindehnung, 1. Teil:</b> Bein heben.</p>	 <p><b>7b. Beindehnung, Endstellung:</b> Gürtel oder Handtuch um den Fuß legen. Sanft das gestreckte Bein zum Körper ziehen. 5-8 Atemzüge lang halten. Seite wechseln.</p>	 <p><b>8. Vogel:</b> Arme nach hinten ausstrecken. Kopf, Hände und Beine heben. 5-8 Atemzüge lang halten.</p>	 <p><b>9. Tiefenentspannung:</b> 5-15 Minuten lang auf dem Rücken liegen. Bei Rückenbeschwerden gerollte Decke unter Knie oder Oberschenkel legen. Beine auseinander, Füße locker nach außen fallen lassen. Arme vom Körper weg, Handflächen nach oben. Tiefenentspannungstechnik anwenden</p>

# Yoga-Übungen für Schultern und Nacken



**1. Grundstellung:**  
Entspannte Steh-  
Stellung. 3-5 Mal tief  
mit dem Bauch ein-  
und ausatmen.



**2. Drehübung:**  
Entspannt den  
Oberkörper nach  
rechts und nach  
links drehen. Die  
Arme locker  
schlängeln lassen.  
Etwa 5-8 Mal.



**3. Schulterübung:** Schultern  
hochziehen, 5-10 Sekunden  
halten, dann locker lassen.  
3 Mal wiederholen.



**4. Halsstärkungsübung:**  
Mit der rechten Hand ca.  
10 Sekunden lang seitlich  
mittelstark bis stark gegen  
den Kopf drücken. Dabei  
Mit dem Kopf gegenhal-  
ten. Anschließend auf der  
linken Seite.



**5. Halsstärkungs-  
übung:** Hände hinter  
dem Hinterkopf  
verschränken. 10  
Sekunden lang  
mittelstark bis stark  
gegen den Kopf  
drücken.



**6. Halsstärkungs-  
übung:** Mit den Handel-  
lern mittelstark gegen die  
Jochbeine drücken. 10  
Sekunden lang halten.



**7 Halsstärkungs-  
übung:** Mit der linken  
Hand gegen die linke  
Wange bzw. gegen die  
linke Hälfte des Kiefers  
drücken. Dabei mit  
dem Kopf gegenhal-  
ten. 10 Sekunden lang  
halten. Seite wechseln.



5-8 Atemzüge lang  
entspannt stehen.



**8. Dehnübung:** Kopf nach  
links hängen lassen. Muskeln  
ganz entspannen. Allein die  
Schwerkraft wirken lassen.  
Beide Schultern entspannt  
unterhalten. 10-15 Sekunden  
lang halten. Dann Seite  
wechseln.



**8b: Variation:** Mit der  
Hand über den Kopf  
fassen. Arm und Kopf  
entspannen. Passive  
Dehnung: Die Schwerkraft  
dehnt die Seite des Hal-  
ses und die Schulter.



**9. Dehnübung:** Kopf  
locker hängen las-  
sen. 10-15 Sekunden  
lang halten.



**9b. Variation:** Hände  
hinter dem Kopf ver-  
schränken. Arme ent-  
spannt hängen lassen.  
Passive Dehnung: Die  
Schwerkraft dehnt den  
Nacken.



**10. Halsdehnung:**  
Knie beugen,  
Oberkörper nach  
unten hängen  
lassen. Das Ge-  
wicht des Kopfes  
zieht den Hals  
lang.



**10b: Wadendehnung:** Hin-  
setzen. Knie leicht beugen,  
Rücken gerade. Mit den  
Händen die Füße zu dir hin  
ziehen, so dass die Waden  
gedehnt werden. Da die  
Waden über Muskelketten mit  
dem Nacken verbunden sind,  
führt eine Wadendehnung oft  
zur Entspannung des Na-  
ckens.  
Variationen: (1) Das Gleiche  
einbeinig. (2) Ausfallschritt zur  
Dehnung der Waden.



**11. Stärkungsübung:** Im  
Stehen die Schulterblätter  
kräftig nach hinten und  
unten ziehen. 5-10 Se-  
kunden lang halten. 1-2  
Mal wiederholen.



**12. Entspannen im  
Stehen:** Ruhig ste-  
hen. Gewicht auf die  
Fersen geben. Wir-  
belsäule aufrichten.



**13. Energetisierung des  
Nackens:** Reibe die  
Hände aneinander oder  
atme ein paar Mal  
schnell ein und aus. Gib  
die Hände rechts und  
links neben den Nacken.  
Spüre die Energie der  
Hände den Nacken  
durchströmen. Ähnlich  
mit unterem Rücken  
oder beliebigem anderen  
Körperteil.

5-8 Atemzüge lang  
entspannt stehen.

Diese Übungen helfen, Schultern und Nacken zu entspannen, blockierte Energien frei zu setzen. Sie sind vorbeugend gegen Kopfschmerzen und Müdigkeit und verhelfen zu neuer Kraft und Positivität.

Gerade durch Stress und Mangel an Bewegung sammeln sich bei vielen Menschen Spannungen in Schultern und Nacken an. Dem kann man mittels dieser Übungen sehr gut entgegenwirken.

Diese Übungen können täglich durchgeführt werden. Die isometrischen Kräftigungsübungen (Nr. 4-8) sollten nur 2-3 Mal pro Woche geübt werden.

Du kannst diese Übungen allein für sich machen oder im Rahmen einer Asana-Reihe. Innerhalb der Rishikeshreihe kann man diese Übungen vor oder nach dem Sonnengruß (Surya Namaskar), in jedem Fall vor den eigentlichen Asanas, üben.

Immer zwischen 2 Übungen 3-5 Atemzüge lang in der entspannten Steh-Stellung entspannen.

Viel Spaß beim Üben!

# Navasana - Bauchmuskel-Übungen

Übungen für die Stärkung der Bauchmuskeln, Aktivierung des Sonnengeflechts und zur Entwicklung von innerem Gleichgewicht und Selbstvertrauen. In der Rishikeshreihe kommen die Bauchmuskel-Übungen nach dem Sonnengebet und vor den Umkehrstellungen.

## Grundstellung:



Hände hinter dem Kopf falten, Fußsohlen flach auf dem Boden. Lendenwirbelsäule in den Boden stemmen. Brustkorb heben, dabei die Bauchmuskeln stark anspannen. Gesicht entspannt lassen. Halten so lange es geht. Dann langsam senken.

## Hand- und Fuß-Variationen:



Fingerspitzen an die Schläfe geben...



Füße anheben...



Beine übereinander legen...

## Für die seitlichen Bauchmuskeln:



Linke Hälfte des Brustkorbs und die rechte Hälfte des Beckens heben...



Es geht auch anstrengender: Mit der rechten Hand gegen die Innenseite des linken Knie drücken.



Brustkorb heben, beide Ellbogen gleich weit vom Boden entfernt. Dann ganzen Oberkörper nach links beugen (NICHT drehen). Selbstverständlich beide Seiten...



Dies ist die eigentliche Grundstellung von Navasana. Sie sollte aber nur von Fortgeschrittenen mit gutem Körpergefühl und ganz korrekt geübt werden. Falsch ausgeführt kann diese Stellung für den unteren Rücken schädlich sein.

### Gegenstellung: Nakarasana



Nakarasana, das Krokodil, dehnt die Muskeln, die bei Navasana gestärkt wurden.

### Wirkungen von Navasana / Bauchmuskelübung:

**Körperlich:** Die Bauchmuskeln werden gestärkt. Dadurch wird Hohlkreuz und Rückenbeschwerden vorgebeugt. Durch das Anspannen können anschließend die Bauchmuskeln entspannen. Daher hilft diese Übung auch, das Sonnengeflecht zu entspannen. Auch die Bauchatmung geht nach dieser Übung viel leichter. Gestärkte Muskeln: Rectus Abdomini (gerader Bauchmuskel), Obliquus und Transversus Abdomini (schräge Bauchmuskeln)

**Energetisch:** Navasana ist eine zentrierende Asana. Prana kann leichter fließen. Angesprochene Chakras: Manipura Chakra.

**Geistig:** Diese Asana entwickelt inneres Gleichgewicht und Selbstbewusstsein. Sie ist auch gut zur Erdung und zur Harmonisierung bei emotionalen Schwankungen. Sie hilft, alle Sonneneigenschaften wie Mut, Willenskraft und Durchsetzungsvermögen zu entwickeln.

# **Yoga-Übungen zur Stärkung der Rückenmuskeln**

Für aufrechte Haltung (körperlich und geistig) und für einen starken Rücken. Damit Du jederzeit Rückgrat zeigen kannst. Und den Mut hast, Dich in Hochachtung zu verneigen.

In der Rishikeshreihe kommen die Rückenmuskel-Übungen größtenteils nach der Vorwärtsbeuge und vor dem Drehsitz.

## **Für Anfänger und Menschen mit Rückenbeschwerden am empfehlenswertesten:**

Kobra - Bhujangasana  
Heuschrecke - Shalabhasana  
Katze - Majariasana  
Boot - Shalabhasana  
Vogel - Shalabhasana  
Waage/Flugzeuge - Vimanasana

## **Mehr für Fortgeschrittene:**

Anmerkung: Für alle Übungen gibt es fortgeschrittene Variationen, die unten auch abgebildet werden. Die folgenden Übungen sind nur für erfahrene Praktizierende:

Rad - Chakrasana  
Kamel - Ustrasana  
Pfau - Mayurasana  
Taube - Kapotasana  
Skorpion - Vrischikasana

# Yoga-Total-Fitness-Reihe

Yoga für vollständige körperliche Fitness

Schwerpunkt: Muskelkraft-Training

Die Rishikeshreihe angepasst für komplettes sportliches Training.

Diese Reihe beinhaltet Übungen für

- Konditionstraining (Übung: Sonnengebet)
- Muskelkraft (der Schwerpunkt dieser Reihe)
- Flexibilität
- Koordination (Gleichgewicht und Körpergefühl)
- Entspannung

So kannst Du innerhalb von etwa 45 Minuten alle Systeme des Körpers trainieren. Ohne Hilfsmittel, ohne Fitness-Studio! Das effektivste Training auf der Welt! Geringerer Zeitaufwand als bei jedem anderen Training. Dabei angenehm auszuführen. Und da Yoga immer auch feinstofflich wirkt, fühlst Du Dich anschließend aufgeladen und voller Kraft, Kreativität und Inspiration.

Übungsanleitung:

Diese Reihe ist für Fortgeschrittene gedacht.

Diese Übungsreihe übst Du am besten 1-2 Mal pro Woche. Für die Entwicklung von Muskelkraft ist tägliches Üben dieser Reihe nicht nötig, sondern sogar kontraproduktiv. An den anderen Tagen kannst Du z.B. die klassische Reihe üben.

Diese und andere Übungsreihen kannst Du in den Yoga Bodywork-Seminaren und Yogalehrer-Ausbildungen im Haus Yoga Vidya lernen. Sehr empfehlenswert!

Viel Spaß beim Üben!

## 1. Surya Namaskar Grundreihe

12 Runden klassische Variation. Sehr wichtig zum Aufwärmen. Keinesfalls überspringen!



## Surya Namaskar für die Entwicklung von Muskelkraft

Diese Übung allein entwickelt schon die meisten Muskeln. Diese Übung ist der größte Teil des Kraft-Übungsprogramms. Keinesfalls überspringen!

Normalerweise hältst Du jede Stellung etwa 5-8 Atemzüge lang. Dabei maximale Anstrengung! Aber nur die Muskeln benutzen, die nötig sind. Alles andere auf yogische Weise ganz entspannt halten!



Grundstellung: Tadasana, Stehhaltung.



1. Hände vor dem Brustkorb zusammengehen. Etwas von der Brust weg halten. Dabei die Handgelenke kräftig gegeneinander drücken. Dies stärkt die Brustmuskulatur.



2. Hände etwas höher geben. Fingerspitzen gegeneinander drücken, dabei die Finger leicht einkrallen. Fingerspitzen kräftig so gegeneinander drücken, dass die Unterarmmuskeln gefordert werden. Wichtig: Handgelenke sind nur leicht gebeugt, die Handflächen sind nur 2-4 cm voneinander entfernt. Diese Übung stärkt die Unterarmmuskeln, welche so wichtig sind für die Asanas Skorpion, Handstand, Krähe, Pfau. Und natürlich für gesunde Handgelenke am Computer!



3. Arme heben und die Schulterblätter kräftig zusammenziehen. Du solltest dabei die oberen Rückenmuskeln gut spüren. Keine Rückbeuge! Stärkt besonders den Trapezius (Kapuzenmuskel) und beugt so Beschwerden im oberen Rücken und Schulterbereich vor.



4. Nach vorne beugen, dabei linkes Bein nach hinten geben. Ganzer Körper ist waagrecht. Stärkt das Gesäß, untere, mittlere und obere Rückenmuskeln, Schultermuskeln (Delta-Muskel). Und natürlich das Gleichgewicht!



5. Das Standbein bis 90 Grad beugen, die Ferse heben. Dies stärkt zusätzlich die Unterschenkel- (Gastrocnemius) und Oberschenkel- (Quadrizeps) Muskeln. Eine große Herausforderung für das Gleichgewicht!



6. Ferse senken, beide Beine nach vorne, Hände auf den Boden. Beine gestreckt oder gebeugt, je nach Flexibilität.



7. Rechtes Bein nach hinten geben. Knie ist etwa 10-25 cm oberhalb des Bodens halten. Hände vor dem Brustkorb zusammen geben. Stärkt die Muskeln in Oberschenkel (Quadrizeps) und Gesäß (Gluteus).



8. Hände auf den Boden geben, beide Beine nach hinten. Ellbogen etwa 90 Grad gebeugt. Im Liegestütz verweilen. Stärkt die Brustmuskeln (Pectoralis) und die Oberarmmuskeln (Trizeps).



Wer noch nicht so starke Arme hat, kann die Knie aufsetzen. Aber die Brust oberhalb des Bodens halten, so dass die Arme und Brustmuskeln gefordert werden. Nicht schummeln!



9. Zur Kobra kommen. Dabei die Schulterblätter kräftig zusammen ziehen (stärkt die oberen Rückenmuskeln- Trapezius). Stemme dabei die Hände fest in den Boden und stelle Dir vor, Du willst den Boden nach hinten zu den Hüften hin ziehen. Das stärkt die seitlichen Breiten Rückenmuskeln (Latissimus).



10. Fußsohlen auf den Boden geben. Becken heben, Beine strecken. Ellbogen so weit beugen, dass die Schädeldecke etwa 5-10 cm oberhalb des Bodens bleibt. Vorsicht: Kopf nicht aufsetzen. Nicht schummeln! Stärkt die Schulter- (Delta-) Muskeln und die Oberarmmuskeln (Quadrizeps).



11. Rechten Fuß nach vorne geben. Linkes Knie 10-25 cm oberhalb des Bodens halten. Hände vor dem Brustkorb zusammen geben. Stärkt die Muskeln in Oberschenkel (Quadrizeps) und Gesäß (Gluteus).



12. Beide Beine nach vorne, Hände auf den Boden. Beine gestreckt oder gebeugt, je nach Flexibilität.

13. Oberkörper heben, parallel zum Boden. Rechtes Bein heben. Ganzer Körper ist waagrecht, eventuell Arme und Beine auch höher (Menschen mit Rückenbeschwerden halten den ganzen Körper waagrecht). Stärkt das Gesäß, untere, mittlere und obere Rückenmuskeln, Schultermuskeln (Delta-Muskel). Und natürlich das Gleichgewicht!



14. Das Standbein bis 90 Grad beugen, die Ferse heben. Dies stärkt zusätzlich die Unterschenkel- (Gastrocnemius) und Oberschenkel- (Quadrizeps) Muskeln. Eine große Herausforderung für das Gleichgewicht!



15. Beide Beine auf den Boden geben, Oberkörper aufrichten. Handfläche zusammengeben. Hände kräftig gegeneinander drücken. Dies stärkt vor allem die Schulter-(Delta-) Muskeln.



16. Arme senken. Zwischenatmen.

## Navasana-Variationen für die Entwicklung von Muskelkraft

Normalerweise hältst Du jede Stellung etwa 5-8 Atemzüge lang. Dabei maximale Anstrengung! Aber nur die Muskeln benutzen, die nötig sind. Alles andere auf yogische Weise ganz entspannt halten!



1. Bauchmuskelübung: Hände hinter dem Kopf falten, Fußsohlen flach auf dem Boden, oder Füße heben. Lendenwirbelsäule in den Boden stemmen. Brustkorb heben, dabei die Bauchmuskeln stark anspannen. Gesicht entspannt lassen. Halten so lange es geht. Dann langsam senken. Entwickelt die geraden Bauchmuskeln (Rectus Abdomini).



5. Abduktoren-Übung: Die Arme um die Knie geben, die Hände falten oder die Finger verhaken. Mit den Knien kräftig nach außen gegen die Unterarme drücken. Stärkt die seitlichen Beinmuskeln (Adduktoren, Glutei).

2. Bauchmuskelübung: Linke Hälfte des Brustkorbs und die rechte Hälfte des Beckens heben. Anschließend die andere Seite. Entwickelt die seitlichen Bauchmuskeln (Obliquus und Rectus Abdomini). Weitere Bauchmuskelübungen.



6. Füße fest in den Boden drücken. Versuche dabei, den Boden zum Gesäß hin zu ziehen. Dies stärkt die Beinbeuger (Oberschenkel-Bizeps).

3. Bizeps-Übung: Mit den Händen um die Knie fassen. Mit den Händen gegen die Knie und mit den Knien gegen die Hände drücken. Kräftig gegenhalten. Entwickelt die Armbeuger (Bizeps) sowie die Unterarmmuskeln. Etwas schwächer auch die Gesäßmuskeln (Gluteus).

4. Adduktoren-Übung: Fäuste zwischen die Knie geben. Mit den Knien kräftig gegen die Fäuste drücken (nicht übertreiben, wenn Du starke Beine haben). Stärkt die Adduktoren (innere Beinmuskeln).

Weitere Kraftübungen sind denkbar, aber nicht wirklich nötig, da Du jetzt schon alle Muskeln des Körpers gestärkt hast. Weitere mögliche Übungen findest Du unter

- Rückenmuskelübungen
- Bauchmuskelübungen

## Flexibilitäts-Asanas

Normalerweise hältst Du jede Stellung etwa 8-12 Atemzüge lang. Dabei sanfte, gleichmäßige Dehnung ohne Anstrengung.



1. Schulterstand. Dehnt die Halsmuskeln und den oberen Rücken. Als Umkehrstellung aktiviert diese Übung den Kreislauf und hilft der Regeneration. Wer nach Kraftübungen Schulterstand übt, hat weniger Muskelkater und größeres Muskelwachstum!



2. Pflug mit Armen nach hinten. Dehnt zusätzlich die Schultern, die Beinbeuger (Bizeps Femori) und Wadenmuskeln (Gastrocnemius)



3. Fisch: Dehnt den Brustkorb und den Hals. Stärkt aber auch die Rückenmuskeln.



4. Vorwärtsbeuge: Dehnt die Beinmuskeln (Bizeps Femori, Gastrocnemius) und Gesäßmuskeln (Gluteus). Wichtig: Rücken gerade halten.



5. Schmetterling: Hände um die Füße geben. Die Knie nach unten senken. Noch wirksamer: Ellbogen auf die Knie, oder mit den Händen die Knie runter drücken (ohne Foto). Dehnt die Adduktoren.

6. Grätschbeinige Vorwärtsbeuge: Beine auseinander geben so weit es geht. Eine Partnerin ist dabei hilfreich, es geht aber auch ohne. Dann kannst Du Dich nach vorne legen. Diese Übung dehnt die Innenseite der Beine.

7. Kobra: Hände auf den Boden geben, Brustkorb und Kopf heben. Gesäß anspannen, um unteren Rücken zu schützen. Vorsicht: Nur soweit gehen, wie es angenehm im unteren Rücken ist. Dehnt Brustkorb, Bauch und die Kehle. Stärkt auch alle Rückenmuskeln.

8. Bogen: An die Fußgelenke fassen, Füße und Brustkorb heben. Stärkt die Oberschenkel und die Rückenmuskeln. Dehnt die Oberschenkelmuskeln (Quadrizeps), die Psoasmuskeln, Bauch, Brust und Kehle.



9. Halbmond: Einen Fuß nach vorne, einen nach hinten. Knie am Boden, Fuß gestreckt. Brustkorb und Arme nach hinten. Beide Seiten üben. Dehnt Oberschenkelmuskeln (Quadrizeps), Psoas Muskeln, Bauchmuskeln (Rectus Abdomini), Brustkorb, Latissimus und Kehle.

10. Drehsitz  
Dehnt Hüftgelenke, Gesäß- und Brustmuskel.

## 5. Tiefenentspannung

10 Minuten Tiefenentspannung führen zu einer umfassenden Regeneration. So bekommst Du weniger (oder gar keinen) Muskelkater selbst nach einer anstrengenden Yoga-Sitzung. Du fühlst Dich nach dem Training/der Yoga-Sitzung voller Kraft und Energie, leicht und beschwingt.



Tiefenentspannungslage auf dem Rücken.: Beine etwas auseinander, Arme vom Körper weg, Handflächen nach oben. Kopf in der Mitte. Falls diese Haltung im unteren Rücken nicht ganz angenehm ist, kannst Du Kissen oder eine Rolle oder eine gerollte Decke unter die Knie legen.

Körperteile von unten nach oben anspannen, 5 Sek. angespannt lassen, loslassen, nachspüren.

Autosuggestion: Körperteile von unten nach oben bitten, sich zu entspannen: "Ich entspanne die Füße (3 x wiederholen). Ich entspanne die Waden (3x). Ich entspanne die Oberschenkel..."

Visualisierung: Stelle dir eine wunderschöne Gegend vor, irgendwo in der Natur, wo Du Dich ganz geborgen und ganz wohl fühlen kannst. Male Dir alle Einzelheiten aus. Die Natur um Dich herum, den Himmel, spüre die Erde unter Dir. Fühle Dich eins mit Deiner Umgebung.

Affirmation: Wiederhole eine oder mehrere Affirmationen: "Mein Rücken fühlt sich ganz wohl". "Meine Bandscheiben sind stark und flexibel". "Ich bin in Harmonie mit mir selbst". "Ich werde meine Aufgabe freudig und erfolgreich erledigen", o.ä. Finde das, was am ehesten das ausdrückt, was Du erreichen willst.

Achte tief durch. Strecke und räkеле Dich. Setze Dich auf / stehe auf.

Übrigens: Besonders einfach entspannst Du mit einer Entspannungskassette/CD. Eine sehr gute gibt es im Yoga Vidya Verlag.

Jetzt hast Du Deinen Körper und Geist vollständig trainiert. Herzlichen Glückwunsch!

Natürlich kannst Du jetzt noch Atemübungen, Meditation und Mantra-Singen üben... Aber Du musst es auch nicht gleich übertreiben... Wäre aber ein noch tolleres Feeling...

# Sukadevs Spezial-Yogareihe

Eine Variation der Rishikeshreihe.

Ideal für die Gesundheit und Flexibilität aller Körperteile. Beugt allen Rücken-, Hals- und sonstigen Beschwerden vor. Erweckt die Lebensenergie und führt zu einem freudigen Gemüt für den ganzen Tag. Probiere es aus!

## Übungsanleitung:

Diese Reihe ist für fortgeschrittenere Schüler gedacht, die mit der Rishikeshreihe vertraut sind. Diese Reihe erfordert zwar keine große Flexibilität, aber gute Koordinationsfähigkeit. Es rentiert sich in jedem Fall, das zu erlernen!

Diese Übungsreihe kannst Du täglich üben. Oder im Wechsel mit der Yoga-Total-Fitness-Reihe und der klassischen Rishikesh-Reihe.

Dauer: 65 Minuten einschließlich Pranayama und Tiefenentspannung. 25-30 Minuten ohne Pranayama und Tiefenentspannung.

Diese und andere Übungsreihen kannst Du in den Yoga Bodywork-Seminaren und Yogalehrer-Ausbildungen im Haus Yoga Vidya lernen. Sehr empfehlenswert!

Viel Spaß beim Üben!

### 1. Pranayama (Atemübungen)



Drei Runden  
Kapalabhati...

... und 20 Minuten Wechselatmung. Besonders wirksame Variationen (Bandhas und Samanu Konzentrationstechniken lernst Du in den Yoga Vidya Kundalini Yoga Intensiv-Seminaren und in der Yogalehrer Ausbildung.

### 2. Surya Namaskar Grundreihe

12 flotte Runden. Sehr wichtig zum Aufwärmen. Keinesfalls überspringen!



### 3. Asanas

Yoga-Stellungen werden ruhig und gleichmäßig gehalten.

Wichtig sind:

- Gleichmäßiger, ruhiger und tiefer Atem (Bauch-Atmung oder vollständiger Yoga-Atem)
- Bewusstheit und Konzentration, am besten auf das bei der betreffenden Übung angesprochenen Chakra
- Entspannte Geisteshaltung: Auch wenn die Asana mal anstrengend ist, bleiben dennoch der Geist und alle nicht benötigten Körperteile vollkommen entspannt.

**Bauchmuskel- Übung** 12

Mal mit dem Atem Brustkorb heben und senken: Ausatmen, dabei Brustkorb heben. Einatmen, dabei Brustkorb senken.



**Spagat** auf dem Rücken liegend. Geht auch ohne Band: Mit beiden Händen an den Fuß fassen, Fuß zum Kopf ziehen. 8 Atemzüge lang halten. Seite wechseln.



**Skorpion** mit gebrätschten Beinen. Alles Gewicht ist auf den Ellbogen. Kopf dabei locker nach unten hängen lassen. 12 Atemzüge lang halten. Seite wechseln. Die schwerste Asana dieser Reihe, aber besonders wirksam gegen alle Arten von Rückenbeschwerden.



**Schulterstand** 1-3 Minuten lang halten.



**Pflug** mit Armen nach hinten. 8 Atemzüge lang halten.



**Fisch**  
10 Atemzüge lang.



**Vorwärtsbeuge**  
1-5 Minuten.



**Schmetterling:** Hände um die Füße geben. Die Knie nach unten senken. Noch wirksamer: Ellbogen auf die Knie, oder mit den Händen die Knie runter drücken (ohne Foto). 8 Atemzüge lang halten.



**Grätschbeinige Vorwärtsbeuge** Beine auseinander geben so weit es geht. Ein/e Partner/in ist dabei hilfreich, es geht aber auch ohne. Dann kannst Du Dich nach vorne legen. 8 Atemzüge lang halten.



**Kobra:** Hände auf den Boden geben, Brustkorb und Kopf heben. Gesäß anspannen, um unteren Rücken zu schützen. Vorsicht: Nur soweit gehen, wie es angenehm im unteren Rücken ist. 10 Atemzüge lang halten.



**Bogen:** An die Fußgelenke fassen, Füße und Brustkorb heben. 10 Atemzüge lang halten. Dann: Schaukelbogen: 12 Mal vor- und zurück schaukeln.



**Halbmond:** Einen Fuß nach vorne, einen nach hinten. Knie am Boden, Fuß gestreckt. Brustkorb und Arme nach hinten. Beide Seiten üben.



**Drehsitz**  
Jede Seite 1-2 Minuten.



**Pfau**  
Gewicht auf die Ellbogen geben. 10 Atemzüge lang halten.



**Stehende Vorwärtsbeuge**  
8 Atemzüge lang.



**Tänzer** senkrecht. 8 Atemzüge lang.



**Dreieck**  
Jede Seite 8 Atemzüge lang.

#### 4. Tiefenentspannung

5-8 Minuten lang.

Schon 5 Minuten Tiefenentspannung führen zu einer umfassenden Regeneration. So bekommst Du weniger (oder gar keinen) Muskelkater selbst nach einer anstrengenden Yoga-Sitzung. Du fühlst Dich nach dem Training/der Yoga-Sitzung voller Kraft und Energie, leicht und beschwingt.



Tiefenentspannungslage auf dem Rücken.: Beine etwas auseinander, Arme vom Körper weg, Handflächen nach oben. Kopf in der Mitte. Falls diese Haltung im unteren Rücken nicht ganz angenehm ist, kannst Du Kissen oder eine Rolle oder eine gerollte Decke unter die Knie legen.

Körperteile von unten nach oben anspannen, 5 Sek. angespannt lassen, loslassen, nachspüren.

Autosuggestion: Körperteile von unten nach oben bitten, sich zu entspannen: "Ich entspanne die Füße (3 x wiederholen). Ich entspanne die Waden (3x). Ich entspanne die Oberschenkel..."

Visualisierung: Stelle dir eine wunderschöne Gegend vor, irgendwo in der Natur, wo Du Dich ganz geborgen und ganz wohl fühlen kannst. Male Dir alle Einzelheiten aus. Die Natur um Dich herum, den Himmel, spüre die Erde unter Dir. Fühle Dich eins mit Deiner Umgebung.

Atme tief durch. Strecke und räkele Dich. Setze Dich auf / stehe auf. Am besten gleich die Meditation folgen lassen (5-45 Minuten...).

Übrigens: Besonders einfach entspannst Du mit einer Entspannungskassette/CD. Eine sehr gute findest Du im Yoga Vida Verlag.

Wie fühlst Du Dich jetzt?

Ich wünsche Dir einen schönen Tag!

# Yoga Bodywork

## - Gegenseitiges Helfen in fortgeschrittenen Asanas -

Schnelle Fortschritte für Flexibilität und Körperbeherrschung durch Partnerübungen.

Für fortgeschrittenere Yoga-Übende und Yogalehrer.

Dieser Übungsplan baut auf der "Rishikeshreihe" auf, die optimal Körper, Geist und Seele entwickelt.

Die Übungen dieser Reihe kannst Du lernen in den Yoga Bodywork Seminaren im Haus Yoga Vidya sowie in fortgeschrittenen Workshops in den Yoga Vidya Zentren sowie in den Yoga Vidya Lehrer Aus- und Weiterbildungen.

Diese Seite ist nicht zum Erlernen der Übungen gedacht, sondern als Gedächtnisstütze, wenn Du die Übungen schon kennst. Sie können auch einzeln an die entsprechende Stelle der Rishikeshreihe eingefügt werden.

Liegender Spagat

Skorpion

Schulterstand

Pflug

Rad

Fisch

Vorwärtsbeuge

Grätsche

Schmetterling

Kniende Rückbeuge

Kobra

Heuschrecke

Bogen

Taube

Anjaneyasana (Halbmond)

Ustrasana (Kamel)

Drehsitz

Pfau

Tänzer

### 1. Liegender Spagat



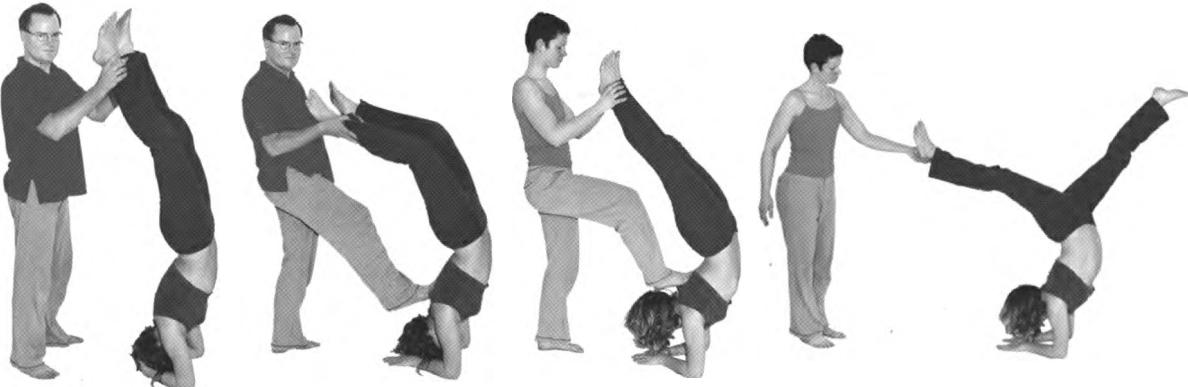
Aus der Rückenentspannungslage Bein heben. Der Helfende zieht mit einer Hand den Oberschenkel in Nähe der Hüfte weg, um mehr Raum im Hüftgelenk zu erzeugen. Gleichzeitig kann er die Wade oder die Ferse zum Kopf hin drücken.

Mit einer oder beiden Händen den Fuß immer näher zum Kopf drücken. Vorsicht: Wenn die Liegende ein Ziehen in der Nähe des Hüftgelenks spürt, besteht Verletzungsgefahr. Nur so weit gehen, wie die Dehnung in den Kniebeugersehnen bzw. im unteren Oberschenkel zu spüren ist.

bei Fortgeschrittenen geht das Bein ganz hinunter....

... wirklich ganz... Der letzte Teil geht aber besser alleine...  
Variationen des liegenden Spagats (Eka Pada Shirshasana)

### 2. Skorpion



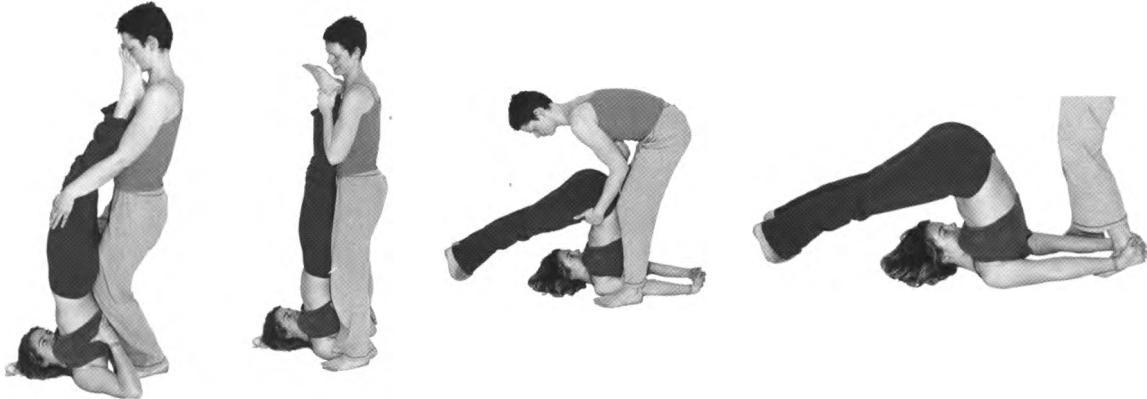
Aus dem Kopfstand heraus die Beine nach hinten...

... Der Helfende gibt den rechten Fußballen zwischen die Schulterblätter und drückt den Brustkorb nach vorne...

... bis der Kopf ganz leicht vom Boden gehoben werden kann.

Weitere Hilfe für Spagat im Skorpion.

### 3. Schulterstand (Sarvangasana), Pflug (Halasana)



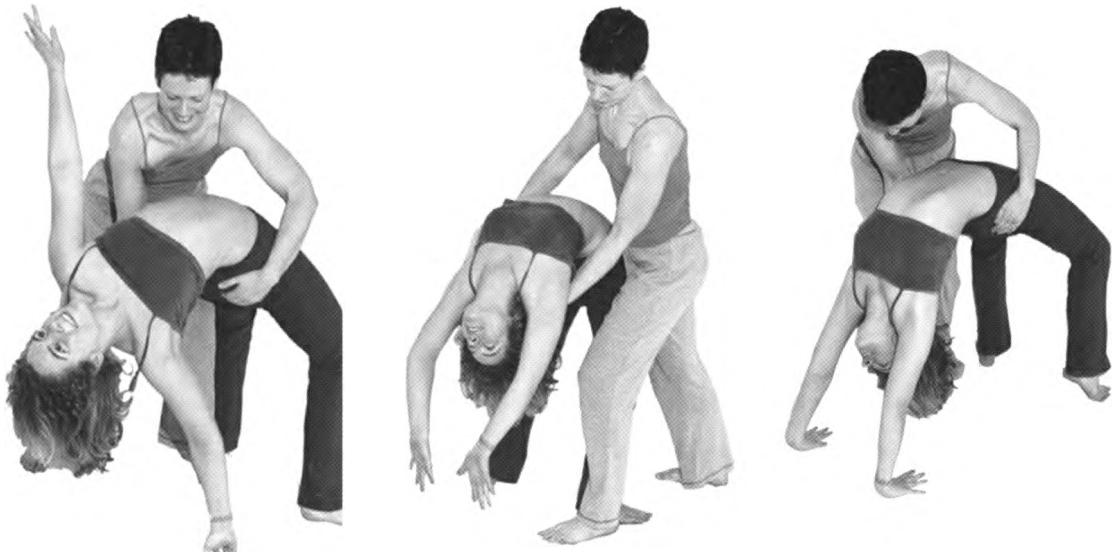
Knie gegen das Becken, das Becken wegdrücken. Mit den Händen die Oberschenkel in die andere Richtung ziehen.

Andere Möglichkeit:  
Mit den Füßen die Ellbogen zusammendrücken und mit den Händen die Füße hochheben.

Mit den Händen in die Hüftbeuge fassen und den Rumpf etwas nach oben ziehen.

Mit der Ferse die gefalteten Hände nach hinten ziehen

### 4. Rad (Chakrasana)



Von der Stehposition in das Rad helfen...

... bis die Hände auf dem Boden sind.



Weiterhelfen, um die Dehnung vor allem im Brustkorb zu bekommen.

Eventuell auch mit Band...

## 5. Fisch (Matsyasana)



Den Brustkorb mit den gefalteten Händen heben...



bis der Brustkorb so hoch ist, dass der Kopf den Boden verlässt.



Für sehr starke Dehnung kann die Übende die Arme nach hinten geben.

## 6. Vorwärtsbeuge (Paschimotthanasana)



An den Fersen die Beine lang ziehen, dies schafft Raum im den Hüftgelenken...

Am Beckenkamm nach vorne schieben.

Am unteren Rücken nach vorne unten.



Auf den Rücken legen und die Füße zum Kopf ziehen. Für die Helfende eine gute Flexibilitätsübung für die Brustwirbelsäule



Die Helfende zieht an den Armen. Dadurch werden die Schulter- und Ellbogengelenke und die Wirbelsäule gedehnt. Durch das Drücken gegen die Fußballen werden auch die Waden gedehnt.

## 7. Grätschbeinige Vorwärtsbeuge, Schmetterling



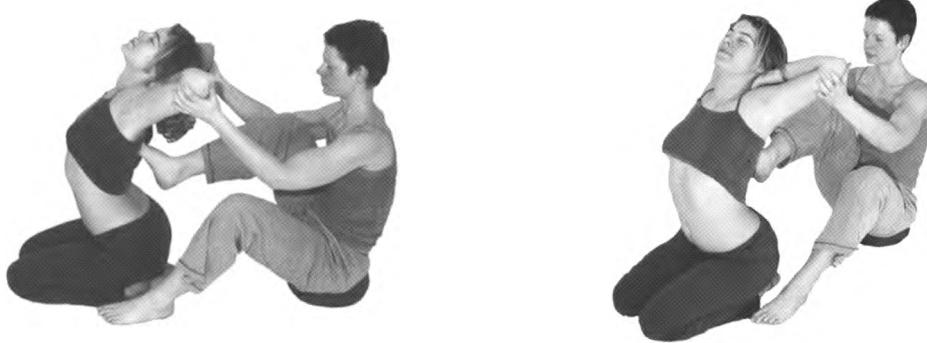
Mit den Füßen die Oberschenkel weg Schmetterling: Mit den Händen auf die .. drücken, um die Hüften zu öffnen.

Knie drücken.

Nur bei flexiblere Menschen möglich

Aus dem Schmetterling nach vorne schieben.

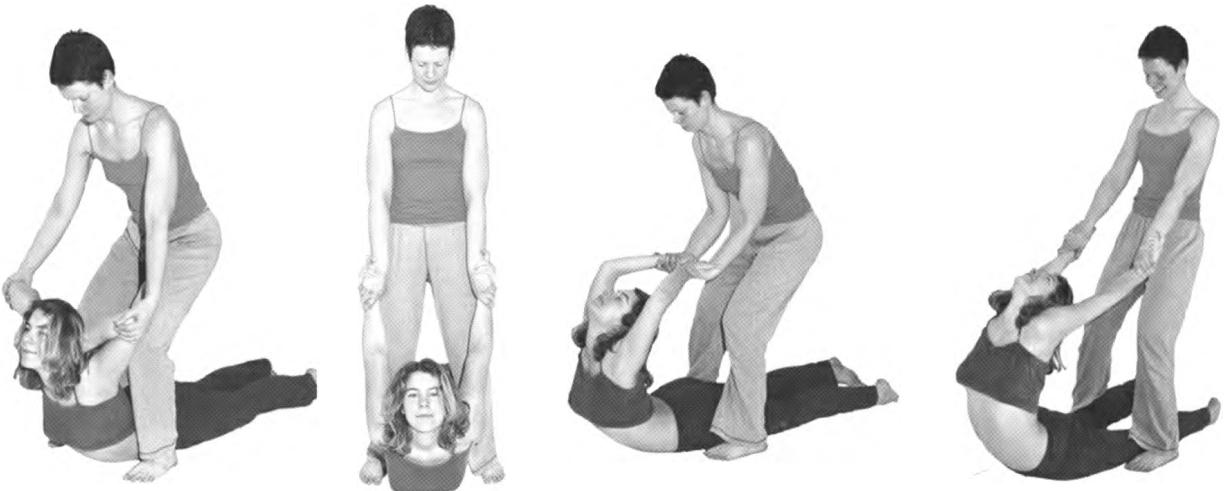
## 8. Kniende Rückbeuge (Vajrasana)



Mit dem Fußballen zwischen die Schulterblätter gegen die Brustwirbelsäule drücken. Gleichzeitig die Ellbogen nach hinten ziehen.

Wichtig: Diejenige, die geholfen bekommt, lässt ganz los. Passive Dehnung!

## 9. Kobra (Bhujangasana)



Hände hinter dem Kopf falten. Die Ellbogen nach hinten ziehen lassen.

Arme nach hinten ausstrecken. Dann nach hinten ziehen lassen.

Die Arme nach oben ausstrecken. Dann nach hinten ziehen lassen...

Falls das in den Ellbogen oder Schultern schmerzt: Arme gestreckt halten.

## 10. Heuschrecke (Shalabhasana)



An den Fußgelenken die Beine hoch heben. Vorsicht: Das muss für den unteren Rücken und für den Nacken angenehm bleiben. Nicht übertreiben!

Nur bei sehr Flexiblen möglich: Füße weiter nach hinten ziehen, die Knie beugen lassen...

... bis die Füße auf dem Kopf sind. Dann kann die Übende die Stellung alleine halten.

## 11. Bogen (Dhanurasana)



Erfordert beim Helfenden Ein Band um die Füßewinden viel Kraft: An den Armen Der Helfende zieht die Hand hochheben. am Band entlang zum Fuß...

...bis die Hände an den Füßen sind. Dies ist Purna Dhanurasana, der volle Bogen.

## 12. Taube (Pakotasana)

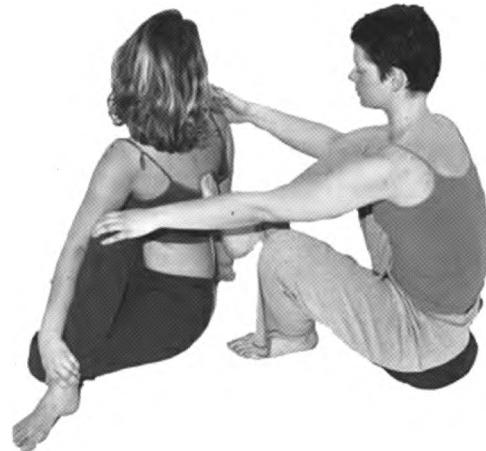


Ausgangsstellung: Band um den Fuß geben.

Der Helfende hält mit einer Hand das Band fest. Mit der anderen Hand zieht er die Hand der Übenden zum Fuß hin.

Bei flexiblen Übenden kann die Hand bis zum Fuß gezogen werden.

Fortgeschrittene können die Taube dann alleine halten. ...

**13. Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)**

Mit der rechten Hand an der Schulter, mit der linken Hand am Knie ziehen. Mit dem Fußballen links neben der Brustwirbelsäule gegen die Rippen drücken.

**14. Pfau (Mayurasana)**

Mit den Unterschenkeln das Becken fixieren. Mit den Händen unter den Oberschenkeln die Beine anheben.

# Yoga für Fortgeschrittene

## - Variationen für Flexibilität -

Hier findest Du die 84 Haupt-Asanas für körperliche Flexibilität und freien Fluss der Lebensenergie. Eine Herausforderung für jeden ernsthaften Yoga-Schüler. Du brauchst für die vollständige Reihe etwa 2 Stunden.

Hier findest du die Grundübungen in ihrer fortgeschrittenen Variation.

Dieser Übungsplan baut auf der Rishikeshreihe auf, die optimal Körper, Geist und Seele entwickelt.

## A. Entspannung, Pranayama, Sonnengebet



Anfangs-Entspannung  
1-5 Minuten



Mantras  
Om Om Om  
Shanti - Frieden



Kapalabhati  
3 Runden: 40, 60, 80  
Ausatmungen. An-  
halten 45, 60, 75  
Sekunden.



Wechselatmung  
5-10 Runden. Rhyth-  
mus 4:16:8 oder  
8:32:16



Sonnengebet  
6-12 Runden.



Sonnengebet Kraft-  
Variationen

## B. Fordernde Asanas im Stehen



Heldenstellung



Heldendreieck



Drehender Held



Sich verneigender Held



Hund

## C. Bauchmuskel- Übungen, Kopfstand-Zyklus



Bauchmuskel- Übung  
Ca. 1-2 Minuten.



Liegender Spagat



Handstand



Kopfstand  
1-3 Minuten



Kopfstand im Lotus  
und andere Kopfstand  
Variationen



Skorpion

## D. Schulterstand-, Pflug-, Fisch-Zyklus



Schulterstand  
2-4 Minuten.  
Lotus-Schulterstand und  
andere fortgeschrittenen  
Schulterstand Variationen

Pflug  
30-120 Sekunden.

Lotuspflug  
und andere fortge-  
schrittenen Pflug-  
Variationen

Brücke

Rad

Fisch  
1-2 Minuten (halb so  
lange wie Schulter-  
stand).

## E. Vorwärts-beugende Asanas



Vorwärts beuge  
2-5 Minuten.  
Fortgeschrittenen Variatio-  
nen.

Einbeinige Vor-  
wärtsbeuge

Drehende Vorwärts-  
beuge

Schildkröte

Pfeil und Bogen

Gleichgewichts-  
Vorwärtsbeuge



Spagat

Grätschbeiniger  
Spagat

Fuß hinter den Kopf-  
Stellung

Yoga Nidrasana

Stehende Schildkröte

Schiefe Ebene  
30-60 Sekunden

## F. Sitzende Asanas für Hüftflexibilität



Schmetterling

Fußgelenksübung

Berg

Embryo

Hahn

Yoga Mudra



Omkarasana



Yoga Dandasana



Virasana



Ellbogenstand



Fußspitzen-Stellung



Löwe

## G. Rückbeugende Asanas



## H. Drehsitz, Gleichgewichts- Asanas



## I. Stehende Asanas





Kranich



Tänzer



Tänzer 2



Stehende Grätsche



Dreieck  
Jede Seite 30-45 Sekunden



Dreieck 2



Dreieck 3



Dreieck 4



Dreieck 5

## J. Entspannung, Meditation



Tiefenentspannung  
10 Minuten. Schritte: Kör-  
perenteile anspannen, locker  
lassen. Autosuggestion.  
Geistige Entspannung.  
Visualisierung.



Gebundener Lotus



Yoga Mudra



Meditation  
1-20 Minuten.

Om  
Segens-Mantra,  
Om Shanti



# **Zweiter Teil: Die Grundstellungen der Rishikeshreihe**

- **Grundstellungen**
- **in die Stellung kommen**
- **einfache Variationen**
- **fortgeschrittenere Variationen**
- **Wirkungen**
- **Kontraindikationen**

# Meditations-Stellungen

## Asanas für Pranayama (Atemübungen) und Meditation

Patanjali beschreibt die Meditations-Haltung als "Sthiram Sukham Asanam": "Die Sitzhaltung sollte ruhig und angenehm sein". Insbesondere sollten Beine, Arme, Schultern, Kiefergelenke und Augen vollkommen entspannt sein. Außerdem sollte der Rücken gerade gehalten werden.

### Variationen der Sitzhaltung:



Halber Lotus (Ardha Padmasana): Ein Fuß unter dem einen Oberschenkel, der andere Fuß auf dem anderen Oberschenkel.



Hilfreich ist dabei ein Kissen unter dem Gesäß. Am besten auf die Kissenkante setzen.



Muktasana: Die Beine liegen voreinander.



Padmasana, voller Lotus: Ein Fuß auf einen Oberschenkel, den anderen Fuß auf den anderen Oberschenkel...



Padmasana in fortgeschrittenerer Variation: Füße höher



Siddhasana: Eine Ferse zwischen Geschlechtsorganen und Anus (am Perineum bzw. vor der Scheide), die andere Ferse am Schambein.



Swastikasana: Fußspitzen zwischen Wade und Oberschenkel.



Ardha Swastikasana: Ein Fuß unter dem Oberschenkel. Die Spitze des anderen Fußes zwischen Wade und Oberschenkel.

### Weniger fortgeschrittene Variationen



Einfache kreuzbeinige Stellung, Sukhasana (Schneidersitz) genannt.



Fersensitz (Vajrasana), auch Diamantensitz genannt. Eventuell auch ein Kissen zwischen Füße und Knie geben



Stuhlsitz: Dabei Unterschenkel senkrecht. In Knien und Hüften rechte Winkel.



Frosch (Mandukasana): Vor oder zwischen die Fersen setzen.



Schmetterling (Bhadrasana)



Sukhasana mit Gurt: Unterstützt den oberen Rücken und die Knie.



Gomukhasana: Beine übereinander gelegt.



Fersensitz auf Schemel (Kniebänkchen)

## Variationen der Handhaltung:



Chinmudra 1: Hände auf die Knie. Daumen und Zeigefinger berühren sich. Handflächen nach unten.



Chinmudra 2: Wie links, aber die Handflächen nach oben. Die Finger gestreckt.



Chinmudra 3: Wie links, aber Finger gebeugt.



Hände übereinander gelegt.



Hände gefaltet.



Hände auf den Oberschenkeln.



Hände auf den Oberschenkeln in Chinmudra.



Hände übereinander gelegt in der Höhe des Nabels. Hilfreich bei Müdigkeit oder Trägheit.



Komplexere Handhaltung.



Eine komplexere Hand-Variation. Probiere aus, was für Dich am wirkungsvollsten ist!

# Kapalabhati - die Schnellatmung

## Eine Atemübung für mehr Sauerstoff, Energie und geistige Klarheit

Kapalabhati (Schnellatmung, auch Feueratem genannt) ist in der Rishikeshreihe die erste Atemübung (Pranayama). Sie folgt direkt auf die Anfangsentspannung bzw. die Einleitungsmantras. Nach Kapalabhati folgt die Wechselatmung.

Kapalabhati kann jedoch auch für sich allein geübt werden.

Klassischerweise übt man sie im Sitzen. Man kann sie aber auch im Stehen oder sogar Gehen üben.

### Grundinstruktionen:



Ausgangslage: Setze Dich gerade hin, Augen geschlossen...

3-4 Sekunden lang einatmen dabei Bauch hinaus. Dann 3-4 Sekunden lang ausatmen, dabei Bauch hinein. Atme so etwa 3-8 Atemzüge lang.  
(Das Foto zeigt den eingeaatmeten Zustand: Bauch ist draußen)

Dann beginne mit dem eigentlichen Kapalabhati: Atme sehr schnell aus (max. 1/4-1/2 Sekunde), und doppelt so langsam entspannt ein (meist reicht es aus, den Atem von selbst einströmen zu lassen.). Wiederhole etwa 20-100 Mal...  
(Das Foto zeigt den ausgeatmeten Zustand: Bauch ist drin)

Dann atme 1-2 Mal normal ein und aus. Dann atme bequem ein, und fülle die Lungen zu 3/4. Halte die Luft an. Konzentriere Dich auf den Bauch, die Wirbelsäule, den Punkt zwischen den Augenbrauen oder die Schädeldecke. Halte die Luft so lange an, wie es Dir angenehm ist (20-120 Sekunden). Dann atme 2-4 Mal normal ein und aus und fahre dann fort mit der nächsten Runde. Übe 1-5 Runden, klassisch sind 3 Runden.

## Wirkungen von Kapalabhati (Schnellatemübung)

**Körperlich:** Kapalabhati stärkt das Zwerchfell und die Atemhilfsmuskeln. Kapalabhati reinigt die Lungen. Massiert Herz, Leber und Magen. Während der Periode des schnellen Atmens wird der Sauerstoffgehalt im Blut sehr stark erhöht. Das Blut wird dadurch alkalisch (basisch), was bestimmte Stoffwechselvorgänge und Entschlackung verbessert. Beim Atemhalten steigt der Kohlensäuregehalt im Blut, was wiederum andere Stoffwechselvorgänge anregt und die Lungeneffizienz verbessert. Die Zeit des Atemhalten ist ein Trainingsreiz, der dazu führt, dass die Lungenkapazität sich erhöht, Kreislauf und Herzaktivität verbessert werden. Kapalabhati hilft, die Atemwege (Bronchien, Alveolen, Luftröhre und Nasendurchgänge) zu reinigen, und ist eine gute Vorbeugung gegen Heuschnupfen, Asthma und Erkältungserscheinungen. Kapalabhati wirkt reinigend und entschlackend auf den ganzen Körper. Manche Schüler fühlen sich anfangs leicht schwindlig bei der Übung. Dies ist ein Zeichen, dass das Gehirn noch nicht an diese Menge an Sauerstoff gewohnt ist, und oft auch, dass der Schüler raucht/geraucht hat. Das Schwindelgefühl vergeht aber nach ein paar Malen. Vergewissere dich aber auch, dass der Schüler korrekt atmet, insbesondere die Einatmung NICHT forciert.

**Energetisch:** Kapalabhati aktiviert das Sonnengeflecht. Die Energie steigt hoch zum Kopf und strahlt von dort aus. Kapalabhati heißt "scheinender Schädel" und bezieht sich auf das Gefühl der Energieausstrahlung aus dem Kopf. Man kann mittels Mula Bandha (Wurzelverschluss = Zusammenziehen der Beckenbodenmuskeln), Visualisierung und Konzentration das Prana in die Sushumna (feinstoffliche Wirbelsäule) lenken und die Chakras aktivieren.

**Geistig:** Kapalabhati aktiviert und hilft zu einem klaren Kopf. Es ist sehr gut, um geistige und emotionelle Spannungen zu beseitigen. Es hilft gegen Müdigkeit und Niedergeschlagenheit und führt zu einer inneren Freude und Kraft.

# Anuloma Viloma - die Wechselatmung

## Eine Atemübung für inneres Gleichgewicht und geistige Konzentration

Anuloma Viloma, die Wechselatmung (auch Nadi Shodhana bzw. Nadi Sodhana, also Reinigungs-Übung genannt) ist in der Rishikeshreihe die zweite Atemübung (Pranayama). Sie folgt auf Kapalabhati, die Schnellatmung. Nach der Wechselatmung und Entspannung folgt das Sonnengebet (Surya Namaskar).

Anuloma Viloma, die Wechselatmung, kann jedoch auch für sich allein geübt werden.

Man übt sie in einer angenehmen Sitzhaltung, kreuzbeinig, kniend oder auf einem Stuhl sitzend.

### Grundinstruktionen:



Ausgangslage: Setze dich gerade hin, Augen geschlossen...



Hebe die rechte Hand. Schließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch. Atme durch das linke Nasenloch 4 Sekunden lang ein. Dabei geht der Bauch nach vorne. Füll die Lungen zu etwa 3/4.



Schließe beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger und halte die Luft 4 Sekunden lang an.



Öffne das rechte Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch 8 Sekunden lang aus. Leere die Lungen dabei (fast) vollständig.



Halte das linke Nasenloch geschlossen und atme durch das rechte Nasenloch 4 Sekunden lang ein.



Schließe beide Nasenlöcher und halte die Luft 4 Sekunden lang an.



Öffne das linke Nasenloch und atme 8 Sekunden lang durch das linke Nasenloch aus.



Beginne wieder von vorne...

Übe mindestens 3-8 Runden. Du kannst bis auf 20-30 Minuten steigern, wenn du willst.

Beginne mit dem Verhältnis Einatmen:Anhalten: Ausatmen mit 4:4:8.

Steigere es langsam auf 4:8:8, dann auf 4:12:8, schließlich 4:16:8.

Fortgeschrittene können sogar ausbauen auf 5:20:10, 6:24:12, 7:28:14, 8:32:16

### Wirkungen von Anuloma Viloma (Wechselatmung):

**Körperlich:** Wechselatmung hilft, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Atmung unter Kontrolle zu bringen. Gerade die Perioden des Atem-Anhaltens sind ein gutes Training für Herz und Kreislauf. Anuloma Viloma hilft, die Nasendurchgänge zu öffnen. Wechselatmung ist vorzüglich gegen Allergien, Heuschnupfen und Asthma und wirkt vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten. Anuloma Viloma wirkt harmonisierend auf alle Körpersysteme.

**Energetisch:** Nadi Sodhana heißt "Reinigung der Nadis". Alle 72000 Nadis werden geöffnet, so dass Prana, die Lebensenergie, besser fließen kann. Insbesondere Ida, Pingala und Sushumna werden geöffnet, Sonnen- und Mondenergie in Ida und Pingala harmonisiert. Durch die Öffnung der Sushumna kann das Prana in die höheren Chakras fließen. Durch Konzentration kann man das Prana hinschicken, wo man es haben möchte.

**Geistig:** Wechselatmung fördert die Konzentrationsfähigkeit und bereitet den Geist auf die Meditation vor. Wechselatmung hilft, zur inneren Ruhe und Kraft zu finden. Emotionelle Ungleichgewichte werden umgewandelt in das ruhige Gefühl der Stärke und Kraft. Die Wirkungen von Kapalabhati sind schnellerspürbar, die der Wechselatmung halten länger an.

## Sonnengruß für Anfänger

Eine Übung, um Körper, Geist und Seele zu aktivieren.  
 Hervorragend, um den Kreislaufanzuregen, neue Lebensenergien zu bekommen.  
 Hilft morgens, sofort aktiv zu werden  
 Hilft abends, blockierte Energien wieder frei zu setzen  
 Sanskrit Name: Surya Namaskar.

### Übungsanleitung:

Die Übung besteht aus 12 Bewegungen, die ineinander über gehen.  
 Zum Lernen übe zunächst eine Stellung (Asana) nach der anderen.  
 Dann probiere es aus, den Atem mit den Bewegungen zu verbinden. Atme dabei sehr tief mit dem Bauch durch die Nase ein und aus.  
 Beginne mit 4 Runden. Erhöhe die Anzahl der Runden jede Woche um 1, bis Du 12 Runden hintereinander üben kannst.  
 Du kannst die Übung alleine für sich üben. Oder Du kannst sie zu Anfang einer längeren Yoga-Sitzung vor den Yoga Stellungen (Asanas) üben.



**Viel Spaß beim Üben!**



1. Ausatmen, dabei Hände vor dem Brustkorb zusammengehen.



2. Einatmen, dabei Arme heben, Schulterblätter zusammen geben. Gesäß angespannt.



3. Ausatmen, dabei Knie beugen, Oberkörper nach vorne beugen, Hände neben die Füße.



4. Einatmen, dabei rechtes Bein nach hinten geben.



5. Atem anhalten, dabei beide Beine nach hinten geben.



6. Ausatmen, Knie, Brust und Stirn auf den Boden legen.



7. Einatmen, dabei Brustkorb und Kopf heben. Gesäß angespannt.



8. Ausatmen, dabei Becken heben, Fersen in den Boden drücken.



9. Einatmen, dabei rechten Fuß nach vorne geben zwischen die Hände.



10. Ausatmen, beide Beine gebogen nach vorne geben.



11. Einatmen, dabei mit gebogenen Knien und geradem Rücken aufrichten.



12. Ausatmen, Arme senken

### Wirkungen von Surya Namaskar, Sonnengebet:

**Körperlich:** Der Sonnengruß, der am Anfang der Stunde geübt wird, ist unerlässlich als Vorbereitung auf die Asanas. Er dehnt und wärmt den Körper. Hunderte von Muskeln werden während des Sonnengrußes eingesetzt. Der Sonnengruß lädt das Sonnengeflecht wieder mit Energie auf und regt das Herz-Kreislauf-System an. Diese Übung ist keine Asana (Stellung), sondern eine Yoga-Übung für sich.

**Energetisch:** Besonders das Sonnengeflecht wird angeregt. Das Sonnengebet belebt und energetisiert.

In den 12 Bewegungen werden alle Chakren angesprochen: (1) Anahata (2) Vishuddha (3) Swadhisthana (4) Ajna (5) Muladhara (6) Manipura (7) Vishuddha (8) Muladhara (9) Ajna (10) Swadhisthana (11) Vishuddha (12) Sahasrara

**Geistig:** Die Übung harmonisiert und gibt Selbstvertrauen

## Surya Namaskar Affirmationen zum Sonnengebet

### Gebet von Narayani Ma

Annäherung einer amerikanischen Nonne an das Sonnengebet - um 1980

- 1 - Mother / Father in stillness I come before Thee
- 2 - I lift my hands and my heart to Thee
- 3 - Stoop down and touch me Mother / Father
- 4 - I lift my eyes to Thee
- 5 - Keep me in balance
- 6 - Thou art my grounding, my rock, my wisdom, knowledge and memory
- 7 - I lift my eyes to Thee
- 8 - From the depth of myself I call to Thee
- 9 - I lift my eyes to Thee
- 10 - Stoop down and touch me Mother / Father
- 11 - I lift my hands and my heart to Thee
- 12 - Mother / Father in stillness I come before Thee

Übertragung ins Deutsche von Elvira

- 1 - Mutter / Vater, in Stille trete ich vor Dich hin
- 2 - Ich erhebe meine Hände und mein Herz zu Dir
- 3 - Beuge Dich herunter und berühre mich, Mutter / Vater
- 4 - Ich erhebe meine Augen zu Dir
- 5 - Halte mich im Gleichgewicht
- 6 - Du bist meine Grundlage, mein Fels, meine Weisheit, mein Wissen und Gedächtnis
- 7 - Ich erhebe meine Augen zu Dir
- 8 - Von den Tiefen meines Selbst rufe ich Dich
- 9 - Ich erhebe meine Augen zu Dir
- 10 - Beuge Dich hinunter und berühre mich, Mutter / Vater
- 11 - Ich erhebe meine Hände und mein Herz zu Dir
- 12 - Mutter / Vater, in Stille trete ich vor Dich hin

## Von Hildegard Jaerschke

- 1 - Ich grüße
- 2 - das Licht in Sonne und Mond
- 3 - die Erde, die mich trägt
- 4 - den Strom des Lebens
- 5 - mit seinen Höhen
- 6 - und Tiefen
- 7 - das erwachende Bewusstsein
- 8 - das sich ausweitet
- 9 - das Licht in meinem Herzen
- 10- Erde
- 11 - und Himmel sind eins
- 12-OM

## Sonnengruß Mittelstufe

Eine Übung, um Körper, Geist und Seele zu aktivieren.  
 Hervorragend, um den Kreislaufanzuregen, neue Lebensenergien zu bekommen.  
 Hilft morgens, sofort aktiv zu werden  
 Hilft abends, blockierte Energien wieder frei zu setzen  
 Sanskrit Name: Surya Namaskar.

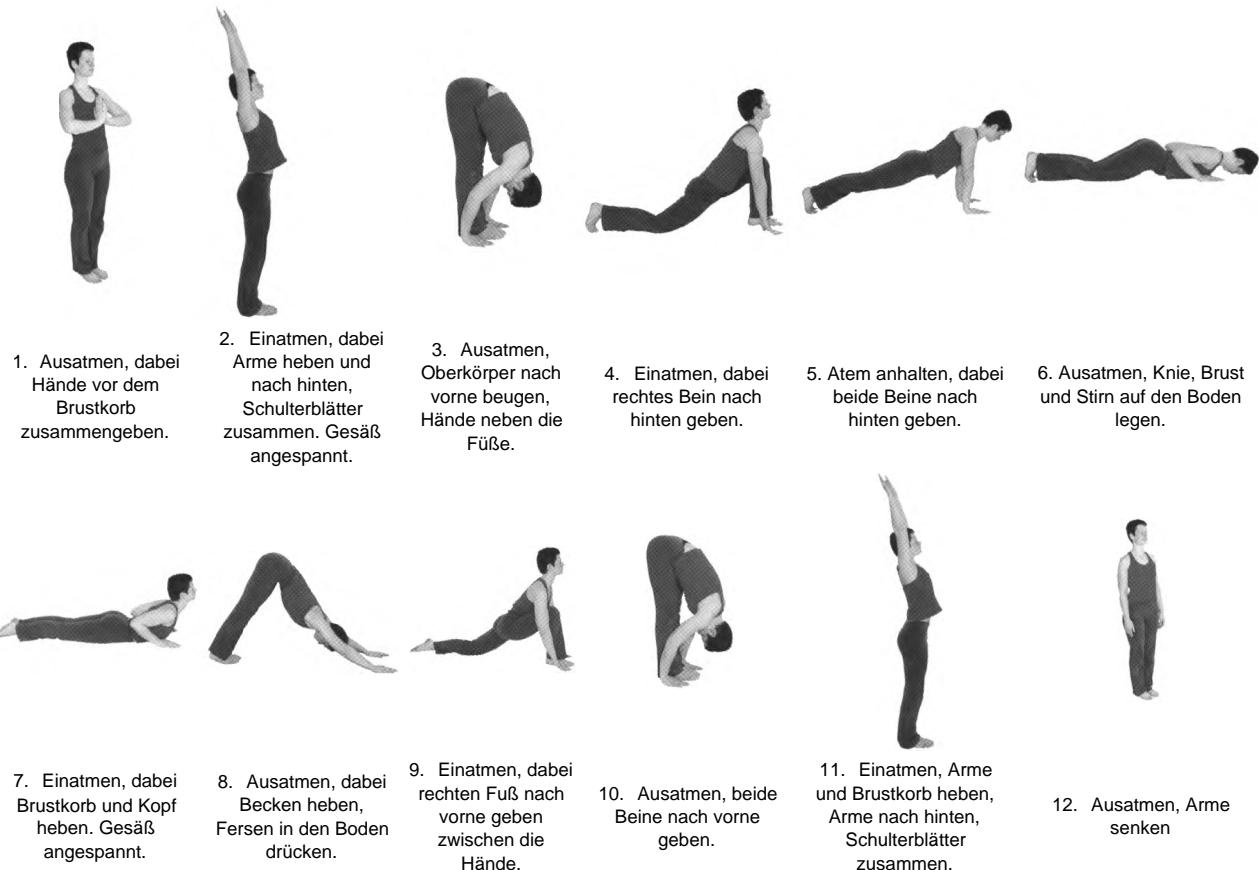


### Übungsanleitung:

Die Übung besteht aus 12 Bewegungen, die ineinander über gehen.

Anmerkung: Die Fotos hier sind Mittelstufen-Niveau.

**Viel Spaß beim Üben!**



# Sonnengruß ohne Umkehrstellungen

Surya Namaskar ist eine wunderbare Übung, um Körper, Geist und Seele zu aktivieren.

Hervorragend, um den Kreislaufanzuregen, neue Lebensenergien zu bekommen.

Hilft morgens, sofort aktiv zu werden

Hilft abends, blockierte Energien wieder frei zu setzen

Sanskrit Name: Surya Namaskar.

Manche Menschen können die normale Übung und auch die Variation für Anfänger nicht üben, da sie aus medizinischen Gründen oder wegen Kopfschmerzen oder Schwindelgefühlen auf Umkehrstellungen verzichten müssen.

Für diese Menschen die folgende Variante:

## Übungsanleitung:

Die Übung besteht aus 12 Bewegungen, die ineinander übergehen.

Zum Lernen übe zunächst eine Stellung ( Asana ) nach der anderen.

Dann probiere es aus, den Atem mit den Bewegungen zu verbinden. Atme dabei sehr tief mit dem Bauch durch die Nase ein und aus.

Beginne mit 4 Runden. Erhöhe die Anzahl der Runden jede Woche um 1, bis Du 12 Runden hintereinander üben kannst.

Du kannst die Übung alleine für sich üben. Oder Du kannst sie zu Anfang einer längeren Yogasitzung vor den Yogastellungen (Asanas) üben.



1. Ausatmen, dabei Hände vor dem Brustkorb zusammengehen.

2. Einatmen, dabei Arme heben, Schulterblätter zusammen geben.

3. Ausatmen, dabei Knie beugen, Oberkörper leicht nach vorne beugen, Hände auf die Knie geben.

4. Einatmen, dabei die Hände auf den Boden und das rechte Bein nach hinten geben.

5. Atem anhalten, dabei beide Beine nach hinten geben, Knie auf den Boden.

6. Ausatmen, Knie, Brust und Stirn auf den Boden legen. Eventuell auch den Kopf oben lassen.



7. Einatmen, dabei Brustkorb und Kopf heben.

8. Ausatmen, dabei Becken heben, Knie auf dem Boden lassen (Vierfüßerstand).

9. Einatmen, dabei rechten Fuß nach vorne geben zwischen die Hände.

10. Ausatmen, beide Beine gebeugt nach vorne geben. Hände auf die Knie legen.

11. Einatmen, dabei mit gebeugten Knien den geraden Rücken aufrichten.

12. Ausatmen, Arme senken



# Sonnengruß für Fortgeschrittene: Variationen für mehr Flexibilität

Eine Übung, um Körper, Geist und Seele zu aktivieren.  
Hervorragend, um den Kreislaufanzuregen, neue Lebensenergien zu bekommen.  
Hilft morgens, sofort aktiv zu werden  
Hilft abends, blockierte Energien wieder frei zu setzen  
Sanskrit Name: Surya Namaskar.



## Übungsanleitung:

Diese Reihe ist für Fortgeschrittene gedacht.

Bevor Du diese Variation ausprobierst, solltest Du 6-12 Runden der Grundvariation des Sonnengebetes gemacht haben, um Dich aufzuwärmen.

Erst anschließend kannst Du diese Variation probieren.

Du kannst dieses Sonnengebet entweder, wie unten angegeben, als dynamische Reihe machen und jede Bewegung mit dem Atem verbinden. Oder Du kannst jede Stellung 5-8 Atemzüge lang halten.

Normalerweise macht man dieses Sonnengebet 1-2 Runden lang. Es macht dabei nichts, wenn Du nicht genauso weit kommst wie Nicola, die auf diesen Fotos abgebildet ist! Gehe so weit wie Du kannst und höre stets auf Deinen Körper (und den gesunden Menschenverstand).

Diese und andere Sonnengebetsvariationen kannst Du in den Yoga Bodywork-Seminaren im Haus Yoga Vidya lernen. Sehr empfehlenswert!



1. Ausatmen, dabei Hände vor dem Brustkorb zusammengeben. Die Hände dabei so tief wie möglich geben: Erhöht die Flexibilität der Handgelenke.

2. Einatmen, dabei Arme heben, Hände falten und Handflächen nach oben drehen.

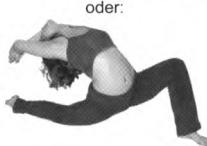
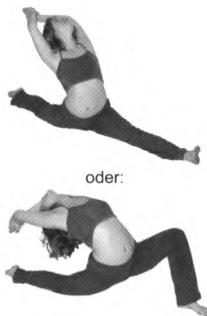
3. Ausatmen, Oberkörper nach rechts beugen. 4. Einatmen, Oberkörper zurück zur Mitte. 5. Ausatmen, Oberkörper nach links beugen.

6. Einatmen, Arme zurück zur Mitte und so weit wie möglich nach hinten.

7. Ausatmen, Hände unter die Füße geben. Bauch auf die Oberschenkel geben, Kinn auf die Schienbeine. Mit den Händen die Schädeldecke zu den Fußrücken ziehen.



oder:



8. Einatmen, dabei rechtes Bein nach hinten geben, linkes Bein nach vorne zum Spagat.

9. Ausatmen, Oberkörper über die Beine nach vorne beugen, Hände nach vorne geben

10. Einatmen, wieder aufrichten. Wer die Hüften nicht auf dem Boden hat: Vorbereitung zum Halbmond.

11. Ausatmen, Hände vorm Brustkorb zusammen geben (entweder Halbmond oder Spagat)

12. Einatmen, Arme und Brustkorb heben, Arme nach hinten.



13. Ausatmen, Kopf neben den Fuß (im Spagat: neben das Knie)

14. Einatmen, Kopf heben, Hüfte heben (falls im Spagat)

15. Anhalten, beide Beine nach hinten geben.

16. Ausatmen, Knie, Brust und Stirn auf den Boden geben.

17. Einatmen, Füße ausstrecken, Kopf und Brustkorb heben, zur Kobra kommen. Dabei die Arme ausstrecken und das Becken vom Boden heben (Lendenwirbelsäule gerade lassen).



18. Ausatmen, nach rechts drehen und zu den Füßen schauen.

19. Einatmen, zurück zur Mitte kommen.

20 Ausatmen, zur anderen Seite drehen.

21. Einatmen, zurück zur Mitte, Füße auf den Kopf geben.

22. Ausatmen, zum Hund kommen, dabei Brust so weit wie möglich zum Boden geben



23. Einatmen, linkes Bein nach hinten heben. Dabei rechte Ferse gut in den Boden stemmen.

24. Ausatmen, Bein wieder senken.

25. Einatmen, rechtes Bein heben, dabei die linke Ferse in den Boden stemmen.

26. Ausatmen, rechten Fuß nach vorne geben zum Spagat. Einatmen.

27. Ausatmen, über das Bein nach vorne beugen. An den Fuß fassen, oder Hände vor dem Fuß nach vorne geben.



28. Einatmen wieder aufrichten. Wer die Hüften nicht auf dem Boden hat: Vorbereitung zum Halbmond.

29. Ausatmen, Hände vorm Brustkorb zusammen geben (entweder Halbmond oder Spagat)

30. Einatmen, Arme und Brustkorb heben, Arme nach hinten.

31. Ausatmen, Kopf neben den Fuß (im Spagat: neben das Knie)

32. Einatmen, wieder aufrichten.



33. Beide Beine nach vorne. Unterarme um die Waden geben, dabei mit den Händen um die Ellbogen fassen. Eventuell zuerst die Knie beugen, um die Unterarme möglichst tief zu legen. Dann die Knie ausstrecken.

34. Einatmen, Arme heben und weit nach hinten geben. Dabei Becken nach vorne schieben. Gesäßmuskeln angespannt lassen, nicht ins Hohlkreuz fallen.

35. Ausatmen, Arme senken.

# Sonnengruß für Fortgeschrittene 2: Variationen für Muskelstärke

## - Isometrische Anspannung -

Eine Übung, um Körper, Geist und Seele zu aktivieren.

Hervorragend, um den Kreislaufanzuregen, neue Lebensenergien zu bekommen.

Hilft morgens, sofort aktiv zu werden

Hilft abends, blockierte Energien wieder frei zu setzen

Sanskrit Name: Surya Namaskar.



## Übungsanleitung:

Diese Reihe ist für Fortgeschrittene gedacht.

Bevor Du diese Variation ausprobierst, solltest Du 6-12 Runden der Grundvariation des Sonnengebets gemacht haben, um Dich aufzuwärmen.

Erst anschließend kannst Du diese Variation probieren. Normalerweise reicht dabei eine Runde aus. Wenn Du willst, kannst Du nach diesem Sonnengebet die fortgeschrittene Flexibilitätsvariante des Sonnengebets ausprobieren. Diese Art des Sonnengebets sollte nicht täglich gemacht werden. 1-3 Mal pro Woche reicht schon aus, um die Muskeln erheblich zu stärken. Im Yoga gilt: Wenig Anstrengung kann große Resultate bringen!

In dieser Variante verweilst Du, anders als sonst im Sonnengebet üblich, in jeder Stellung etwa 3-6 Atemzüge lang. Du machst also nicht wie sonst beim Sonnengebet gleichmäßige, fließende Bewegungen, sondern hältst jede Stellung 10-20 Sekunden lang.

Diese und andere Sonnengebetsvariationen kannst Du in den Yoga Bodywork-Seminaren im Haus Yoga Vidya lernen. Sehr empfehlenswert!



Grundstellung: Tadasana,  
Stehhaltung.



1. Hände vor dem Brustkorb zusammengeben. Etwas von der Brust weg halten. Dabei die Handgelenke kräftig gegeneinander drücken. Dies stärkt die Brustmuskulatur.



2. Hände etwas höher geben. Fingerspitzen gegeneinander drücken, dabei die Finger leicht einkrallen. Fingerspitzen kräftig so gegeneinander drücken, dass die Unterarmmuskeln gefordert werden. Wichtig: Handgelenke sind nur leicht gebeugt, die Handflächen sind nur 2-4 cm voneinander entfernt. Diese Übung stärkt die Unterarmmuskeln, welche so wichtig sind für die Asanas Skorpion, Handstand, Krähe, Pfau. Und natürlich für gesunde Handgelenke am Computer!



3. Arme heben und die Schulterblätter kräftig zusammenziehen. Du solltest dabei die oberen Rückenmuskeln gut spüren. Keine Rückbeuge! Stärkt besonders den Trapezius (Kapuzenmuskel) und beugt so Beschwerden im oberen Rücken und Schulterbereich vor.



4. Nach vorne beugen, dabei linkes Bein nach hinten geben. Ganzer Körper ist waagrecht. Stärkt das Gesäß, untere, mittlere und obere Rückenmuskeln, Schultermuskeln (Delta-Muskel). Und natürlich das Gleichgewicht!

5. Das Standbein bis 90 Grad beugen, die Ferse heben. Dies stärkt zusätzlich die Unterschenkel- (Gastrocnemius) und Oberschenkel- (Quadrizeps) Muskeln. Eine große Herausforderung für das Gleichgewicht!



6. Ferse senken, beide Beine nach vorne, Hände auf den Boden. Beine gestreckt oder gebeugt, je nach Flexibilität.



7. Rechtes Bein nach hinten geben. Knie ist etwa 10-25 cm oberhalb des Bodens halten. Hände vor dem Brustkorb zusammen geben. Stärkt die Muskeln in Oberschenkel (Quadrizeps) und Gesäß (Gluteus).



8. Hände auf den Boden geben, beide Beine nach hinten. Ellbogen etwa 90 Grad gebeugt. Im Liegestütz verweilen. Stärkt die Brustumskeln (Pectoralis) und die Oberarmmuskeln (Trizeps).



Wer noch nicht so starke Arme hat, kann die Knie aufsetzen. Aber die Brust oberhalb des Bodens halten, sodass die Arme und Brustumskeln gefordert werden. Nicht schummeln!



9. Zur Kobra kommen. Dabei die Schulterblätter kräftig zusammen ziehen (stärkt die oberen Rückenmuskeln-Trapezius). Stemme dabei die Hände fest in den Boden und stelle Dir vor, Du willst den Boden nach hinten zu den Hüften hin ziehen. Das stärkt die seitlichen Breiten Rückenmuskeln (Latissimus).



10. Fußsohlen auf den Boden geben. Becken heben, Beine strecken. Ellbogen so weit beugen, dass die Schädeldecke etwa 5-10 cm oberhalb des Bodens bleibt. Vorsicht: Kopf nicht aufsetzen. Nicht schummeln! Stärkt die Schulter- (Delta-) Muskeln und die Oberarmmuskeln (Quadrizeps).



11. Rechten Fuß nach vorne geben. Linkes Knie 10-25 cm oberhalb des Bodens halten. Hände vor dem Brustkorb zusammen geben. Stärkt die Muskeln in Oberschenkel (Quadrizeps) und Gesäß (Gluteus).



12. Beide Beine nach vorne, Hände auf den Boden. Beine gestreckt oder gebeugt, je nach Flexibilität.



13. Oberkörper heben, parallel zum Boden. Rechtes Bein heben. Ganzer Körper ist waagrecht, eventuell Arme und Beine auch höher (Menschen mit Rückenbeschwerden halten den ganzen Körper waagrecht). Stärkt das Gesäß, untere, mittlere und obere Rückenmuskeln, Schultermuskeln (Delta-Muskel). Und natürlich das Gleichgewicht!



14. Das Standbein bis 90 Grad beugen, die Ferse heben. Dies stärkt zusätzlich die Unterschenkel- (Gastrocnemius) und Oberschenkel- (Quadrizeps) Muskeln. Eine große Herausforderung für das Gleichgewicht!



15. Beide Beine auf den Boden geben, Oberkörper aufrichten. Handfläche zusammengehen. Hände kräftig gegeneinander drücken. Dies stärkt vor allem die Schulter- (Delta-) Muskeln.



16. Arme senken. Zwischenatmen.

# Sonnengruß für Fortgeschrittene: Sprungvariation Nr. 1

Eine Übung, um Sprungkraft, Koordination und Willenskraft zu entwickeln.



## Übungsanleitung:

Diese Reihe ist für Fortgeschrittene gedacht, die sich gesunder Gelenke und einer guten Körperbeherrschung erfreuen. Bevor Du diese Variation ausprobierst, solltest Du 2-6 Runden der Grundvariation des Sonnengebets gemacht haben, um Dich aufzuwärmen.

Erst anschließend kannst Du diese Variation probieren. Atme sehr tief ein und aus, übe dabei Ujjayi Atem beim Ein- und Ausatmen sowie Mula Bandha insbesondere beim Einatmen.

Diese und andere Sonnengebetsvariationen kannst Du in den Yoga Bodywork-Seminaren im Haus Yoga Vidya lernen. Sehr empfehlenswert!

**Viel Spaß beim Üben!**



1. Ausatmen, Hände vor dem Brustkorb zusammen geben



2. Einatmen, Arme hoch und die Schulterblätter nach hinten.



3. Ausatmen, Hände neben die Füße geben.



4. Einatmen, Kopf heben.



5. Ausatmen, nach hinten springen...



... zum halben Liegestütz: Zehen und Hände auf dem Boden, der restliche Körper parallel zum Boden.



6. Einatmen, zur Kobra Variation kommen: Nur Zehenspitzen und Hände auf dem Boden, Knie und Hüften oberhalb des Bodens...



7. Ausatmen, zum Hund kommen.



8. Einatmen Kopf heben, Knie beugen.

9. Ausatmen, nach vorne springen... zur stehenden Vorwärtsbeuge...

10. Einatmen, Arme hoch, Schulterblätter nach hinten... Ausatmen, direkt weitergehen mit Nummer 4-10...

Übe so etwa 4-10 Runden, dann kannst Du zur Sprungvariante Nr. 2 weitergehen...

## Sonnengruß für Fortgeschrittene: Sprungvariation Nr. 2

- mit Sprung in die Vorwärtsbeuge -



### Übungsanleitung:

Diese Reihe ist für Fortgeschrittene gedacht, die sich gesunder Gelenke und einer guten Körperbeherrschung erfreuen. Bevor Du diese Variation ausprobierst, solltest Du 2-6 Runden der Grundvariation des Sonnengebets und 4-8 Runden der Sprungvariation Nr. 1 gemacht haben, um Dich aufzuwärmen. Erst anschließend kannst Du diese Variation probieren. Atme sehr tief ein und aus, übe dabei Ujjayi Atem beim Ein- und Ausatmen sowie Mula Bandha insbesondere beim Einatmen. **Viel Spaß beim Üben!**



1. Ausatmen, Hände vor dem Brustkorb zusammen geben



2. Einatmen, Arme hoch und die Schulterblätter nach hinten.



3. Ausatmen, Hände neben die Füße geben.



4. Einatmen, Kopf heben.



5. Einatmen, nach hinten springen...



... zum halben Liegestütz: Zehen und Hände auf dem Boden, der restliche Körper parallel zum Boden.



6. Einatmen, zur Kobra Variation kommen: Nur Zehenspitzen und Hände auf dem Boden, Knie und Hüften oberhalb des Bodens...



8. Einatmen Kopf heben, Knie beugen.



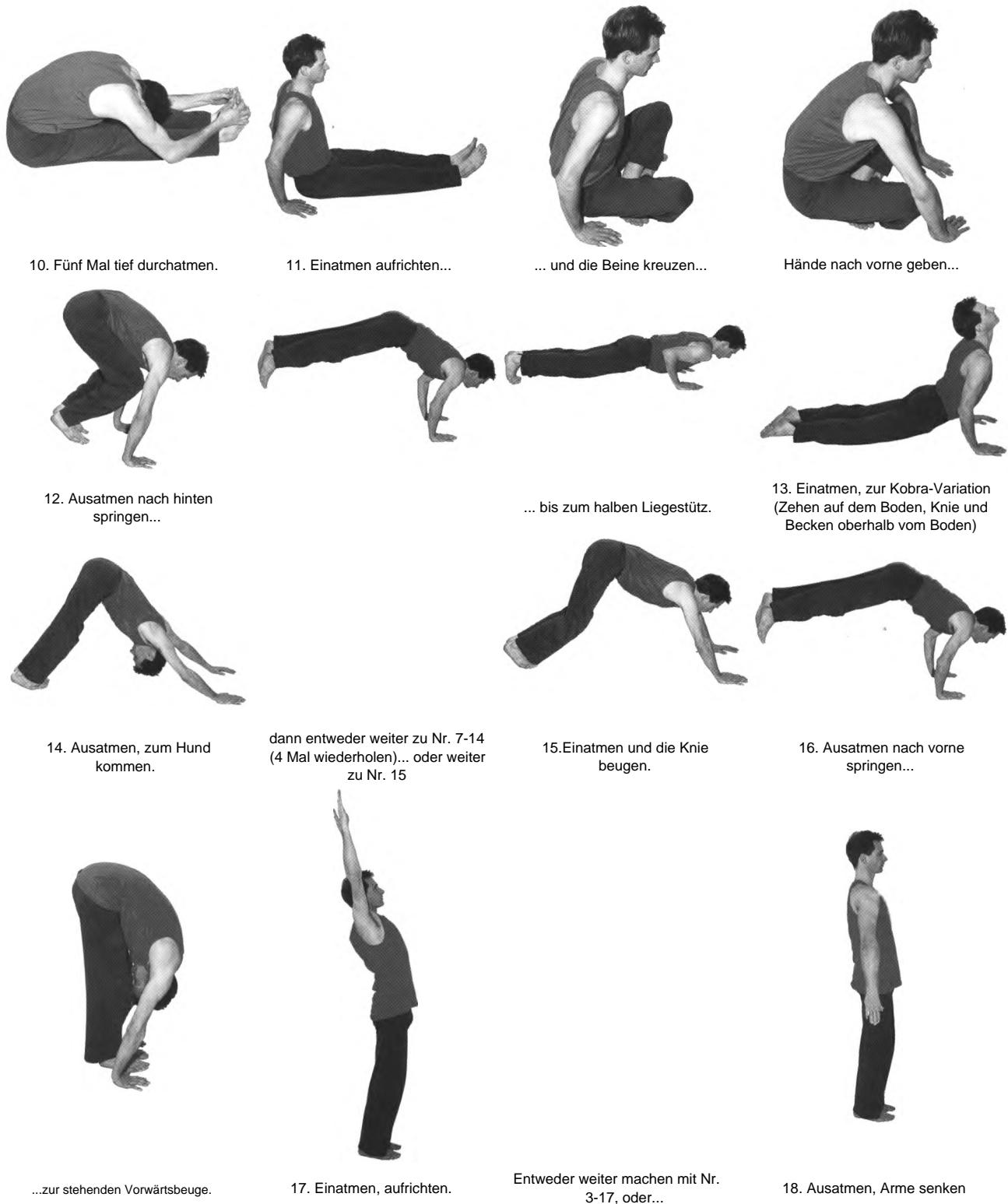
9. Ausatmen, nach vorne springen...



zwischen den Händen durch...



zur sitzenden Vorwärtsbeuge.



## Sonnengruß für Fortgeschrittene: Sprungvariation Nr. 3

- mit Sprung in die Krähe -



### Übungsanleitung:

Diese Reihe ist für Fortgeschrittene gedacht, die sich gesunder Gelenke und einer guten Körperbeherrschung erfreuen. Bevor Du diese Variation ausprobierst, solltest Du 2-6 Runden der Grundvariation des Sonnengebets, 4-8 Runden der Sprungvariation Nr. 1, 1-4 Runden der Sprungvariation Nr. 2 gemacht haben, um Dich aufzuwärmen. Erst anschließend kannst Du diese Variation probieren. Atme sehr tief ein und aus, übe dabei Ujjayi Atem beim Ein- und Ausatmen sowie Mula Bandha insbesondere beim Einatmen. Diese und andere Sonnengebetsvariationen kannst Du in den Yoga Bodywork-Seminaren im Haus Yoga Vidya lernen. Sehr empfehlenswert!

**Viel Spaß beim Üben!**



1. Ausatmen, Hände vor dem Brustkorb zusammen geben



2. Einatmen, Arme hoch und die Schulterblätter nach hinten.



3. Ausatmen, Hände neben die Füße geben.



4. Einatmen, Kopf heben.



5. Ausatmen, nach hinten springen...



... zum halben Liegestütz: Zehen und Hände auf dem Boden, der restliche Körper parallel zum Boden.



6. Einatmen, zur Kobra Variation kommen: Nur Zehenspitzen und Hände auf dem Boden, Knie und Hüften oberhalb des Bodens...



7. Ausatmen, zum Hund kommen.



8. Einatmen Kopf heben, Knie beugen.



9. Ausatmen, nach vorne springen...



beim Springen die Knie beugen ...



...zur Krähe.



10. Fünf Mal tief durchatmen.



11. Einatmen, etwas nach vorne  
beugen...



12. Ausatmen nach hinten  
springen...



... bis zum halben Liegestütz.



13. Einatmen, zur Kobra-Variation  
(Zehen auf dem Boden, Knie und  
Becken oberhalb vom Boden)



14. Ausatmen, zum Hund  
kommen.

dann entweder weiter zu Nr. 7-14  
(4 Mal wiederholen)... oder weiter  
zu Nr. 15

15. Einatmen und die Knie  
beugen.



16. Ausatmen nach vorne  
springen...



... zur stehenden Vorwärtsbeuge.

17. Einatmen, aufrichten.

Entweder weiter machen mit Nr.  
3-17, oder...



18. Ausatmen, Arme senken

Übe so etwa 1-4 Runden, dann kannst Du zur Sprungvariante Nr. 4 weitergehen... .

## Sonnengruß für Fortgeschrittene: Sprungvariation Nr. 4

- mit Sprung in Vorwärtsbeuge und Krähe-



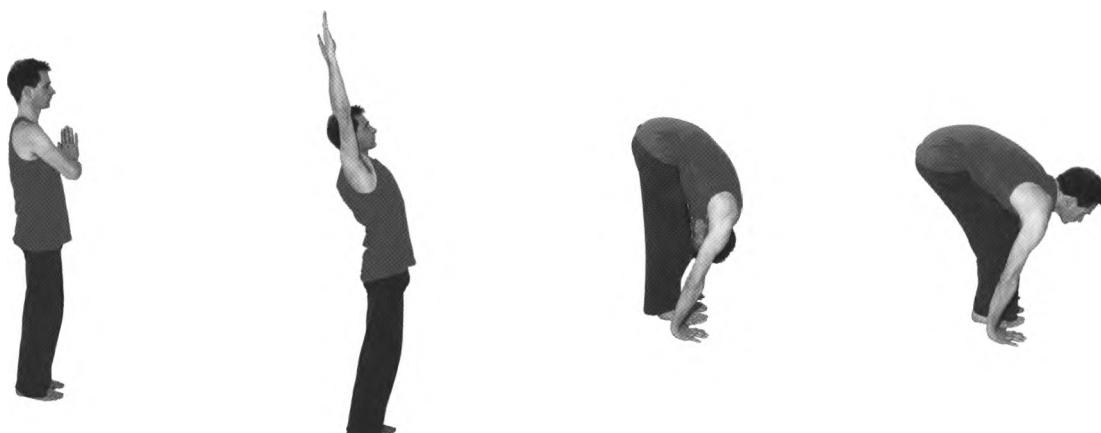
### Übungsanleitung:

Diese Reihe ist für Fortgeschrittene gedacht, die sich gesunder Gelenke und einer guten Körperbeherrschung erfreuen. Bevor Du diese Variation ausprobierst, solltest Du 2-6 Runden der Grundvariation des Sonnengebets und 4-8 Runden der Sprungvariation Nr. 1 oder der Sprungvariation Nr. 1, Sprungvariation Nr. 2 und Sprungvariation Nr. 3 gemacht haben, um Dich aufzuwärmen.

Erst anschließend kannst Du diese Variation probieren. Atme sehr tief ein und aus, übe dabei Ujjayi Atem beim Ein- und Ausatmen sowie Mula Bandha insbesondere beim Einatmen.

Diese und andere Sonnengebetsvariationen kannst Du in den Yoga Bodywork-Seminaren im Haus Yoga Vidya lernen. Sehr empfehlenswert!

**Viel Spaß beim Üben!**



1. Ausatmen, Hände vor dem Brustkorb zusammen geben

2. Einatmen, Arme hoch und die Schulterblätter nach hinten.

3. Ausatmen, Hände neben die Füße geben.

4. Einatmen, Kopf heben.



5. Ausatmen, nach hinten springen...

... zum halben Liegestütz: Zehen und Hände auf dem Boden, der restliche Körper parallel zum Boden.

6. Einatmen, zur Kobra Variation kommen: Nur Zehenspitzen und Hände auf dem Boden, Knie und Hüften oberhalb des Bodens...

7. Ausatmen, zum Hund kommen.



8. Einatmen Kopf heben, Knie beugen.

9. Ausatmen, nach vorne springen...

... zur stehenden Vorwärtsbeuge.



10. Einatmen, Kopf wieder heben.



11. Ausatmen nach hinten  
springen...  
... zum halben Liegenstütz.



12. Einatmen, zur Kobra Variation  
kommen: Nur Zehenspitzen und  
Hände auf dem Boden, Knie und  
Hüften oberhalb des Bodens...

13. Ausatmen, zum Hund kommen.



14. Einatmen Kopf heben, Knie  
beugen.



15. Ausatmen, nach vorne  
springen...



zwischen den Händen durch...



zur sitzenden Vorwärtsbeuge.



16. Fünf Mal tief durchatmen.



17. Einatmen aufrichten...



... und die Beine kreuzen...



Hände nach vorne geben...



18. Ausatmen nach hinten  
springen...



... bis zum halben Liegestütz.



19. Einatmen, zur Kobra-Variation  
(Zehen auf dem Boden, Knie und  
Becken oberhalb vom Boden)



20. Ausatmen, zum Hund  
kommen.



21. Einatmen Kopf heben, Knie  
beugen.



22. Ausatmen, nach vorne  
springen...



... beim Springen die Knie beugen ...



...zur Krähe.



23. Fünf Mal tief durchatmen.



24. Einatmen, etwas nach vorne  
beugen. .



25. Ausatmen nach hinten  
springen...



... bis zum halben Liegestütz.



26. Einatmen, zur Kobra-Variation  
(Zehen auf dem Boden, Knie und  
Becken oberhalb vom Boden)



27. Ausatmen, zum Hund  
kommen.



28. Einatmen und die Knie  
beugen.



29. Ausatmen nach vorne  
springen...



... zur stehenden Vorwärtsbeuge.



30. Einatmen, aufrichten.

Entweder weiter machen mit Nr.  
3-27, oder...



31. Ausatmen, Arme senken

Übe so etwa 1-4 Runden, dann kannst Du zu den *Asanas der Rishikeshreihe* weitergehen....

# Shirhasana, der Kopfstand

**Eine Übung (Asana) für Gleichgewicht, geistige Stärke und innere Klarheit**

Der Kopfstand (Shirhasana, andere Schreibweise: Sirsasana) ist die 1. Asana der 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe.

**Grundstellung:**



**In die Stellung kommen:**



(1) Zuerst: 5-8 Atemzüge lang in der Stellung des Kindes (Garbhasana) entspannen. Auf die Fersen setzen. Hände neben die Füße, Handrücken am Boden. Ellbogen locker hinunter hängen lassen. Stirn am Boden. Nacken lang. Schulterblätter locker hängen lassen. Tief durchatmen...

(2) Aufsetzen...

(3) Ellbogen abmessen: Hände um die Ellbogen geben, damit die Ellbogen schulterbreit auseinander auf dem Boden liegen....

(4) Hände falten, dabei Finger leicht auseinander ziehen...

(5) Kopf etwas auf der Scheitelmitte auf den Boden legen, so dass der Nacken fast senkrecht zum Boden ist...



(6) Beine ausstrecken...

(7) Mit den Füßen nahe zu den Ellbogen wandern... Wer nicht weiter gehe will, kann hier, "halber Kopfstand" genannt, verharren, und dann wieder in die Stellung des Kindes gehen. Mutigere gehen weiter: ...

(8) ein Knie beugen, Fuß heben...

(9) beide Füße heben ...

(10) Knie nach hinten...



(11) Die Knie strecken. Füße und Waden ganz entspannt. Die Schultern von den Ohren weg drücken, Schulterblätter zusammen. Lendenwirbelsäule aufrichten. Ellbogen fest in den Boden stemmen: 3/4 des Gewicht sollte auf den Händen ruhen...

So bist Du in Shirshasana, dem Kopfstand, dem König der Asanas! Herzlichen Glückwunsch! Halte die Stellung mindestens 5-8 Atemzüge. Du kannst langsam steigern, bis auf 3-5 Minuten. Manche halten den Kopfstand bis zu 1-3 Stunden! Dies kannst Du aber nur machen, wenn Dein Hals sich dabei wohl fühlt.

#### Aus dem Kopfstand kommen:



(12) Langsam und bewusst! Umgekehrte Reihenfolge: Knie beugen...

(13) Knie auf die Brust geben ...

(14) Füße auf den Boden ...

(15) Stellung des Kindes (Garbhasana) ist die Gegenstellung. Etwa 5-8 Atemzüge lang verharren.

#### Variationen für Menschen, die wegen Nackenbeschwerden keinen Kopfstand machen können:



Halber Kopfstand. Dabei darauf achten, dass fast alles Gewicht auf den Ellbogen ist.

Ellbogenstand: Ellbogen schulterbreit auseinander, Hände gefaltet. Kopf locker hängen lassen. Kopf berührt den Boden nicht. Sehr gut gegen alle Nackenprobleme!

Hund: Füße und Handflächen auf den Boden geben. Kopf zwischen den Armen lassen, oder locker nach unten hängen lassen.

Padahastasana: Aus der stehenden Vorwärtsbeuge heraus den Kopf locker hängen lassen.

Skorpion, eine fortgeschritten Asana.

#### Vorübungen zur Stärkung der nötigen Muskulatur:



Elbbogenstand: Entwickelt die Schultermuskulatur (Delta-Muskeln) und Armmuskeln (Trizeps).

Delfin: Ausgehend vom Elbbogenstand (siehe links), langsame Bewegungen mit Kopf und Rumpf machen: Ausatmen, Kopf vor die Hände geben. Einatmen, Kopf wieder heben.

Hund.

Fliegender Hund: Ausgehend vom Hund, langsame Bewegungen machen: Ausatmen, Kopf zwischen die Hände geben. Einatmen, Kopf wieder hoch.

### Wirkungen des Kopfstands (Shirshasana):

**Körperlich:** Die Halsschlagader erhält wesentlich mehr Blut. Das Gehirn, die Wirbelsäule und der Sympathikus werden mit Blut versorgt. Krankheiten der Nerven, Augen, Ohren, Nase und Hals verschwinden. Diese Asana ist gut gegen Krampfadern, Nierenkoliken und hartnäckige Verstopfung. Diese Asana ist auch gut gegen Magensenkung und nervöses Asthma. Die Lunge wird gereinigt, da alle schlechte Luft die Lungen verlässt. Der Kopfstand verbessert auch die Durchblutung der Kopfhaut (Verringerung des Haarausfalls und Verlangsamung des Grau-Werdens der Haare bzw. des Haarausfalls) und des Gesichtes (Verringerung der Faltenbildung). Kopfstand gilt als "Verjünger". Gleichgewichtssinn, muskuläre Koordination, Selbstvertrauen, Konzentration und Mut werden gefördert.

Wer unter starken Bluthochdruck, Schädigung der Halswirbelsäule oder schweren Augenschädigungen leidet, sollte einen Arzt befragen, bevor er diese Asana ausführt.

Gestärkte Muskeln: Delta-Muskeln (Schultermuskeln).

**Energetisch:** Kopfstand hilft zur Sublimierung von Apana und damit der sexuellen Energie. Er aktiviert die Sonnen- und Mondenergien im Sonnengeflecht und in der Stirn.

Angesprochene Chakras: Ajna und Sahasrara Chakra

**Geistig:** Viele Gehirnfunktionen, wie Gedächtnis, Konzentrationsvermögen, kreatives Denken, geistige Klarheit werden erhöht. Die Asana entwickelt Mut, Konzentration, Willenskraft, Gleichgewicht und Koordination.

### Kontraindikationen:

Bei Nacken-Problemen, Netzhaut-Ablösungen und anderen Augen-Krankheiten, Bluthochdruck, Herzbeschwerden und Schwangerschaft sollte der Kopfstand nur nach Absprache mit Yogalehrer, Arzt oder Heilpraktiker gemacht werden. Im Zweifelsfall besser erst mal weglassen und durch andere Asanas ersetzen.

Es gibt viele Übungen, die für Menschen mit Nackenproblemen oder auch bei Schwangeren den Kopfstand ersetzen können.

Ebenso gibt es Übungen, welche wirkungsvoll Hals- und Nackenprobleme heilen oder lindern können. Menschen mit Netzhautablösungen, Augenkrankheiten, gravierenden Herzbeschwerden und starkem Bluthochdruck dürfen eventuell keine Umkehrstellungen machen.

## Fortgeschrittene Kopfstand Variationen (Shirshasana)

### Eine Übung (Asana) für Gleichgewicht, geistige Stärke und innere Klarheit

Diese Seite baut auf der Kopfstand-Grundstellung auf. Es ist empfehlenswert, erst die Grundstellung genauer zu studieren, bevor Du Dich mit den Variationen hier befasst.

Wirkungen, Kontraindikationen etc. findest Du beim Kopfstand Grundstellung.

Viel Spaß beim Üben!

#### Shirshasana (Kopfstand) Grundstellung:



Beide Hände sind schulterbreit auseinander. Knie sind leicht gebeugt, der Blick ist auf den Boden gerichtet auf einen Punkt vor den Händen. Ellbogen bleiben leicht gebeugt. Die Beine sind entspannt. Fortgeschrittene können die Augen auch geschlossen halten.

#### Beinvariationen:



(1) Beine grätschen.



(2) Beine seitlich auseinander.



(3) Ein Bein nach unten...



... nach Möglichkeit bis zum Boden.



(4) Fuß auf den Oberschenkel...



... und Fuß auf den Boden geben.



(5) Beide Füße auf den Boden geben, und wieder heben...



(6) Beine und Rücken nach hinten beugen... (5) und (6) kann man auch 5-10 Mal im Wechsel ausführen. Das stärkt das Gleichgewicht und bereitet auf den Skorpion vor.



(7) Hüften drehen.



Besonders starke Drehung.



(8) Fußsohlen zusammen  
geben.



(9) Adler im Kopfstand:  
Beine umeinander winden.



(10) Voller Spagat im Kopfstand.



(11) Im Spagat Füße anziehen.

### Lotus im Kopfstand -Variationen:



(1) Urdhwapadmasana (auch  
Oordhvapadmasan geschrieben): Lotus im  
Kopfstand.



(2) Dabei Hüften beugen und wieder aufrichten.  
Dabei kannst Du auch sehr weit nach hinten gehen (ohne  
Abbildung)



(3) ...Rumpf zur Seite  
drehen.

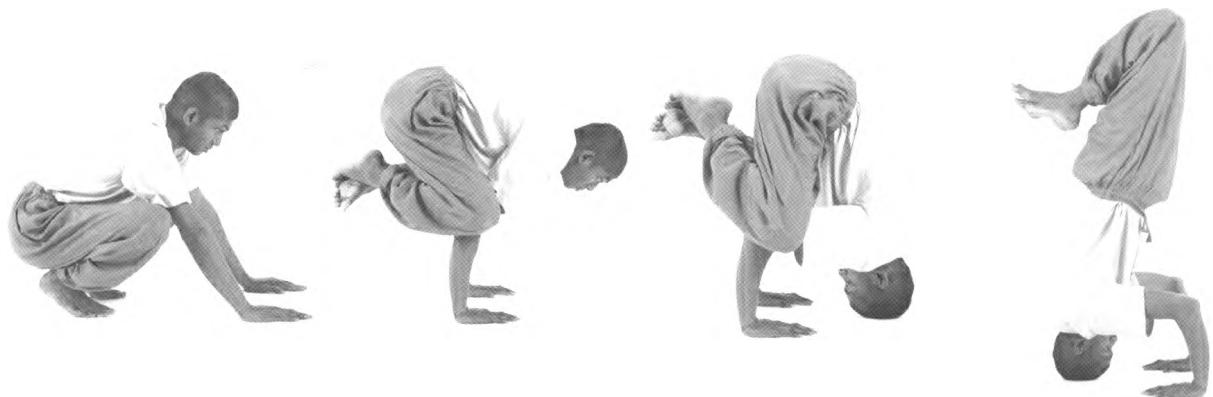
### Lotus im Kopfstand Armvariationen :



(1) Handflächen auf dem Boden.



(2) Dabei die Hüften beugen und die Knie auf die  
Oberarme geben. Die Stellung ist sogar erstaunlich  
angenehm...

**Arm-Variationen:****Alternative Weise, in den Kopfstand zu kommen**

(1) Ausgangslage

(2) Krähe

(3) ...Kopf auf den Boden.  
Diese Stellung wird auch  
"Clown" genannt. Manche  
Anfänger finden diese  
Stellung besonders einfach.

(4) Dann die Knie heben



.. und die Beine strecken.

Alternative Weise, in den Clown  
zu kommen (statt (1) und (2)):  
Erst die Hände und den Kopf auf  
den Boden geben. Dann erst ein  
Knie auf den Oberarm geben...

... dann das andere dazu  
geben. Dies ist der Clown.

**Variationen mit Hand-  
flächen auf dem Boden:**

(1) Handflächen auf dem Boden.

(2) Knie nach außen, Fußsohlen  
zusammen.

(3) Adler-Variation.

(4) Beine auseinander.



(6) Lotus

**Armvariations-Zyklus:**



(1) Grundstellung.



(2) Handflächen auf den Boden geben.



(3) Dann die Hände auf den Boden geben: Entweder die Handflächen oder die Handrücken.



(4) Unterarme vor den Kopf auf den Boden legen. Anschließend wieder zurück zur Grundstellung kommen.

## Garbasana (Stellung des Kindes)

### Eine Asana zur Entspannung des Rückens und zur Entwicklung von Vertrauen

Garbasana (Stellung des Kindes) ist die Gegenstellung von Kopfstand, Bogen und den meisten Rückbeugen. Er kommt in der Rishikeshreihe vor und nach dem Kopfstand sowie nach dem Bogen.

#### Stellung des Kindes (Garbasana) Grundstellung:



**Anleitung:** Auf die Fersen setzen. Hände neben die Füße, Handrücken am Boden. Ellbogen locker hinunter hängen lassen. Stirn am Boden. Nacken lang. Schulterblätter locker hängen lassen. Tief durchatmen...

Variation, falls die Flexibilität in den Knien nicht ausreicht: Hände unter die Stirn geben. Entweder Hände flach übereinander legen, oder Fäuste machen und die Fäuste übereinander legen...

...andere Ansicht...

Du kannst auch noch höher bleiben... Halte aber den Rücken und den Hals entspannt.

#### Wirkungen von Garbasana, der Stellung des Kindes:

**Körperlich:** Diese Übung ist gut für die ganze Wirbelsäule, angefangen von den Halswirbeln, über die Brust-, Lenden- bis zu den Sakralwirbeln. Sie dehnt alle Rückenmuskeln und hilft so, Verspannungen zu lösen. Sehr gut auch für den Nacken und die Halswirbelsäule. In dieser sanften Umkehrstellung wird der Blutkreislauf aktiviert. Die Bauchorgane erhalten eine gute Massage. Die Stellung des Kindes hilft, nervöse Verdauungsprobleme und Menstruationsbeschwerden zu überwinden, Magenverstimmung, Rheuma und Magen-Darm-Krankheiten zu heilen.

**Gedehnte Muskeln:** Longissimus (lange Rückenmuskeln), Quadratus Lumborum (Lendenmuskeln) und andere Rückenstrecker; unterer Strang des Trapezius.

**Gestärkte Muskeln:** Keine. Der/die Übende ist vollkommen entspannt.

**Energetisch:** Aktiviert das Sonnengeflecht. Harmonisiert die Energien.

**Angesprochene Chakras:** Manipura, Ajna, Sahasrara, Swadhisthana.

**Geistig:** Diese Stellung (Asana) nimmt der Embryo (=Garbha) im Mutterleib an. Garbasana entwickelt das Urvertrauen, Demut sowie die Fähigkeit loszulassen.

**Kontraindikationen:**

Bei allen Umkehrstellungen sollte man vorsichtig sein bzw. erst einen Arzt konsultieren, wenn man unter Netzhautablösung und anderen schweren Augenproblemen leidet und bei starkem Bluthochdruck.

# Sarvangasana, der Schulterstand

## Eine Übung (Asana) zum Regenieren, für Harmonie und Einheitsgefühl

Der Schulterstand (Sarvangasana, auch Kerze genannt) ist die 2. Asana der 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe. Erfolgt nach dem Kopfstand, vor dem Pflug. Die Gegenstellung zum Schulterstand ist der Fisch. **Viel Spaß beim Üben!**

### Grundstellung:



Rücken unterstützt. Beine senkrecht zum Himmel. Wichtig für die Gesundheit des Halses: Nicht den Kopf drehen. Nicht nach links oder rechts schauen. Nichts forcieren. Die Flexibilität muss ganz von allein kommen.

### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage:  
Entspannungslage...

(2) Beine schließen. Arme neben  
den Körper geben. Handflächen  
auf den Boden geben...

(3) Beine heben, dann Becken  
heben. Wichtig: Bewegung  
langsam und bewusst machen....

(4) Rücken  
unterstützen...

(5) Ganz gerade  
aufrichten. 1-5  
Minuten halten.  
Anschließend zum  
Pflug kommen, oder  
in umgekehrter  
Reihenfolge zurück  
zur  
Entspannungslage.

### Variationen, für Menschen, die wegen Nacken- oder Rückenbeschwerden den normalen Schulterstand nicht machen können:



Halber Schulterstand: Kreuz  
unterstützen. Leichtes  
Hohlkreuz machen. Becken  
90 Grad beugen, Knie leicht  
gebeugt halten. Für  
Menschen mit Beschwerden  
im unteren Rücken.



Knie beugen, Knie auf die Stirn  
geben



Füße auf Stuhl geben. Auch als  
nimmt den Zug aus dem unteren  
Rücken.



Unterstützter  
Schulterstand: Kissen  
unter Kreuzbein oder  
Lenden oder  
Brustwirbelsäule geben.



Decke unter die Schultern legen. Vorsicht: Die Decke sollte groß genug sein, damit auch die Ellbogen auf der Decke liegen. Der Kopf liegt so tiefer. Dies entlastet den Nacken.

Nacken- und Rückenschonende Variation! Nur die Handgelenke haben gut zu tun...

Noch stärkeres Unterstützen des Rückens. Hier gib es garantiert keine Verspannungen im unteren Rücken!

## Nach dem Schulterstand



Pflug



Brücke



Rad



Fisch

## Wirkungen des Schulterstands (Sarvangasana):

**Körperlich:** Der Schulterstand (Sarvangasana, auch Kerze genannt) normalisiert die Funktion der Schilddrüse und dadurch den Metabolismus im ganzen Körper. Schulterstand hilft, eine jugendliche Figur und glatte Haut zu erhalten. Magenverstimmung und Krampfadern verschwinden. Schulterstand ist gut für die weiblichen Geschlechtsorgane. Die Wirbelsäule bleibt/wird flexibel. Nackenverspannungen werden aufgelöst. Der Schulterstand hat viele Wirkungen des Kopfstandes, die auf der Umkehrhaltung beruhen. Der Kopfstand ist allerdings mehr aktivierend, der Schulterstand eher beruhigend.

**Gedehnte Muskeln:** Longissimus (Rückenstrecker), Trapezius (Kapuzenmuskel), Nackenmuskeln.

**Energetisch:** Schulterstand regeneriert das Prana. Er gilt wie der Kopfstand als Verjüngungsübung. Schulterstand kann auch nach einem anstrengenden Arbeitstag geübt werden, um zu neuer Energie zu kommen.

**Angesprochene Chakras:** Vishuddha Chakra.

**Geistig:** Schulterstand vermittelt ein Gefühl der Ganzheit (Sarva = Alle; Anga = Teile). Er hilft, sich und sein Leben so zu akzeptieren, wie man ist.

## Kontraindikationen:

Bei Nacken- und schweren Schilddrüsen-Problemen sollte der Schulterstand nur nach Absprache mit Yogalehrer, Arzt oder Heilpraktiker gemacht werden. Im Zweifelsfall besser erst mal weglassen und durch andere Asanas ersetzen. Der Schulterstand ist zwar hilfreich bei vielen Arten von Nacken- und Schilddrüsen-Problemen. Es muss aber der Einzelfall angeschaut werden. Manche Menschen mit Netzhautablösungen, Augenkrankheiten, gravierenden Herzbeschwerden und starkem Bluthochdruck dürfen eventuell keine Umkehrstellungen machen.

# Fortgeschrittene Schulterstand Variationen

## (Sarvangasana)

Asanas zum Regenieren, für Harmonie und Einheitsgefühl



### Sarvangasana (Schulterstand) Grundstellung:

Beide Hände sind schulterbreit auseinander. Knie sind leicht gebeugt, der Blick ist auf den Boden gerichtet auf einen Punkt vor den Händen. Ellbogen bleiben leicht gebeugt. Die Beine sind entspannt. Fortgeschrittene können die Augen auch geschlossen halten.

### Armvariationen:



(1) Arme heben, Hände in Chinmudra (Zeigefinger und Daumen berühren sich). Dies wird **Kerze** genannt.



(2) **Storch:** Mit den Händen die Oberschenkel unterstützen.



(3) Beine noch besser unterstützen.



... Knie etwas auseinander geben.



(4) Hände falten...



(5) Handflächen auf den Boden.

**Bein-Variationen:**

(1) Zum halben Pflug: ein Bein senken, dann wechseln.



(2) Fußsohlen zusammen, Knie nach außen.



(3) Knie gebeugt auf den Kopf.



(4) Beine umeinanderwinden wie im Adler



(4) Spagat im Schulterstand...



... voller Spagat.



(5) Rückenschonende Variation mit Hohlkreuz.

**Lotus im Schulterstand -Variationen:**

(1) Mit der Hand den Fuß zur auf den Oberschenkel .... dies ist der Schulterstand im halben Lotus.



(2) Das Bein senken.



### Voller Lotus :



(1) Hände am Rücken.



(2) Hände in Chinmudra.



(3) Mit den Händen die Knie unterstützen (das entlastet das Kreuz).



(4) Hüften senken und Unterarme um die Oberschenkel.



(5) Hände falten.



(6) Unterarme zwischen Unter- und Oberschenkel durchwinden.



(7) Hände hinter dem Kopf falten.

## Halasana (Pflug)

### Asanas für Flexibilität und innere Ruhe

Der Pflug (Halasana) ist die 3. Asana der 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe. Er folgt nach dem Schulterstand. Die Gegenstellung zum Pflug ist der Fisch.

#### Pflug

##### Grundstellung:



Beine hinter dem Kopf. Arme ausgestreckt. Handflächen am Boden. Wichtig für die Gesundheit des Halses: Nicht den Kopf drehen. Nicht nach links oder rechts schauen. Nichts forcieren. Die Pflug-Flexibilität muss ganz von allein kommen.

##### In die Stellung kommen:



Ausgangslage: Schulterstand...

(2) Ausatmen, dabei linkes Bein hinter den Kopf. Einatmen, Bein wieder heben. Ausatmen, anderes Bein hinter den Kopf. Einatmen, wieder heben.



(3) Ausatmen, beide Beine hinter den Kopf. Wenn die Füße kaum oder nicht den Boden berühren, ist das die Endstellung. Für flexiblere Menschen geht es weiter...



(4) Die Arme nach hinten ausstrecken. Handflächen an den Boden. 30 Sekunden - Minuten lang halten.



##### Sanfte Variationen:



Füße auf Stuhl geben. Auch das nimmt den Zug aus dem unteren Rücken.



Ohne Bild: Knie beugen, Knie auf die Stirn geben.



Unterstützter Schulterstand: Kissen unter Kreuzbein oder Lenden oder Brustwirbelsäule geben.



Decke unter die Schultern und die Ellbogen legen, so dass der Kopf tiefer liegt, und der Nacken entlastet ist.



Füße und Schultern unterstützt.



Die Füße können auch von  
einem Kissen unterstützt  
werden...

oder auch von zweien...

### Fortgeschrittenere Variationen:



Hände falten. Dabei die Schultern weg von  
den Ohren ziehen.



Knie beugen und rechts und  
links neben die Ohren legen.

### Nach dem Pflug



Brücke



Rad



Fisch

### Wirkungen des Pfluges (Halasana):

**Körperlich:** Diese Asana dehnt Rücken und Halswirbelsäule und hilft, Flexibilität zu bekommen und zu halten. Außerdem dehnt der Pflug die Beinmuskeln. Die Schilddrüsenfunktion wird normalisiert, die Bauchorgane bekommen eine sanfte Massage.

**Gedehnte Muskeln:** Longissimus (Rückenstrecker), Trapezius (Kapuzenmuskel), Nackenmuskeln, Gluteus (Gesäßmuskeln), Bizeps (Oberschenkelbeuger), Gastrocnemius (Wadenmuskeln).

**Energetisch:** Harmonisierend, ausgleichend.

Angesprochene Chakras: Vishuddha, Anahata.

**Geistig:** Pflug hilft, zur inneren Mitte zu kommen. Pflug gibt die Kraft, langfristige Veränderungen einzuleiten ("sein Feld zu bestellen") und geduldig die Wirkungen abzuwarten.

### Kontraindikationen:

Bei Nacken-Problemen und schweren Schilddrüsen-Problemen sollte der Pflug nur nach Absprache mit Yogalehrer, Arzt oder Heilpraktiker gemacht werden. Im Zweifelsfall besser erst mal weglassen und durch andere Asanas ersetzen. Der Pflug ist zwar hilfreich bei vielen Arten von Nacken- und Schilddrüsen-Problemen. Es muss aber der Einzelfall angeschaut werden.

Manche Menschen mit Netzhautablösungen, Augenkrankheiten, gravierenden Herzbeschwerden und starkem Bluthochdruck dürfen eventuell keine Umkehrstellungen machen.

Menschen mit Problemen im unteren Rücken sollten eine der sanften Variationen machen.

## Fortgeschrittene Pflug Variationen (Halasana)

Asanas für Flexibilität und innere Ruhe

Halasana (Pflug) Grundstellung:



Beide Hände sind schulterbreit auseinander. Knie sind leicht gebeugt, der Blick ist auf den Boden gerichtet auf einen Punkt vor den Händen. Ellbogen bleiben leicht gebeugt. Die Beine sind entspannt. Fortgeschrittene können die Augen auch geschlossen halten.

**Handvariationen:**



(1) Hände gefaltet.



(2) Rücken unterstützt lassen.



(3) Mit den Händen unter die Füße fassen...



... dabei die Ellbogen beugen...



... bis die Zehen den Kopf (fast) berühren...



Statt unter die Zehen kannst Du dabei auch von außen um die Füße fassen.

**Beinvariationen:**



(1) Halber Pflug (aus dem Schulterstand heraus nur ein Bein senken).



(2) Ähnlich wie (1), aber Arme in der Luft lassen



(3) Beine waagrecht halten. Bauch- und Rücken- Muskeln werden dabei gestärkt. Rücken bleibt gerade.



(3) Mit den Beinen nach rechts wandern...



(4) Beide Knie beugen und neben das Ohr auf den Boden senken... Beide Seiten üben... Eventuell können auch die Arme ausgestreckt und die Hände gefaltet werden.



(5) Beide Knie beugen, rechts und links neben die Ohren geben...



(6)... Die Handflächen in die Kniekehlen geben...



(5)... Die Unterarme hinter die Kniekehlen geben, die Hände hinter dem Kopf falten... Dies nennt sich "Spinne"



(6) Fortgeschrittenste Variation dieser Reihe: Geschlossene Knie hinter den Kopf legen. Bitte vorsichtig sein!



(7) Beine spreizen, Hände an die Füße geben... Dabei können auch die Fußsohlen flach auf den Boden gelegt werden.



(8) Arme nach hinten ausstrecken...



(9)... oder zwischen den Beinen nach oben zur Decke.

## Lotus im Pflug -Variationen:



(1) Halber Lotuspflug: Erst einen Fuß auf den Oberschenkel geben...



(2) Dann das Bein nach hinten geben.



(3) Voller Lotus, Arme um die Oberschenkel geben, Handflächen auf das Gesäß



(4)... oder die Hände falten



(5) Oder die Hände hinter dem Kopf falten...



(6) Du kannst auch die Arme zwischen Unter- und Oberschenkeln durchwinden...



# Matsyasana (Fisch)

## Eine befreiende und stark öffnende Asana

Der Fisch (Matsyasana) ist die 5. Asana der 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe. Erfolgt nach dem Pflug. Schulterstand, Pflug und Fisch bilden eine Einheit und können auch separat für sich geübt werden..

### Fisch Grundstellungen:



### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Entspannungslage...

(2) Hände unter das Gesäß, so weit wie möglich Richtung Oberschenkel, legen. Einatmen, dabei den Brustkorb heben...

(3)... und den Kopf nach hinten legen. Dabei den Brustkorb so weit heben wie möglich. 3/4 des Gewichts ist auf den Händen, 1/ auf dem Kopf. Bitte beachten: Die Dehnung ist im Brustbereich, nicht im Lendenbereich.

### Sanfte Variationen:



Hinterkopf auf dem Boden lassen. Dies entlastet den Hals.



Decke unter den Hinterkopf geben und Nacken fast ganz gerade lassen.

Nach dem Fisch: Gegenstellungen



Salamander: Knie beugen, und mit der Kraft der Beine abwechselnd rechte und linke Brusthälfte am Boden entlang nach hinten schieben. Entspannt den ganzen Rücken.

...oder erst Rückenrolle (vor- und zurück schaukeln): entspannt den unteren Rücken...

Gegenstellung für den Hals: Hände hinter dem Kopf falten, Kopf heben, dabei den Nacken dehnen.



Die drehende Krokodilsübung entspannt den unteren Rücken.

## Fortgeschrittene Variationen

### Handhaltungen:



(1) Grundstellung: Handflächen nach unten, Hände so nah wie möglich Richtung Oberschenkel/Knie



(2) Hände neben die Oberschenkel, Handflächen nach unten.



(3) Hände neben die Oberschenkel, Handflächen nach oben. Dabei kannst Du gut mit den Händen gegen die Oberschenkel drücken und Dich so höher heben. Stärkt auch die Oberarm-Bizeps...



(4) Die Hände neben dem Kopf abstützen. So kannst Du Dich weiter in die Stellung schieben, indem Du den Kopf hoch schiebst, und dann näher am Gesäß wieder absetzt.



(5) Nur für starke Hälse: Handflächen vor dem Brustkorb zusammen geben.



(6) Arme heben und ausstrecken.



(7) Mit den Händen an die Ellbogen fassen und die Unterarme hinter dem Kopf auf den Boden legen.



(8) Arme nach hinten ausstrecken.

### Lotus-Variationen:



(1) Aus der Rückenlage die Beine zum Lotus falten.



(2) Dann die Hände unter die Füße geben, Handflächen nach oben. Mit den Daumen zwischen großem und zweitem Zeh hindurchfassen, und so die Füße fest in die Hände nehmen. Dann mit der Kraft der Arme den Brustkorb hoch heben, Kopf so weit wie möglich nach hinten beugen.



(3) Vor-Übung: Aus dem Schneidersitz...

(4) mit den Händen von oben an die Füße fassen. Dann nach hinten lehnen. Erst den einen Ellbogen, dann den anderen Ellbogen auf den Boden geben. Dann Brustkorb und Hüften heben, Kopf nach hinten beugen.

### Arm-Variationen aus dem Lotus:



(1) Gebundener Lotus im Fisch: Die Arme hinter dem Rücken kreuzen und mit den Händen um die Füße fassen. Nicht ganz so leicht...



(2) Für weniger Fortgeschrittene: Hände unter die Oberschenkel geben.



(3) Handflächen vor dem Brustkorb zusammen geben.



(4) Arme heben...



(5) Hände um die Ellbogen geben...



(6)... und die Unterarme hinter dem Kopf auf den Boden geben.



(7)... oder die Arme nach hinten ausstrecken.



(8) Unterarme unter den Rücken geben. Dies kann auch als Vorübung für den gebundenen Lotus (Nr. 1) dienen...



(10) Die Hände neben den Kopf geben. Dabei kannst Du wunderbar weiter in die Stellung gehen, indem Du den Brustkorb und Kopf hebst und näher am Gesäß absetzt.

## Nach dem Lotus-Fisch:



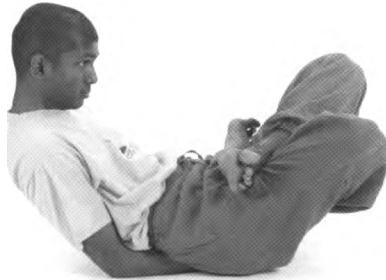
(1) Auf die Ellbogen abstützen, Kopf etwas heben. Dann den Brustkorb senken.



(2) Knie heben, und zum Brustkorb ziehen...



(3)... Kopf heben und Stirn zu den Knieien ziehen.



(4) Unterarme unter das Kreuz legen.



Auf den Bauch legen und entspannen.

## Wirkungen des Fischs (Matsyasana):

**Körperlich:** Auch diese Asana harmonisiert die Schilddrüse. Der Fisch (Matsyasana) schafft Abhilfe bei verspannten Schulter- und Rückenmuskeln, die eventuell im oder nach dem Schulterstand fühlbar geworden sind. Der Fisch erhöht die Lebenskraft und beseitigt Steifheit im Lenden- und Halswirbelbereich. Der Fisch stärkt die obere Rückenmuskulatur und hilft gegen Rundrücken. Emotionelle Spannungen, die sich oft um Herz und Solarplexus legen, werden abgebaut.

**Gedehnte Muskeln:** Pectoralis (Brustumskeln), Halsmuskeln.

**Gestärkte Muskeln:** Trapezius (Kapuzenmuskel), Longissimus (Rückenstrecker), eventuell Latissimus (Breite Rückenmuskeln) und Bizeps (Armbeuger).

**Energetisch:** Stark aktivierend, öffnend.

**Angesprochene Chakras:** Anahata, Vishuddha.

**Geistig:** Matsyasana hilft, das Herz zu öffnen und emotionale Spannungen zu lösen, die sich oft auf Sonnengeflecht und Herz legen. Der Fisch gibt ein Gefühl der Freiheit, der Offenheit und der Freude.

## Kontraindikationen:

Bei schweren Schilddrüsen-Problemen sollte der Fisch nur nach Absprache mit Yogalehrer, Arzt oder Heilpraktiker gemacht werden. Im Zweifelsfall besser erst mal weglassen und durch andere Asanas ersetzen. Der Fisch ist zwar hilfreich bei vielen Arten von Nacken- und Schilddrüsen-Problemen. Es muss aber der Einzelfall angeschaut werden.

Menschen mit Problemen im Nackenbereich oder mit Schwindelgefühlen sollten eine der sanften Variationen machen. Sie können auch mit speziellen Hals/Nackenübungen diese Probleme überwinden

# Paschimotthanasana (Vorwärtsbeuge)

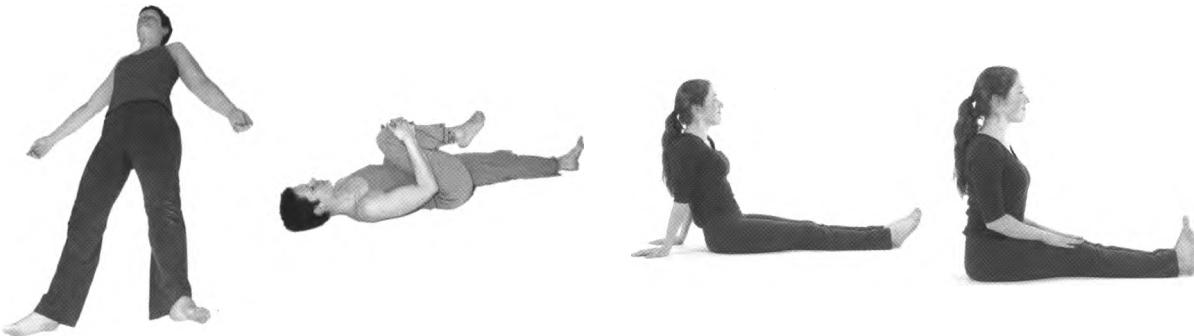
## Eine Asana für Hingabe und Entwicklung von Geduld

Die Vorwärtsbeuge (Paschimotthanasana) ist die 6. Asana der 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe. Sie folgt nach dem Fisch. Die Gegenstellung ist die schiefe Ebene. Auf diese folgt die Kobra (Bhujangasana).

### Vorwärtsbeuge Grundstellung:



### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage:  
Entspannungslage...

(2) Ein Knie beugen. Mit den Händen  
um das Knie fassen, und mit Hilfe  
des Knies aufsetzen...

(3) zum Langsitz kommen. Ein paar  
Atemzüge lang in dieser Stellung  
verharren...

(4) Hände auf die  
Oberschenkel geben.



(5)... die Hände die  
Schienbeine entlang nach  
vorne geben...



(6) Mit den Händen um die Füße  
fassen...



(7) Bauch und Brust auf die Beine  
legen, soweit Du eben kommst.  
Wenn Du nicht so flexibel bist,  
gehst Du nur bis (5) oder (6). Dabei  
Kopf entspannt hängen lassen.  
Wichtig: Unterer Rücken bleibt  
relativ gerade. Die Dehnung ist in  
den Waden, Kniekehlen und  
Oberschenkeln spürbar. Der untere  
Rücken ist entspannt. Bleibe 1-5  
Minuten oder länger in der Stellung.

**Hand-Variationen:**

Hände auf die Schienbeine



Hände von außen auf die Füße



... dabei die Daumen auf die großen Zehen setzen. Da ist der Reflexpunkt des Ajna Chakras.



Hände von oben auf die Füße.



Hände neben die Waden...



... oder an die Knöchel...



... oder von außen um die Füße fassen...



Als energetisch besonders wirkungsvoll gilt es, mit dem Zeigefinger um den großen Zeh zu fassen und die Daumen auf den großen Zeh zu setzen.

**Sanfte Variationen für den unteren Rücken und den Nacken:**

Kreuz und Rücken vollständig gerade. Auch Nacken ganz gerade. Das entlastet Nackenmuskeln und mittleren Rücken.



Nur bis an Knie oder Schienbeine fassen. Rücken ganz gerade.



Mit einem Band, Gürtel, Handtuch oder Pullover um die Füße fassen, um nur die Beine zu dehnen.



Knie beugen. Auch das entlastet den unteren Rücken.



Nur ein Bein auf einmal. Eventuell das gebeugte Knie auf ein Kissen stützen.



Einbeinig mit Band: Dabei Rücken gerade lassen.



Mit einem Bein bei gebeugten Knien

## Nach der Vorwärtsbeuge: Schiefe Ebene als Gegenstellung



Aus dem Langsitz (Beine ausgestreckt), Hände hinter den Körper geben. Einatmen, Becken heben, Kopf nach hinten hängen lassen. 5-10 Atemzüge lang halten. 1-2 Mal wiederholen.



Variation bei Nackenproblemen:  
Kopf oben halten (stärkt auch die oder sogar Kopf noch weiter oben... Muskeln im vorderen Halsbereich)...



Entlastung für den unteren Rücken: Knie beugen.



Entlastung für Hals und unteren Rücken: Auch den Kopf oben lassen.

**Anschließend:** Kobra (Bhujangasana) und die anderen Rückwärtsbeugen...

### Wirkungen der Vorwärtsbeuge (Paschimotthanasana):

**Körperlich:** Eine starke Bauchübung. Sie regt die Bauchorgane an, z. B. die Nieren, die Leber und die Bauchspeicheldrüse. Sie wirkt harmonisierend auf die Verdauung und regt die Abwehrkräfte an. Bei drohender Erkältung können 3-10 Minuten Paschimotthanasana Wunder wirken. Diese Übung ist für Diabetiker unerlässlich. Die Kniesehnen und -muskeln (Oberschenkelbeuger und Wadenmuskeln) werden flexibel. Die Wirbelsäule wird elastisch und dauernde Jugendlichkeit wird herbeigeführt.

Gedehnte Muskeln: Gastrocnemius (Wadenmuskeln), Bizeps (Beinbeuger), Gluteus (Gesäßmuskeln), Longissimus (Rückenstrecker).

Gestärkte Muskeln: Eventuell Psoas (Hüftbeuger), Bizeps (Armbeuger).

**Energetisch:** Paschimotthanasana ist eine der energetisch wirksamsten Asanas, besonders, wenn sie lange gehalten wird. Sie gilt als eine der Stellungen, die beim fortgeschrittenen Yogi die Kundalini erweckt. Sie öffnet die feinstoffliche Wirbelsäule (Sushumna, auch Paschimotha Nadi genannt), aktiviert alle Chakras in der Wirbelsäule und harmonisiert das Sonnengeflecht.

Angesprochene Chakras: Besonders Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Ajna.

**Geistig:** Entwickelt Geduld, Hingabe, die Fähigkeit loszulassen.

# Fortgeschrittenere Paschimotthanasana Variationen (Vorwärtsbeuge)

## Asanas für Hingabe und Loslassen

### Paschimotthanasana (Vorwärtsbeuge) Grundstellung:



Beide Hände sind schulterbreit auseinander. Knie sind leicht gebeugt, der Blick ist auf den Boden gerichtet auf einen Punkt vor den Händen. Ellbogen bleiben leicht gebeugt. Die Beine sind entspannt. Fortgeschrittenen können die Augen auch geschlossen halten.

### Auf fortgeschrittenere Weise in die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Langsitz mit Händen auf den Oberschenkeln.



(2) Einatmen, Arme heben und Rücken lang machen...



(3) Ausatmen, nach vorne beugen...



(4) Bis die Hände auf den Füßen sind.



(5) Fortgeschrittenere gehen natürlich noch weiter...



Du kannst auf die gleiche Weise wieder aus der Stellung kommen. Zum Schluss kannst Du ruhen im Langsitz mit Armen nach hinten.

## Hand- und Arm- Variationen:



(1) Andere Handhaltung: Mit den Zeigefingern um die großen Zehen fassen. Mit den Daumen auf die großen Zehen (die Reflexpunkte des Ajna Chakras) fassen.



(2) Die Handgelenke auf die großen Zehen legen. Damit werden auch die Beinmuskeln gestärkt und der untere Rücken entlastet.



(3) Wer kann, gibt dabei die Unterarme auf die großen Zehen...



(4)... oder sogar die Ellbogen.

## Gleichgewichtige Vorwärtsbeuge

Eine Variation, die auch weniger Fortgeschrittene üben können.



(1) Ausgangslage: Langsitz.



(2) Knie beugen. Mit den Händen um die Füße oder um den großen Zeh fassen.



(3) Beine ausstrecken...



(4)... soweit es geht.



(5) Fortgeschrittenere bringen das Kinn auf die Schienbeine ...



(6)... oder falten die Hände um die Füße herum ...



(7) Eine nicht allzu schwere Variation: **Navasana, sitzendes Boot**. Stärkt die Bauchmuskeln. Unterer Rücken sollte dabei gerade gehalten werden.

### Grätschbeinige Vorwärtsbeuge.

Gehört sowohl zur Paschimotthanasana- als auch zur Spagat-Gruppe der Asanas.



(1) Beine auseinander geben. Handflächen auf die Schienbeine geben. Rücken gerade halten.



(2) Mit den Händen an die Knöchel fassen.



(3) Mit den Händen auf die Füße fassen...



(4) Brustkorb und Bauch Richtung Boden schieben...



(5) Bauch auf den Boden legen...



(6) Variation: Arme nach vorne ausstrecken...



(7) Dann kann man die Beine auch noch weiter auseinander geben...



(8)... und dabei die Fußsohlen nach außen strecken...



(9) oder die Fußinnenseiten auf den Boden legen...



(10) Du kannst auch erst die Beine so weit wie möglich auseinander geben, und dann mit den Händen an die Füße fassen.



(11) Auch das Drehen ist da eine interessante Variation...



(12)... die sehr fortgeschritten werden kann...

## Purvotthasana (Schiefe Ebene)

### Eine Asana zur Stärkung von Armen, Beinen und Rücken

Die Schiefe Ebene (Purvotthasana) ist in der Rishikeshreihe die Gegenstellung der Vorwärtsbeuge (Paschimotthanasana) und wird direkt nach dieser geübt. Nach ihr folgt die Bauchentspannungslage und die Kobra (Bhujangasana).

#### Schiefe Ebene Grundstellung:



#### In die Stellung kommen:



(2) Hände hinter den Rücken auf den Boden

(1) Aus der Vorwärtsbeuge aufrichten... setzen.



(3) Hände hinter den Körper geben, Finger zeigen nach hinten, dann Becken und Brustkorb heben, Kopf nach hinten hängen lassen.

#### Sanfte Variationen für den unteren Rücken und den Nacken:



Variation bei Nackenproblemen: Kopf oben halten (stärkt auch die Muskeln im vorderen Halsbereich)...



...oder sogar Kopf noch weiter oben...



Entlastung für den unteren Rücken: Knie beugen.  
Diese alternative Handhaltung kann auch bei geraden Beinen verwendet werden.



Entlastung für Hals und unteren Rücken: Auch den Kopf oben lassen

## Fortgeschrittenere Variationen:



(1) Becken stark heben.



(2) Einatmen, Bein heben. Ausatmen, wieder senken. Beide Beine üben.



(3) Einatmen, einen Arm heben, ausatmen wieder senken. Beide Arme üben.



(4) Einatmen, einen Arm und das entgegengesetzte Bein heben...



(5) ...oder sogar mit der Hand an den Fuß fassen und den Kopf ans Knie geben. In der Stellung ein paar Atemzüge lang verharren.



(6) Fortgeschrittenere strecken dabei beide Beine und halten den einen Fuß flach auf dem Boden.



(7) Etwas schwerer: Gleichen Arm und Bein heben...



...das Gleiche mit Drehung ist etwas leichter...



(8)... dabei mit der Hand an den Fuß fassen.



(9) Variation im halben Lotus.



(10) An den Fuß fassen, drehen... und schon ist es eine fortgeschrittenere Rückbeuge.



(11) Bein neben das Ohr ziehen.

(13) (ohne Foto) Wie (12), aber das Bein hinter die Schulter, sodass der Fuß leicht hinter den Nacken kommt.

### Wirkungen der Schiefen Ebene (Purvotthasana):

**Körperlich:** Stärkung der Arme, Beine und des unteren Rückens. Verspannungen im unteren Rücken werden durch diese Stellung sehr wirkungsvoll aufgelöst. Gedehnte Muskeln: Gastrocnemius (Wadenmuskeln), Bizeps (Beinbeuger), Gluteus (Gesäßmuskeln), Longissimus (Rückenstrekker). Gestärkte Muskeln: Quadrizeps (Beinstrekker), Gluteus (Gesäßmuskeln), Longissimus, Quadratus Lumborum und andere Rückenstrekker, Latissimus (breite Rückenmuskeln).

**Energetisch:** Öffnet das Energiefeld an der Vorderseite des Körpers.

Angesprochene Chakras: Manipura, Anahata, Vishuddha.

**Geistig:** Entwickelt Entschlusskraft, Willenskraft. Hilft sich zu lösen vom Irdischen (im Sinne von alten Gewohnheiten).

## Bauch-Entspannungslage

Die Bauchentspannungslage wird in der Rishikeshreihe nach den Rückbeugen Kobra (Bhujangasana), Heuschrecke (Shalabhasana) und Bogen (Dhanurasana) geübt.

### Bauchentspannungslage Grundstellung:



### Verschiedene Variationen:



Auf den Bauch legen. Große Zehen zusammen, Fersen fallen auseinander. Hände übereinander. Kopf zur Seite. Schläfe auf den Händen.

Variation: Hände unter die Wange.

Variation: Hände vor den Kopf legen.

Variation: Arme neben den Körper.  
Probiere aus, welche Handhaltung für Dich am entspannendsten ist.

### Andere Entspannungslagen:



Baby-Krishna-Stellung, auch "stabile Seitenlage" genannt: Ein Knie beugen, eine Hand unter den Kopf, den anderen Arm entlang des Körpers geben. In den letzten Monaten der Schwangerschaft wie bei manchen Rückenbeschwerden angesagt.



Baby-Krishna-Stellung Variation:  
Arme neben dem Kopf,  
Unterarme parallel zueinander.



Shavasana-, Rückenentspannungslage.

## Bhujangasana, die Kobra

Eine Übung (Asana) für die Stärkung des Rückens und zur Öffnung des Herzens

Die Kobra ist die 8. Stellung des Sonnengebets sowie die 6. Asana der 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe.

### Grundstellung:



Hände flach auf dem Boden. Schulterblätter nach hinten und unten. Kopf leicht nach hinten.

... verschiedene Perspektiven ...

### In die Stellung kommen:



Hände unter die Schultern geben, Stirn auf den Boden...

Kopf nach vorne schieben. Schulterblätter nach hinten, Kopf heben, Gesäß anspannen...

...weiter gehen, so weit es angenehm ist ...

.. nur Fortgeschrittene

... gehen noch weiter...

### Sanfte Variationen:



Nicht so hoch kommen. Bei Hohlkreuz bzw. Nackenproblemen.

Sanfte Variation 2: Etwas höher, aber Hals und Kopf in einer Linie mit der Brustwirbelsäule.

Sphinx: Zur Entlastung des unteren Rückens. Dabei bewusst die oberen Rückenmuskeln anspannen.

Hände hinter dem Gesäß falten und Brustkorb heben. Stärkt die Rückenmuskeln.

Rückenschonende Variation: Füße aufstellen und Kissen oder dicke Decke unter den Bauch legen, (oder nur Kissen unter den Bauch legen, dabei die Füße ausgestreckt lassen)

### Variationen für Kraft:



Hände 5 cm vom Boden Hände hinter dem Gesäß abheben.

Es geht auch anstrengender: Hände hinter dem Kopf...

... Füße festgehalten von freundlichem Menschen, oder auch unter Heizung oder Schrank...

... und noch Kissen zur Hilfe nehmen: Jetzt werden die Rückenmuskeln stark!

## Variationen für Kraft bei Rückenbeschwerden:



Kissen unter den Bauch geben und Füße aufstellen. Auf diese Weise vermeidest Du ein Hohlkreuz, kannst aber trotzdem die Rückenmuskeln stärken. Alle Variationen der Zeile drüber können so abgewandelt werden. Hier nur ein paar Beispiele.

Hier forderst Du die Rückenmuskeln noch mehr: Die Arme sind gestreckt. Verschiedene weitere Variationen sind denkbar...

Hier sind die Füße ausgestreckt, der Bauch vom Kissen unterstützt, die Arme rechtwinklig nach vorne ausgestreckt...

... oder die Arme ganz ausgestreckt. Probiere es aus, was Deine Rückenmuskeln fordert, aber dennoch für die Wirbelsäule angenehm ist.

## Wirkungen der Kobra (Bhujangasana):

**Körperlich:** Die Rückenmuskeln werden massiert und gestärkt. Der Druck, der auf den Bauch ausgeübt wird, wirkt gegen Verstopfung. Diese Asana ist auch gut gegen die verschiedenen Krankheiten der weiblichen Geschlechtsorgane.

**Gedehnte Muskeln:** Pectoralis (Brustmuskeln), Rectus Abdomini (Gerade Bauchmuskeln), Halsmuskeln, eventuell Psoas (Hüftbeuger).

**Gestärkte Muskeln:** Longissimus (Rückenstrecker), Trapezius (Kapuzenmuskel), eventuell Latissimus (breite Rückenmuskeln), Gluteus (Gesäßmuskel), Trizeps (Armstrecker).

**Energetisch:** Die Kobra aktiviert und energetisiert. Energie fließt sowohl vorne als auch in der Wirbelsäule hoch.

**Angesprochene Chakras:** Anahata, Vishuddha, Ajna

**Geistig:** Die Kobra öffnet und befreit. Sie gibt Mut zu hohen Idealen. Sie befreit von Furcht und gibt neues Selbstbewusstsein.

## Fortgeschrittene Bhujangasana Variationen (Kobra)

### Asanas für die Stärkung des Rückens, zur Öffnung des Herzens und zum Erheben des Geistes.

Diese Übungen bauen auf der Kobra-Grundstellung auf. Es ist empfehlenswert, erst die Seite mit der Grundstellung genauer zu studieren, bevor Du Dich mit den Asanas auf dieser Seite hier befasst. Bhujangasana gehört zu den 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe. Die Königskobra gehört zu den 84 Haupt-Asanas.

#### Bhujangasana (Kobra) Grundstellung:



#### Variationen:



(1) Kobra mit ausgestreckten Armen. Dabei das Schambein und das Becken heben, sodass der untere Rücken nicht zu sehr nach hinten gebeugt wird.

(2) Königskobra: Die Füße heben und auf den Kopf geben.

(3) Weniger Fortgeschrittene können die Handflächen heben oder sogar ganz auf die Fingerspitzen gehen, um noch höher zu kommen. Du kannst auch die Knie weiter auseinander geben oder einen Fuß hinter den anderen geben.



(4) Nicht alle können auf Anhieb die Füße ganz auf den Kopf legen...



(5) Drehende Kobra, ausgezeichnet für die Zwischenwirbelsegmente.



(6) Aus der Königskobra an die Knie fassen.



(7) Fortgeschrittenes Variation.

### Lotus-Variationen:



(1) Die Beine zum Lotus kreuzen.  
Dann auf den Bauch legen.



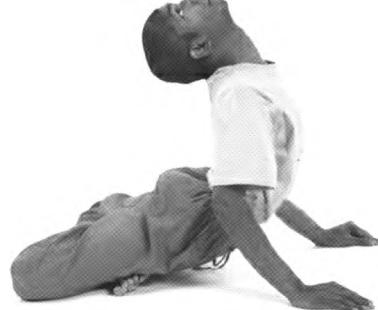
(2) Lotus-Sphinx: Unterarme parallel auf den  
Boden legen, Oberarme senkrecht halten.



(3) Hände flach auf den Boden geben,  
Oberkörper heben...



(4) ...weiter nach oben, die Hüften  
dabei heben...



(5) ... bis zur maximalen Stellung.

# Shalabhasana, die Heuschrecke

## Eine Übung (Asana) für die Stärkung des unteren Rückens und der Willenskraft

Die Heuschrecke ist die 7. Asana der 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe.

### Grundstellung:



Arme unter den Körper geben. Hände feste auf den Boden. Beide Beine heben.

### Halbe Heuschrecke:



Erst ein Bein heben, dann das andere....



Unterstütze halbe Heuschrecke.  
Hilfreich als Vorübung für die ganze Heuschrecke mit Füßen auf dem Kopf (siehe unten).

### Variationen der Handhaltung:



Handflächen am Boden.



Fäuste machen, Daumenseite am Boden.



Fäuste machen, Finger am Boden.



Hände falten.

### Variationen der Armhaltung:



Unterarme unter die Beckenknochen.



Oberarme unter den Brustkorb.  
Hände bzw. Fäuste unter dem Schambein.



Es geht auch anstrengender:  
Arme neben den Körper geben.

**Rückenschonende Variationen:**

Stirn auf dem Boden, um den Hals zu entlasten.



Kissen oder Decke unter Bauch und Hüftknochen, sodass die Rückenmuskeln ohne Rückbeuge gestärkt werden können.



Das Gleiche etwas anstrengender mit Kissen unter den Füßen...  
Der Rücken wird sehr stark!

**Fortgeschrittene Variation: Ganze Heuschrecke - Purna Shalabhasana**

Nicht gleich für Anfänger... Übung macht den Meister...

Diese Stellung ist nicht sehr anstrengend:  
Die Beine werden durch die Schwerkraft über dem Kopf gehalten.



Ganze Heuschrecke mit geraden Beinen.



Ganze Heuschrecke mit Füßen auf den Kopf.

Ohne Foto: Füße neben dem Kopf.

**Vorübungen für die ganze Heuschrecke:**

Fuß unter dem Oberschenkel.



Aus Mayurasana (Pfau) das Kinn auf den Boden geben. Brustkorb ruht auf den Oberarmen bzw. Elbogen.



...von dort den Brustkorb senken..... bis die Füße auf dem Kopf sind.



## Lotus- Heuschrecke



Erst Beine zum Lotus falten. Dann auf den Bauch legen. Dann die Beine und die Hüfte heben.

Auch Boot und Vogel sind Variationen von Shalabhasana.

### Wirkungen der Heuschrecke (Shalabhasana):

**Körperlich:** Wie bei der Kobra wird der Druck auf den Bauch verstärkt und dadurch die Funktion des Darms reguliert und gestärkt. Die Leber, die Bauchspeicheldrüse und die Nieren werden massiert. Die Rücken- und Gesäßmuskeln werden gestärkt. Rücken- und Ischiasschmerzen verschwinden in kürzester Zeit.

Gedehnte Muskeln: Quadrizeps (Beinstrecker), Psoas (Hüftbeuger), Rectus Abdomini (Bauchmuskeln), eventuell Pectoralis.

Gestärkte Muskeln: Longissimus (Rückenstrecker), Gluteus (Gesäßmuskeln), Delta-Muskeln (Schultermuskeln), Pectoralis (Brustmuskeln), Trizeps (Armstrecker).

**Energetisch:** Die Heuschrecke wirkt stark aktivierend. Sie öffnet die Chakras in der Sushumna.

Angesprochene Chakras: Besonders Vishuddha.

**Geistig:** Shalabhasana entwickelt Selbstbewusstsein, Willenskraft und Durchsetzungsvermögen.

## Dhanurasana (Bogen)

### Eine befreiende und stark öffnende Asana

Der Bogen (Dhanurasana) ist die 8. Asana der 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe. Erfolgt nach der Heuschrecke. Nach Dhanurasana folgen Garbasana (Stellung des Kindes) und Drehsitz (Ardha Matsyendrasana).

#### Bogen Grundstellung:



#### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Bauchentspannungslage.

(2) Knie beugen, mit den Händen an die Füße fassen (ohne Foto)...

(3)... und Füße und Kopf heben.

#### Variationen:



Schaukelbogen: Ausatmen nach vorne schaukeln, ...



... Einatmen, Brustkorb heben. 8-12 Mal wiederholen.



Variation: Voller Bogen (Purna Dhanurasana) - für Fortgeschrittene...

**Asanas, die den Bogen ersetzen können (bei Schwangerschaft, Rückenproblemen, Dickeibigkeit, mangelnde Flexibilität):**



Chakrasana, das Rad: Für fortgeschrittene Schwangere...



Halber Halbmond für die Dehnung der Psoas Muskeln und des Oberschenkels.



Voller Halbmond: Gleiche Dehnung wie der Bogen. Allerdings passive Dehnung. Die Muskeln müssen mit anderen Übungen gestärkt werden...



Auch das Kamel dehnt die gleichen Organe wie der Bogen. Die Muskeln müssen aber anders gestärkt werden...



... auch das diagonale Boot stärkt die Rückenmuskeln. Natürlich wichtig: Beide Seiten üben!

### Nach dem Bogen: Stellung des Kindes als Gegenstellung



Nach dem Bogen 5-8 Atemzüge lang in der Stellung des Kindes (Garbhasana) entspannen. Auf die Fersen setzen. Hände neben die Füße, Handrücken am Boden. Ellbogen locker hinunter hängen lassen. Stirn am Boden. Nacken lang. Schulterblätter locker hängen lassen. Tief durchatmen...



Variation, falls die Flexibilität in den Knien nicht ausreicht...



...andere Ansicht...



Du kannst auch noch höher bleiben... Halte aber den Rücken und den Hals entspannt.

**Wirkungen von Dhanurasana, dem Bogen:**

**Körperlich:** Diese Übung ist gut für die ganze Wirbelsäule, angefangen von den Halswirbeln, über die Brust-, Lenden- bis zu den Sakralwirbeln. Sie kombiniert die Wirkungen der Kobra und der Heuschrecke. Die Rückenmuskeln werden gestärkt. Die Bauchorgane erhalten eine gute Massage. Der Bogen hilft, Verstopfung zu beseitigen, Magenverstimmung, Rheuma und Magen-Darm-Krankheiten zu heilen. Der Bogen reduziert Fett, regt die Verdauung an und löst Blutstauungen im Bauchbereich.

**Gedehnte Muskeln:** Pectoralis (Brustmuskeln), Rectus Abdomini (Bauchmuskeln), Psoas (Hüftbeuger), Quadrizeps (Beinstrecker).

**Gestärkte Muskeln:** Longissimus (Rückenstrecker), Trapezius (Kapuzenmuskel), Quadrizeps (Beinstrecker), Unterarmmuskeln, Gluteus (Gesäßmuskeln).

**Energetisch:** Aktiviert das Sonnengeflecht.

Angesprochene Chakras: Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna.

**Geistig:** Entwickelt Selbstvertrauen. Erhebt den Geist. Führt zu einem Gefühl der Erhabenheit.

**Kontraindikationen:**

In der Schwangerschaft wird der Bogen ersetzt durch Anjaneyasana (Halbmond) oder Kamel.

Nach Bauchoperationen sollte man warten, bis der Arzt sein ok gibt.

Menschen mit Problemen im unteren Rückenbereich müssen schauen, ob diese Asana für sie geeignet ist, oder besser durch andere ersetzt wird.

# Ardha Matsyendrasana (Drehsitz)

## Eine Asana für die Flexibilität von Wirbelsäule und Geist

Der Drehsitz (Ardha Matsyendrasana, auch geschrieben Ardha Matsendrasana, Ardha Matsendrasana) ist die 9. Asana der 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe. Er folgt nach dem Bogen bzw. nach der Stellung des Kindes.

### Drehsitz Grundstellung:



### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Stellung des Kindes.



(2) Aufsetzen zum Fersensitz ...



(3) ... links neben die Ferse setzen.  
(4) den rechten Fuß links neben das Knie geben...



(5) rechte Hand hinter den Rücken auf den Boden. Für manche ist das die Endstellung. 5-8 Mal tief durchatmen.

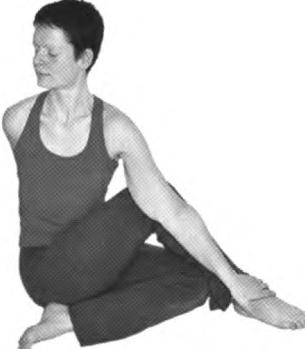
### Grundvariationen:



Grundstellung 1: Linken Oberarm über das Knie geben, mit der Hand an den linken Fuß fassen.



Grundstellung 1, andere Ansicht. Du solltest mindestens 1 Minuten in der Stellung bleiben, kannst dabei auch schrittweise bis auf 5-10 Minuten ausbauen. Wichtig: Beide Seiten üben!



Grundstellung 2, etwas fortgeschrittenere Variation: der rechte Unterarm ist hinter dem Rücken, Unterarm parallel zum Boden...



... in dieser Ansicht ist Grundstellung 2 etwas besser zu erkennen: Hand so weit wie möglich nach außen... Diese Variation stärkt vor allem auch die Rücken- und schrägen Bauchmuskeln. Wichtig: Die Wirbelsäule aufrecht halten, nicht einsinken!



Fortgeschrittenere Variation: die Finger verhaken. Bitte beachten: Beide Sitzhöcker sollten auf dem Boden sein, oder mindestens fast. Ansonsten ist die Variation mit gestrecktem Bein vorzuziehen (siehe unten).

### Sanfte Variationen:



Linkes Bein gerade lassen. Rechten Fuß links neben das Knie geben. Achtung: Kopf nur sanft nach rechts drehen.



Andere Ansicht...



Diese Drehsitz-Variation fördert und fordert die schräge Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie ist auch Schwangeren möglich.

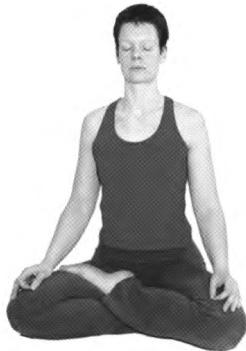


Andere Ansicht...

### Nach dem Drehsitz: Im Sitzen nachspüren oder meditieren



Im Fersensitz...



oder in kreuzbeiniger Sitzhaltung...



...andere Sitzvariation...

## Fortgeschrittene Variationen



(1) Den Fuß an die Hüfte legen und mit der Hand an das Fußgelenk fassen. Mit der anderen Hand an das Knie.



(2) Die Finger verhaken.



(3) An die Handgelenke fassen.



(4) An die Unterarme fassen.

## Voller Drehsitz (Purna Matsyendrasana)



In die Stellung kommen: (1) Rechten Fuß auf den Oberschenkel geben.



(2) Den Fuß neben den Oberschenkel stellen.



(3) Mit der Hand an das Fußgelenk fassen.



(4) Dies ist die volle Stellung, **Purna Matsyendrasana**.

Drehungen gibt es auch als Krokodilsübungen auf dem Rücken liegend.

## Wirkungen von Ardha Matsyendrasana, dem Drehsitz:

**Körperlich:** Durch die Drehung des Körpers wird die Wirbelsäule seitlich flexibel, das sympathische Nervensystem wird gestärkt und die Rückenmuskeln werden massiert. Diese Asana heilt allgemein nervöse Leiden. Die Massage, welche die Bauchorgane erfahren, führt Gifte ab, die beim Verdauen entstehen.

**Gedehnte Muskeln:** Gluteus, Obliquus und Transversus Abdomini (schräge Bauchmuskeln), Latissimus (breite Rückenmuskeln), Lendenmuskeln. Pectoralis (Brustumskeln).

**Gestärkte Muskeln:** Latissimus, Obliquus und Transversus Abdomini (schräge Bauchmuskeln), Lendenmuskeln (jeweils auf der anderen Seite als die gedehnten Muskeln).

**Energetisch:** Eine der energetisch wichtigsten Übungen. Aktiviert das Sonnengeflecht, öffnet die Sushumna (feinstoffliche Wirbelsäule).

Angesprochene Chakras: Muladhara, Ajna, Sahasrara.

**Geistig:** Wirkt stressabbauend, nierenstärkend, beruhigend und harmonisierend. Gibt die Kraft, im inneren Gleichgewicht zu bleiben, auch wenn äußere Umstände sich ändern, die innere Würde zu behalten, auch wenn man sich auf äußere Umstände anpasst, seinen Idealen treu zu bleiben, auch wenn man auf andere Menschen eingeht und auf sie zugeht.

## Kakasana, die Krähe

### Eine Übung (Asana) für Stärkung der Arme und für inneres Gleichgewicht

Die Krähe (Kakasana) ist die 10. Asana der 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe. Sie kann den Pfau (Mayurasana) ersetzen oder auch ergänzen. Sie folgt auf den Drehsitz (Ardha Matsyendrasana).

#### Grundstellung:



#### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Hockende Stellung.

(2) Dann die Handflächen auf den Boden geben. Ellbogen beugen und die Knie auf die Oberarme setzen...

(3) Dann nach vorne beugen, bis die Füße von selbst vom Boden abheben. Hauptgewicht auf die Handgelenke. Mit den Fingerspitzen das Überkippen verhindern.

#### Vorübungen zur Stärkung der nötigen Muskulatur:



Ellbogenstand: Entwickelt die Schultermuskulatur (Delta-Muskeln) und Armmuskeln (Quadrizeps).



Delfin: Ausgehend vom Ellbogenstand (siehe links), langsame Bewegungen mit Kopf und Rumpf machen: Ausatmen, Kopf vor die Hände geben. Einatmen, Kopf wieder heben.

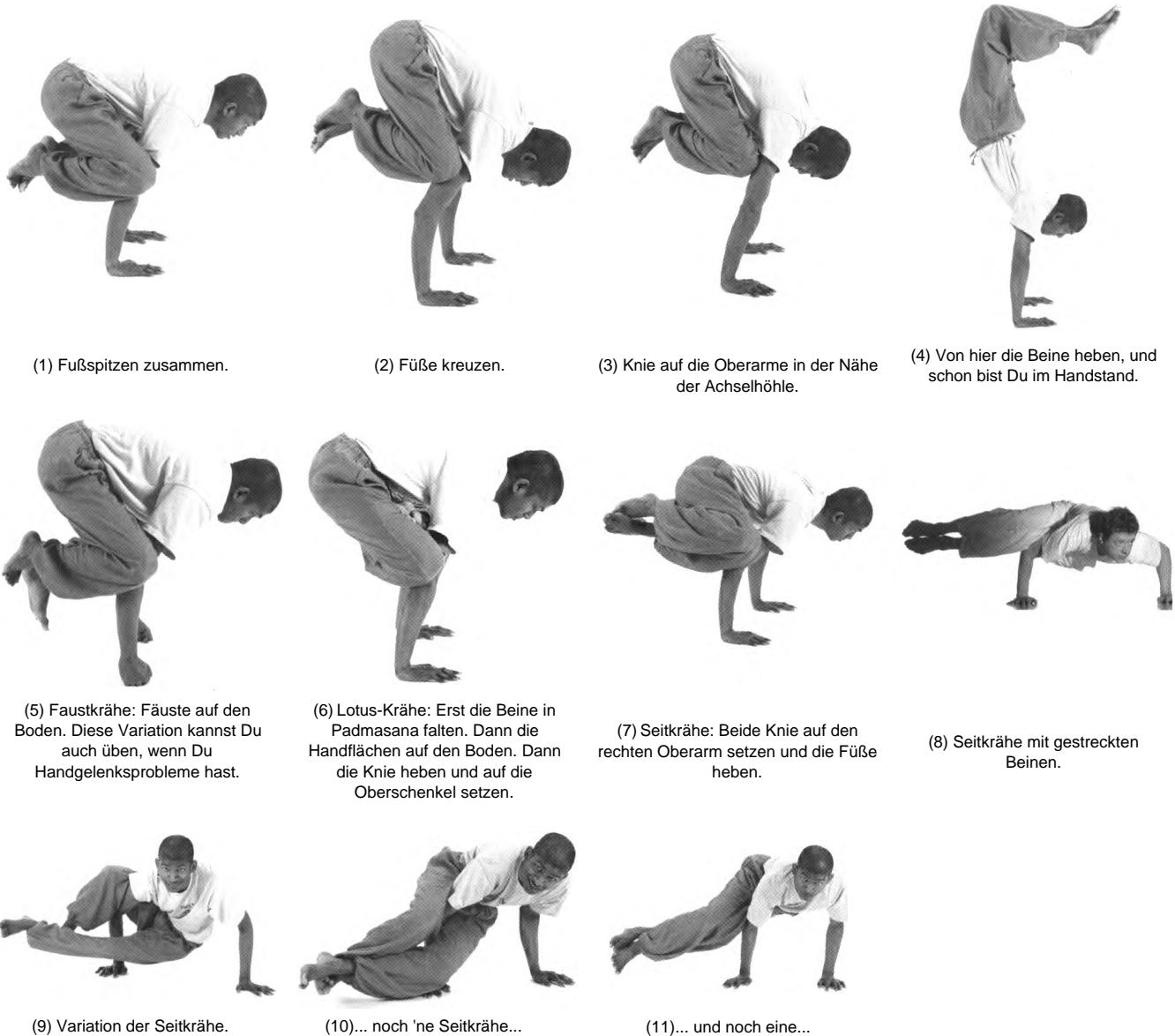


Hund.



Fliegender Hund: Ausgehend vom Hund, langsame Bewegungen machen: Ausatmen, Kopf zwischen die Hände geben. Einatmen, Kopf wieder hoch.

## Fortgeschrittene Variationen:



## Wirkungen von Kakasana (Krähe):

**Körperlich:** Die Krähe stärkt die Armmuskeln, das Gleichgewicht und die Koordination. Sie hilft, die Nerven gesund zu halten und beugt so allen Nervenproblemen vor.

Gedehnte Muskeln: Gluteus (Gesäßmuskeln).

Gestärkte Muskeln: Trizeps (Armstrekker), Unterarmmuskeln, Adduktoren der Beine, Pectoralis (Brustumskeln), Rectus Abdomini (Bauchmuskeln), Delta-Muskeln (Schultermuskeln)

**Energetisch:** Aktivierend und gleichzeitig harmonisierend.

Angesprochene Chakras: Ajna, Sahasrara

**Geistig:** Entwickelt Selbstbewusstsein, Mut, Konzentration, Willenskraft und Gleichgewicht.

## Mayurasana, der Pfau

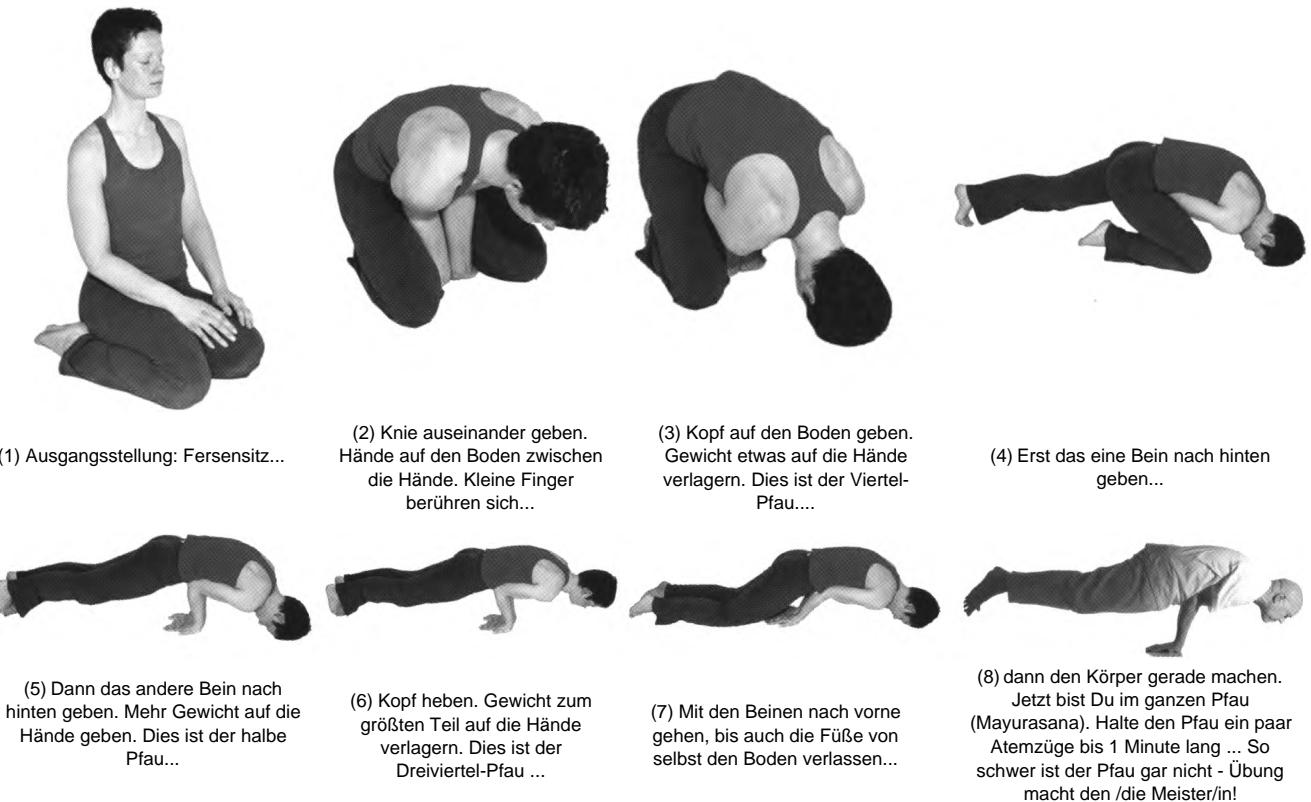
### Eine Übung (Asana) für die Gesundheit der Verdauungsorgane und geistige Wachheit

Der Pfau (Mayurasana) ist die 10. Asana der 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe. Erfolgt auf den Drehstuhl (Ardha Matsyendrasana).

#### Grundstellung:



#### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangsstellung: Fersensitz...

(2) Knie auseinander geben. Hände auf den Boden zwischen die Hände. Kleine Finger berühren sich...

(3) Kopf auf den Boden geben. Gewicht etwas auf die Hände verlagern. Dies ist der Viertelpfau....

(4) Erst das eine Bein nach hinten geben...



(5) Dann das andere Bein nach hinten geben. Mehr Gewicht auf die Hände geben. Dies ist der halbe Pfau...

(6) Kopf heben. Gewicht zum größten Teil auf die Hände verlagern. Dies ist der Dreiviertelpfau ...

(7) Mit den Beinen nach vorne gehen, bis auch die Füße von selbst den Boden verlassen...

(8) dann den Körper gerade machen. Jetzt bist Du im ganzen Pfau (Mayurasana). Halte den Pfau ein paar Atemzüge bis 1 Minute lang ... So schwer ist der Pfau gar nicht - Übung macht den /die Meister/in!

#### Variationen:



Pfau im Lotus...

... dabei die Knie hoch geben.



Kinn auf den Boden geben, und die Beine heben. Was für ein Gefühl!



Einfacher ist der Pfau mit gebeugten Knien...



Oder mit Froschbeinen. Viele finden es auch leichter, die Hände und die Ellbogen auseinander zu geben. Allerdings verliert der Pfau dann etwas an Wirkung.



Etwas anspruchsvoller: Fingerspitzen nach vorne ausstrecken...



... oder auch die Fäuste auf den Boden geben. Dies schont die Handgelenke, ist aber für das Gleichgewicht anstrengender.



... Dann den Brustkorb senken

Aus Mayurasana das Kinn senken und die Beine nach hinten ... Es geht noch fortgeschritten...  
... und die Beine heben...  
beugen. Dies ist eine Variation  
von Shalabhasana, der  
Heuschrecke...

### Die Krähe, Kakasana: Für diejenigen, die Pfau (noch nicht) können:



### Vorübungen zur Stärkung der nötigen Muskulatur:



Ellbogenstand: Entwickelt die Schultermuskulatur (Delta-Muskeln) und Armmuskeln (Quadrizeps).



Delfin: Ausgehend vom Ellbogenstand (siehe links), langsame Bewegungen mit Kopf und Rumpf machen: Ausatmen, Kopf vor die Hände geben. Einatmen, Kopf wieder heben.



Hund.



Fliegender Hund: Ausgehend vom Hund, langsame Bewegungen machen: Ausatmen, Kopf zwischen die Hände geben. Einatmen, Kopf wieder hoch.

**Wirkungen von Mayurasana (Pfau):**

**Körperlich:** Gilt als wirkungsvollste Übung für die Verdauungsorgane. Die Hauptschlagader im Bauch wird durch den Druck der Ellenbogen zusammengepresst. Die anschließende vermehrte Blutzufuhr hilft den Verdauungsorganen, stärkt die Leber sowie Magen und Bauchspeicheldrüse. Die Übung hilft, das ganze Nervensystem zu regenerieren. Sie stärkt die Armmuskeln und erhöht die Lungenkapazität.

Gedehnte Muskeln: Schultermuskeln.

Gestärkte Muskeln: Pectoralis (Brustumskeln), Latissimus (breite Rückenmuskeln), Unterarmmuskeln, Trizeps (Armstrekker), Longissimus (Lange Rückenmuskeln), Gluteus (Gesäßmuskeln).

**Energetisch:** Stark aktivierend und aufweckend. Sehr empfehlenswert am Morgen und immer dann, wenn Energie schnell und effektiv aktiviert werden soll.

Angesprochene Chakras: Manipura, Ajna.

**Geistig:** Entwickelt Selbstbewusstsein, Mut, Konzentration, Willenskraft und Gleichgewicht.

# Pada Hastasana - Stehende Vorwärtsbeuge

## Für Flexibilität und wachen Geist

Die stehende Vorwärtsbeuge (Pada Hastasana) wird in der Rishikeshreihe nach den Gleichgewichtsübungen Mayurasana (Pfau) oder Kakasana (Krähe) geübt. Auf Pada Hastasana folgt Trikonasana, das Dreieck.

### Padahastasana (stehende Vorwärtsbeuge) Grundstellung:



### Hineinkommen in die Stellung:



Ausgangslage: Tadasana,  
die Stehstellung...

Einatmen, Arme heben...

Ausatmen, mit geradem  
Rücken nach vorne  
beugen...

soweit Du eben kommst.

Für Fortgeschrittene. Hände  
flach auf den Boden. Finger  
in einer Line mit den Zehen.

### Sanfte Variationen:



Hände auf die Knie geben.  
Knie leicht beugen.



Oder etwas weiter  
kommen: Hände an die  
Schienbeine, Knie leicht  
gebeugt.



Noch weiter, aber die Knie  
weiter gebeugt, Kopf locker  
runterhängen lassen.



Fortgeschrittenste der  
rückenschonenden  
Variationen: Kopf an die  
Schienbeine, aber Knie  
immer noch gebeugt...



Knie gebeugt, Kopf und  
Arme hängen locker  
hinunter.

## Fortgeschrittene Variationen:



Hände von der Seite oder von vorne unter die Füße geben. Aktiv die Schädeldecke zu den Fußrücken ziehen. Nur etwas für Fortgeschritten, wenn der Bauch schon auf den Oberschenkeln ist.



Auch sehr fortgeschritten: Die Unterarme hinter die Waden geben, mit den Händen um die Ellbogen fassen. Du kannst dabei zunächst die Knie etwas beugen, und erst dann ausstrecken, wenn Du die Hände um die Ellbogen gegeben hast.

## Wirkungen von Pada Hastasana (Vorwärtsbeuge):

**Körperlich:** Diese Asana hat zum Teil die gleichen Wirkungen wie die Vorwärtsbeuge: Sie hält die Taille schlank, stellt die Elastizität der Wirbelsäule wieder her und dehnt die Sehnen in den Beinen, vor allem in den Kniekehlen. Sie unterstützt außerdem die Blutzufuhr zum Gehirn und hat einen Teil der Wirkungen der Umkehrstellungen.

**Gedehnte Muskeln:** Gastrocnemius (Wadenmuskeln), Bizeps Femoris (Beinbeuger), Gluteus (Gesäßmuskeln), Longissimus (Rückenstretcher).

**Energetisch:** Pada Hastasana wirkt belebend und energetisierend.

**Angesprochene Chakras:** Muladhara, Sahasrara.

**Geistig:** Entwickelt Demut und Hingabe.

## Kontraindikationen

Bei bestimmten Rückenbeschwerden, wie Ischias-Leiden, Bandscheiben-Vorfall o.ä. sind Vorwärtsbeugen mit Vorsicht zu genießen. Eventuell diese Asana weglassen oder auf eine sanfte Variation ausweichen.

# Trikonasana - Dreieck

## Für seitliche Dehnung und Öffnung

Das Dreieck (Trikonasana) ist die 12. und damit letzte der Asanas der Rishikeshreihe. Es folgt nach Pada Hastasana (stehende Vorwärtsbeuge).

Auf Trikonasana folgt Shavasana, die Tiefenentspannung.

### Trikonasana (Dreieck) Grundstellung:



### Hineinkommen in die Stellung:



Ausgangslage: Tadasana, die Stehstellung...

Einatmen, linken Arm heben

Ausatmen, linken Arm nach rechts geben, die Oberkörper nach rechts beugen. Dabei die rechte Hand am Unterschenkel entlang Richtung Fuß gleiten.

Wichtig: Beide Seiten üben.



Andere Ansicht.

**Variationen:**

(1) Mit der Hand bis an das Fußgelenk nach unten gleiten. Dabei in der Hüfte leicht drehen.



(2) Den oberen Arm senkrecht nach oben geben und zur Decke schauen.



(3) Etwas schwieriger: Hand an die Außenseite des Fußes stellen.



(4) Den oberen Arm hinter den Rücken geben.



(5) oder an der Hüfte abstützen.



(6) Du kannst auch die untere Hand auf das Fußgelenk geben...



(7) ...oder auf einen Klotz legen.



(8) Der Arm kann am Ohr bleiben.

**Drehdreieck:**

(1) Grundstellung: Rechte Handfläche links neben den linken Fuß flach auf den Boden geben.



(2) Weniger Fortgeschrittene geben die Hand auf den Fußrücken...



(3)... oder die Handfläche auf einen Klotz.



(4)... dabei den Unterarm hinter den unteren Rücken geben.



(5) Du kannst die Hand auch auf (6)... oder die Hand auf einen Klotz auf der Außenseite des Fußes geben

### Vorwärtsbeugendes Dreieck:



(1) Hände hinter dem Gesäß falten. Füße etwa 1 Meter weit auseinander. Linker Fuß 90 Grad nach links, rechter Fuß 15 Grad nach links.

(2) Mit dem Oberkörper über das linke Knie beugen. Das Knie dabei gestreckt lassen.

(3) Fortgeschrittenere können die Arme heben und sogar zum Boden hin senken.

(4)... der Kopf kann dabei ganz auf das Knie.

### Wirkungen von Trikonasana (Dreieck):

**Körperlich:** Hilft den Gedärmen, besser zu arbeiten. Regt den Appetit an und unterstützt die Verdauung. Die Muskeln im Rumpf und Rücken werden beweglich. Rückenschmerzen kann vorgebeugt werden. Die Leber wird massiert und der Gallenfluss angeregt.

**Gedehnte Muskeln:** Obliquus und Transversus Abdomini (schräge Bauchmuskeln), Latissimus (Breite Rückenmuskeln), Trizeps (Armstrekker).

**Energetisch:** Trikonasana harmonisiert.

**Angesprochene Chakras:** Alle Chakras in der Sushumna.

**Geistig:** Trikonasana hilft, die Welt aus einem neuen Blickwinkel zu sehen und offen zu werden für Neues.

## Shavasana Rücken-Entspannungslage

### Für tiefe Entspannung

Shavasana, die Rückenentspannungslage, wird in der Rishikeshreihe am Anfang und am Ende sowie zwischen den Asanas geübt. Besonders am Ende der Yoga-Sitzung ist die Tiefenentspannung in der Rückenlage wichtig und besonders angenehm. "Shavasana" heißt "Totenstellung". Dies soll ausdrücken, dass der Körper vollkommen entspannt ist, und Reize der Außenwelt nicht beachtet werden. Dafür erschließt sich das innere Universum.

### Shavasana (Rückenentspannungslage) Grundstellung:



### Variationen:



Knie gebeugt, Knie auseinander. Entlastet den unteren Rücken.



Knie gebeugt, aber Knie zusammen. Für manche angenehmer und stabiler.



Decke oder Kissen hinter den Kopf: Für manche angenehmer im Nacken oder im oberen Rücken.



(4) Die Arme nach hinten ausstrecken. Handflächen auf den Boden.

### Andere Entspannungslagen:



Baby-Krishna-Stellung. Bei manchen Rückenbeschwerden und in den letzten Wochen der Schwangerschaft angeraten.



Bauchentspannungslage: Wird zwischen den Rückbeugen geübt

## Wirkungen von Shavasana (Tiefenentspannung):

**Körperlich:** Tiefenentspannung löst den Entspannungsimpuls (Relaxation Response) aus: Stresshormone werden abgebaut, Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet, die Produktion bestimmter Botenstoffe im Gehirn angeregt. Parasympathikus wird aktiviert, Sympathikus reduziert. Der Kreislauf kommt zur Ruhe, die Arterienwände entspannen sich. Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Magenproblemen, Verdauungskrankheiten sowie allen stressbedingten Krankheiten wird vorgebeugt. Das Immunsystem wird angeregt, Erkältungskrankheiten und Stoffwechselstörungen wird vorgebeugt. Reparaturvorgänge im Körper werden verbessert. 10-15 Minuten Tiefenentspannung können auch während des Tages oder nach der Arbeit verbrauchte Energie sofort wieder zurückbringen.

**Energetisch:** Tiefenentspannung hilft, die durch die Asanas angeregten Energien in den Nadis und Chakras zu harmonisieren und aufzuspeichern. Nach einer Yoga-Stunde sollte daher die Tiefenentspannung nie fehlen, sonst kann das erweckte Prana zu Unruhe und Nervosität umschlagen. Während der Tiefenentspannung kann die Aura sich ausdehnen, manchmal der Astralkörper den physischen Körper verlassen.

**Geistig:** Tiefenentspannung regeneriert auch geistig, baut Spannungen ab, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Tiefenentspannung kann auch zu einem Gefühl der Freude führen und zur Transzendierung des Körperbewusstseins.

## Entspannungstechniken

### Shavasana 1

Klassische Tiefenentspannung nach Swami Vishnu-devananda. Dauer: Ca. 10-20 Minuten

Tiefenentspannungslage auf dem Rücken.: Beine etwas auseinander, Arme vom Körper weg, Handflächen nach oben. Kopf in der Mitte. Falls diese Haltung im unteren Rücken nicht ganz angenehm ist, kann man Kissen oder eine Rolle oder eine gerollte Decke unter die Knie legen. Falls die Stellung nicht ganz angenehm im oberen Rücken oder Nacken ist, kann man ein Kissen unter den Hinterkopf legen oder ein gerolltes Handtuch in den Nacken. Wenn möglich, ist es am günstigsten, direkt auf dem Boden zu liegen. Man kann die Tiefenentspannung aber auch im Bett oder sogar in einer sitzenden Haltung ausführen.

Körperteile von unten nach oben anspannen, 5 Sek. angespannt lassen, loslassen, nachspüren.

Autosuggestion: Körperteile von unten nach oben bitten, sich zu entspannen: "Ich entspanne die Füße (3 x wiederholen). Ich entspanne die Waden (3x). Ich entspanne die Oberschenkel..."

Visualisierung: Stelle dir eine wunderschöne Gegend vor, irgendwo in der Natur, wo Du Dich ganz geborgen und ganz wohl fühlen kannst. Male Dir alle Einzelheiten aus. Die Natur um Dich herum, den Himmel, spüre die Erde unter Dir. Fühle Dich eins mit Deiner Umgebung.

Affirmation: Wiederhole eine oder mehrere Affirmationen: "Mein Rücken fühlt sich ganz wohl". "Meine Bandscheiben sind stark und flexibel". "Ich bin in Harmonie mit mir selbst". "Ich werde meine Aufgabe freudig und erfolgreich erledigen", o.ä. Finde das, was am ehesten das ausdrückt, was Du erreichen willst.

Atme tief durch. Strecke und räkele Dich. Setze Dich auf / stehe auf.

### Shavasana 2

Entspannung über das Fühlen. Dauer ca. 15-25 Minuten

(1) Lege Dich auf den Rücken in die Entspannungslage.

(2) Gefühl von Schwer/Leichtigkeit: Spüre die Kontaktpunkte des Körpers mit dem Boden, zunächst einzeln von unten nach oben: Fersen, Waden, Oberschenkel, Gesäß,...

Spüre alle Kontaktpunkte des Körpers mit dem Boden gleichzeitig. Atme hinein. Spüre, wie Du schwerer zu werden und in den Boden hineinzusinken scheinst, oder spüre, wie Du leichter wirst, zu schweben scheinst.

(3) Gefühl von Energie: Spüre die Fingerspitzen. Spüre die Wärme/das Kribbeln. Gehe mit dem Bewusstsein ein paar Mal von den Fingern die Arme entlang zum Hinterkopf. Spüre Finger, Arme Nacken und Hinterkopf als Ganzes. Spüre die Energie dort.

Spüre die Füße. Spüre die Wärme/das Kribbeln. Gehe mit dem Bewusstsein ein paar Mal von den Zehen die Beine entlang bis zum unteren Rücken. Spüre die Füße/Beine/Gesäß/unterer Rücken als Ganzes gleichzeitig. Spüre die Energie dort.

Spüre Füße, Hände, Schultern, Schädeldecke gleichzeitig. Spüre das Energiefeld um Dich herum.

(4) Gefühl der Ausdehnung: Spüre die nach links zeigenden Teile des Körpers, zunächst von unten nach oben: Linker Fuß, linker Unterschenkel, ... Spüre dann alle nach links zeigenden Teile des Körpers gleichzeitig. Spüre die nach links ausstrahlende Energie. Atme nach links. Spüre, wie Du nach links weiter zu werden scheinst.

Ebenso nach rechts.

Ebenso nach oben. Spüre dann die Ausdehnung und das Energiefeld in alle Richtungen. Atme in alle Richtungen. Fühle, wie Du Dich in alle Richtungen auszudehnen scheinst.

Genieße dieses Gefühl der Weite.

Wenn Du willst, wiederhole ein paar Mal geistig: Ich bin eins mit dem Unendlichen. Ich bin verbunden mit allem. Oder spüre einfach nur die Stille, den Frieden, die Entspannung.

(5) Affirmation: Atme wieder tief durch. Wiederhole eine oder mehrere Affirmationen: "Mein Rücken fühlt sich ganz wohl". "Ich bin in Harmonie mit mir selbst". "Ich werde meine Aufgabe freudig und erfolgreich erledigen" o.ä. Finde das, was am ehesten das ausdrückt, was Du erreichen willst.

Atme tief durch. Strecke und räkele Dich. Setze Dich auf / stehe auf.



# **Dritter Teil: Asana Variationen**

## Vira Bhadrasana (Heldenstellung)

### Eine Asana für die Stärkung der Beine, Mut und Selbstbewusstsein

Der Held (Vira Bhadrasana oder Virabhadrasana), auch Krieger genannt, ist eine der anstrengenderen Asanas. In der Rishikeshreihe übt man Vira Bhadrasana direkt nach dem Sonnengebet (Surya Namaskar) oder nach dem Dreieck (Trikonasana). Vira Bhadrasana ist zwar keine der 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe, gehört aber zu den 84 Haupt-Asanas.

#### Vira Bhadrasana Grundstellung:



Linkes Bein ist 90 Grad gebeugt. Knie genau oberhalb des Fußgelenks. Brustkorb oberhalb der Hüfte. Die Arme weit auseinander, Arme parallel zum Boden. Rechten Fuß flach auf dem Boden. Die Außenkante auf dem Boden, die Innenwölbung des Fußes sollte erhalten bleiben. Beide Seiten üben.

#### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Stehende Stellung mit gebrätschten Beinen.



(2) Beine weit auseinander, so dass Fußgelenke unter die Handgelenke kommen. Linken Fuß 90 Grad nach links, rechten Fuß 15-30 Grad nach links drehen.



(3)... Knie beugen. Vorsicht: Außenkante des Fußes sollte auf dem Boden bleiben.



(5) Das ist dann die korrekte Stellung. Lächeln, auch wenn es anstrengend wird! Etwa eine 30-60 Sekunden lang halten. Seite wechseln.

#### Variationen:



Nach rechts schauen.



Visionärer Held: Arme und Schultergürtel parallel zum hinteren Bein.



Beide Hände heben, Handflächen zusammen.

**Heldendreieck:**

Heldendreieck Nr. 1: Kein Gewicht auf die Finger. Unterarm und Hand in einer geraden Linie.



Heldendreieck Nr. 2: Handfläche auf den Boden, um das Gewicht abzustützen.



Heldendreieck Nr. 4: Hand an das Ohr.

**Drehendes Helden-Dreieck:**

Heldendreieck Nr. 5: Dabei die Wirbelsäule drehen.



Dabei die Hände falten... Eigentlich sollte der hintere Fuß flach am Boden bleiben...



Oder die Fußspitze des hinteren Fußes auf den Boden setzen.



So geht's etwas leichter...

**Shiranghustasana (Kopf-Zehen-Stellung)**

Hände hinter dem Gesäß falten, Oberkörper senken, bis die Nase auf dem Boden ist.



Variation: Dabei an den hinteren Fuß fassen. Dies ist eine gute Oberschenkel-Dehnung.

**Wirkungen von Vira Bhadrasana, der Heldenstellung:**

**Körperlich:** Die Stellung entwickelt körperliche Kraft und Durchhaltevermögen.

Gestärkte Muskeln: Quadrizeps (Beinstrecker), Gluteus (Gesäßmuskel)

**Energetisch:** Stärkt und harmonisiert. Erdet. Besonders empfehlenswert bei Vata-Störungen.

Angesprochene Chakras: Muladhara, Ajna.

**Geistig:** Entwickelt geistige Kraft, Festigkeit, Mut und inneres Heldenhumor.

## Eka Pada Shirasana (Liegender Spagat)

### Eine Asana für Flexibilität der Hüften und für die Verdauung

Eka Pada Shirasana ist eine ganze Gruppe von Übungen, zum Strecken der Beinmuskeln in sitzender oder liegender Stellung. In der Rishikeshreihe übt man Eka Pada Shirasana nach Paschimothanasana. Der liegende Spagat kann auch nach der Bauchmuskelübung (Navasana) geübt werden. Einige der Eka Pada Shirasana Variationen gehören zu den 84 Haupt-Asanas. Andere Schreibweisen sind Eka Pada Sirasana, Eka Pada Sirasan, Eka Pada Shirasan. Sie wird von Swami Vishnu auch als Bein-Kopf-Stellung und Fuß-Kopf-Stellung bezeichnet.

### Eka Pada Shirasana

#### Liegender Spagat Grundstellung:



Linkes Bein ist 90 Grad gebeugt. Knie genau oberhalb des Fußgelenks. Brustkorb oberhalb der Hüfte. Die Arme weit auseinander, Arme parallel zum Boden. Rechten Fuß flach auf dem Boden. Die Außenkante auf dem Boden, die Innenwölbung des Fußes sollte erhalten bleiben. Beide Seiten üben.

#### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Shavasana, Entspannungslage. Beide Beine schließen. Arme neben den Körper geben.



(2) Mit beiden Händen an das Bein fassen. Für manche ist das schon die Endstellung...



(3)... Fortgeschrittenere fassen mit beiden Händen an den Fuß und ziehen den Fuß zu sich hin. Vorsicht: die Dehnung sollte in der Kniekehle bis zur Mitte des Oberschenkels zu spüren sein, und nicht in der Nähe der Hüfte. Bei ungenügendem Aufwärmen besteht Verletzungsgefahr! Hilfe: Fuß gebeugt, und Quadrizeps (Oberschenkelstrekker) angespannt halten.



(4) Mit beiden Händen den Fuß näher ziehen...



(5)... bis er auf dem Boden ist.

#### Liegender Spagat, Variationen der Grundstellung:



(1) Für weniger Fortgeschrittenen...



(2) Variation: Kopf heben.



(3) Variation: Mit der rechten Hand außen um den linken Fuß fassen und Kopf auf den Oberarm legen. So hilft das Gewicht des Kopfes, das Bein weiter nach unten zu ziehen...

... bis der Fuß auf dem Boden ist.

### Hineinhelfen in die Stellung



Aus der Rückenentspannungslage Bein heben. Der Helfende zieht mit einer Hand den Oberschenkel in Nähe der Hüfte weg, um mehr Raum im Hüftgelenk zu erzeugen. Gleichzeitig kann er die Wade oder die Ferse zum Kopf hin drücken.

Mit einer oder beiden Händen den Fuß immer näher zum Kopf drücken. Vorsicht: Wenn die Liegende ein Ziehen in der Nähe des Hüftgelenks spürt, besteht Verletzungsgefahr. Nur so weit gehen, wie die Dehnung in den Kniebeugersehnen bzw. im unteren Oberschenkel zu spüren ist.

... bei Fortgeschrittenen geht das Bein ganz hinunter....

... wirklich ganz... Der letzte Teil geht aber besser alleine...

### Fuß hinter den Kopf :



Auch die Fuß-hinter-den-Kopf-Stellung wird als Eka Pada Sirasan bezeichnet. Hier behandeln wir die Stellung aber im Rahmen von Yoga Nidrasana ab.

### Grätsche, auch seitlicher Spagat genannt.

Gehört sowohl zur Paschimotthanasana-, als auch zur Spagat-Gruppe der Asanas.



(1) Beine auseinander geben. Handflächen auf die Schienbeine geben. Rücken gerade halten.

(2) Mit den Händen an die Knöchel fassen.

(3) Mit den Händen auf die Füße fassen...

(4) Brustkorb und Bauch Richtung Boden schieben...



(5) Bauch auf den Boden legen...



(6) Variation: Arme nach vorne ausstrecken...



(7) Dann kann man die Beine auch noch weiter auseinander geben...



(8)... und dabei die Fußsohlen nach außen strecken...



(9) oder die Fußinnenseiten auf den Boden legen...



(19) Du kannst auch erst die Beine so weit wie möglich auseinander geben, und dann mit den Händen an die Füße fassen.



(20) Auch das Drehen ist da eine interessante Variation...



(21)... die sehr fortgeschritten werden kann...

### Wirkungen von Eka Pada Sirasana

**Körperlich:** Diese Asana ist ausgezeichnet für die Flexibilität der Beine. Ohne Gefahr für den unteren Rücken kann die vorwärtsbeugende Flexibilität ausgezeichnet entwickelt werden. Nur mit regelmäßigen Üben von Eka Pada Sirasana sind gute Fortschritte in Paschimotthanasana möglich..

**Energetisch:** Harmonisiert das Sonnengeflecht.

Angesprochene Chakras: Manipura Chakra.

**Geistig:** Entwickelt Flexibilität, Achtsamkeit und Entspannung in der Dehnung.

# Vrischikasana - der Skorpion

## Eine Asana für Gleichgewicht, Flexibilität und Selbstvertrauen

Der Skorpion (Vrischikasana, auch Vrischikasana), ist eine fortgeschrittenere Asana. In der Rishikeshreihe übt man Vrischikasana direkt nach dem Kopfstand oder auch anstelle des Kopfstands. Vrischikasana gehört aber zu den 84 Haupt-Asanas.

Bitte beachten: Diese Asana-Schautafel ist keine Übungsreihe. Sie soll vielmehr Anregungen für Yoga- Praktizierende und Yogalehrer geben.

### Vrischikasana Grundstellung:



Gewicht ist hauptsächlich auf den Ellbogen. Etwas Gewicht ist auf den Fingerspitzen. Knie sind gebeugt, Beine ganz entspannt. Der Blick geht auf den Punkt zwischen den Handgelenken. Fortgeschrittene können die Augen auch geschlossen halten.

### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Kopfstand.



(2) Beine leicht beugen.  
Handflächen auf den Boden.



(3)... Dann den Brustkorb und den Kopf heben.



(4) Eventuell dann die Beine etwas stärker beugen. Bei Problemen im unteren Rücken bleibst Du in Variation (3).

### Lotus-Variationen:



(1) Im Skorpion die die Beine in den Lotus bringen.



(2) Dabei kannst Du auch probieren, Kopf, Hals, Rumpf und Beine in einer Linie zu halten.

**Andere Variationen:**

(1) Ganzer Körper gerade. Aber der Kopf ist 2 cm oberhalb des Bodens!



(2) Etwas leichter: den Kopf heben, aber den Rest des Körpers gerade halten.



(2) Stärkere Rückbeuge..



(4) Maximale Dehnung... Füße auf dem Kopf.

**Spagat im Skorpion:**

(5) Im Skorpion die Beine auseinander geben. Das dehnt auch die Psoasmuskeln, den Bauch und die Beine. Eine der besten Asanas zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Aber nicht so ganz einfach...



(6) dabei den Kopf locker hängen lassen.



(7) Noch eine Variation: Leichte Rückbeuge, aber Beine ganz gerade.

## Weitere Rückbeugen im Skorpion:



Aus dem Skorpion die Beine weiter nach hinten geben.



... und die Füße auf den Boden geben. Die Handflächen flach auf den Boden geben, oder hinter dem Kopf falten.



Dabei ein Bein heben, Fuß gestreckt.



Oder: Hände hinter Kopf gefaltet halten und den Fuß entspannen.

## Hineinhelfen in den Skorpion



Aus dem Kopfstand heraus die Beine nach hinten...



... Der Helfende gibt den rechten Fußballen zwischen die Schulterblätter und drückt den Brustkorb nach vorne...



... bis der Kopf ganz leicht vom Boden gehoben werden kann.



Weitere Hilfe für Spagat im Skorpion.

## Vorübungen, um die Armmuskeln zu stärken:



Ellbogenstand: Entwickelt die Schultermuskulatur (Delta-Muskeln) und Armmuskeln (Trizeps).



Delfin: Ausgehend vom Ellbogenstand (siehe links), langsame Bewegungen mit Kopf und Rumpf machen: Ausatmen, Kopf vor die Hände geben. Einatmen, Kopf wieder heben.



Hund



Fliegender Hund: Ausgehend vom Hund, langsame Bewegungen machen: Ausatmen, Kopf zwischen die Hände geben. Einatmen, Kopf wieder hoch.

## Wirkungen von Vrischikasana, des Skorpions:

**Körperlich:** Diese Asana stärkt den Rücken, dehnt den Bauch, die Hüften und die Oberschenkel. Sie dehnt das Kreuz maximal durch. Sie erhöht die Blutzufuhr zu jedem Körperteil einschließlich des Gehirns. Diese Asana ist ausgezeichnet gegen Beschwerden des oberen Rückens.

**Gestärkte Muskeln:** Unterarmmuskeln, Trizeps (Armstrekker), Delta- (Schulter-) Muskeln.

**Energetisch:** Stärkt und harmonisiert. Erdet. Besonders empfehlenswert bei Vata-Störungen.

**Angesprochenes Chakra:** Ajna.

**Geistig:** Entwickelt ein Gefühl für Harmonie und Gleichgewicht. Da es lange dauert, bis man die Asana beherrscht, entwickelt sie auch Durchhaltevermögen und Selbstbewusstsein.

## Vrikshasana - der Handstand

### Eine Asana für Gleichgewicht und Selbstvertrauen

Der Handstand (Vrikshasana, auch Vriksasana, Vriksasan, Vrikshasan), ist eine fortgeschrittenere Asana. In der Rishikeshreihe übt man Vrikshasana vor dem Kopfstand oder auch anstelle des Kopfstands. Du kannst ihn auch im Rahmen der Rückbeugen üben. Vrikshasana gehört zu den 84 Haupt-Asanas.

### Vrikshasana (Handstand) Grundstellung:



Beide Hände sind schulterbreit auseinander. Knie sind leicht gebeugt, der Blick ist auf den Boden gerichtet auf einen Punkt vor den Händen. Ellbogen bleiben leicht gebeugt. Die Beine sind entspannt. Fortgeschrittenen können die Augen auch geschlossen halten.

### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Hund



(2) Ein Bein etwas mehr nach vorne geben. Die Schultern genau oberhalb der Handgelenke postieren. Ellbogen leicht beugen. Mit dem Kopf auf einen Punkt vor den Händen schauen.



(3)... Etwas Schwung nehmen und das Bein hoch geben...



(4)... bis die Beine oben sind. Du kannst auch eine Wand zu Hilfe nehmen: Gib die Hände etwa 30-50 cm von der Wand weg. Wenn Du zu viel Schwung hast, verhindert die Wand den Fall.

## Alternative, elegantere Weise, in den Handstand zu kommen:



(1) Ausgangslage: Krähe (Kakasana) in spezieller Variation: Knie ganz oben auf die Oberarme in der Nähe der Achselhöhle.



(2) Elegant und graziös die Beine heben... Dies erfordert sehr starke Armmuskeln...



und die Beine strecken

## Variationen von Vrikshasana, Handstand:



(1) Beine gebeugt.



(2) Lotus im Handstand



(3) Füße auf den Kopf geben.



(4) Spagat im Handstand.  
Eine besondere Herausforderung

## Vorübungen, um die Armmuskeln zu stärken:



Ellbogenstand: Entwickelt die Schultermuskulatur (Delta-Muskeln) und Armmuskeln (Trizeps).



Delfin: Ausgehend vom Ellbogenstand (siehe links), langsame Bewegungen mit Kopf und Rumpf machen: Ausatmen, Kopf vor die Hände geben. Einatmen, Kopf wieder heben.



Hund.



Fliegender Hund: Ausgehend vom Hund, langsame Bewegungen machen: Ausatmen, Kopf zwischen die Hände geben. Einatmen, Kopf wieder hoch.

## Wirkungen von Vrikshasana, des Handstands:

**Körperlich:** Diese Asana stärkt die Arme und den Rücken, dehnt den Bauch, die Hüften und die Oberschenkel. Sie erhöht die Blutzufuhr zu jedem Körperteil einschließlich des Gehirns. Diese Asana ist ausgezeichnet gegen Beschwerden des oberen Rückens.

**Gestärkte Muskeln:** Unterarmmuskeln, Trizeps (Armstretcher), Delta- (Schulter-) Muskeln.

**Energetisch:** Stärkt und harmonisiert. Erdet. Besonders empfehlenswert bei Vata-Störungen.

**Angesprochenes Chakra:** Ajna.

**Geistig:** Entwickelt ein Gefühl für Harmonie und Gleichgewicht. Da es lange dauert, bis man die Asana beherrscht, entwickelt sie auch Durchhaltevermögen und Selbstbewusstsein.

## Sethu Bandhasana, die Brücke

### Eine Übung (Asana) zum Regenieren, für Harmonie und Einheitsgefühl

Die Brücke, Sethu Bandhasana ist eine Gegenstellung zu Schulterstand und Pflug, welche zu den Grundstellungen der Rishikeshreihe gehören. Er folgt nach dem Pflug. Nach der Brücke folgt entweder Chakrasana (das Rad), oder Matsyasana (Fisch). Bitte beachten: Diese Asana-Schautafel ist keine Übungsreihe. Sie soll vielmehr Anregungen für Yoga-Praktizierende und Yogalehrer geben.

#### Grundstellung:



#### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Schulterstand.



(2) Ein Bein nach hinten geben...



(3)... bis der Fuß auf dem Boden ist.



(4) Dann beide Füße auf den Boden geben. Rücken weiterhin gut unterstützen. Für manche ist das die Endstellung. Flexiblere Menschen gehen weiter...



(5) Beine ausstrecken. Dabei probieren, die Ellbogen zusammenzuhalten und die Fußsohlen flach auf den Boden zu geben.

#### Aus der Rückenlage in die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Rückenlage.



(2) Dann die Knie beugen. Handflächen neben den Füßen auf den Boden legen (nicht ganz so wie auf dem Foto)



(3) Becken heben und den Rücken unterstützen.

## Für Fortgeschrittene: Mit beiden Beinen gleichzeitig in die Stellung kommen.



(1) Aus dem Schulterstand den Rücken gut unterstützen. Dann die Beine nach hinten geben...



(2) Dann die Knie beugen...



(3) Dann beide Füße auf den Boden geben, Zehenspitzen zuerst.



(4)... dann die Beine ausstrecken.

## Von der Brücke in den Schulterstand kommen



(1) Knie beugen, auf die Zehenspitzen <sup>\*\*</sup> gehen...



(2)... Ein Bein nach dem anderen



(3)... bis beide Beine oben sind.  
Fortgeschrittene können auch mit beiden Beinen gleichzeitig hoch kommen. Dabei ist es am günstigsten, die Knie auseinander zu haben und mit beiden Beinen gleichzeitig sich abzustoßen. Ganz Fortgeschrittene machen es ohne Schwung.

## Variationen aus der Brücke:



(1) Aus der Grundstellung erst das eine, dann das andere Bein heben.



(2) Aus der Brücke mit den Händen an die Fußgelenke fassen.



(3) Fortgeschrittenere schließen dabei die Füße und Knie. Eine ganz wunderbare Dehnung in den Oberschenkeln.



(4) Du kannst statt über den Schulterstand auch über die Rückenlage in die Stellung kommen.

(5) Lotusbrücke.

.. die volle **Lotusbrücke**

### Wirkungen der Brücke (Sethu Bandhasana):

**Körperlich:** Die Brücke (Sethu Bandhasana) nimmt Spannungen aus der Lendenwirbelsäule. Sie stärkt die Handgelenke, die Beine und das Gesäß. Sethu Bandhasana (Brücke) normalisiert die Funktion der Schilddrüse und dadurch den Metabolismus im ganzen Körper. Sethu Bandhasana dehnt die Bauchorgane und ist daher gut für die Verdauung. Die Wirbelsäule bleibt/wird flexibel. Nackenverspannungen werden aufgelöst.

Die Brücke gilt als halbe Umkehrstellung, da der Bauch höher ist als das Herz. Daher verbessert die Stellung die Rückfuhr des venösen Blutes zum Herzen und die Regeneration der Bauchorgane.

Gedehnte Muskeln: Rectus Abdomini (Bauchmuskeln), Psoas. Bei manchen Variationen auch Quadrizeps (Oberschenkelstrecker) Gestärkte Muskeln: Unterarmmuskeln, Gluteus Maximus (Gesäßmuskeln), je nach Variation Quadrizeps (Oberschenkelstrecker) oder Bizeps Femori (Oberschenkelbeuger)

**Energetisch:** Die Brücke (Sethu Bandhasana) regeneriert das Prana. Sie gilt wie Kopfstand (Shirshasana) und Schulterstand (Sarvangasana) als Verjüngungsübung.

Angesprochene Chakras: Vishuddha Chakra.

**Geistig:** Brücken zu schlagen zwischen den verschiedenen Aspekten des Lebens ist eine wichtige Aufgabe im Leben eines Aspiranten. Sie hilft einem, zur Ganzheit zu kommen. Eine Brücke kann auch über einen Abgrund zum anderen Ufer führen. Darüber kannst Du in der Stellung meditieren.

### Kontraindikationen:

Bei Nacken-Problemen, schweren Schilddrüsen-Problemen oder starken Beschwerden im unteren Rücken sollte Sethu Bandhasana (Brücke) nur nach Absprache mit Yogalehrer, Arzt oder Heilpraktiker gemacht werden. Im Zweifelsfall besser erst mal weglassen und durch andere Asanas ersetzen.

Menschen mit starken unteren Rückenbeschwerden sollten ohne Anleitung durch Yogalehrer/in nicht direkt aus dem Schulterstand in die Brücke kommen. Sie sollten vielmehr von der Rückenentspannungslage in die Brücke kommen.

Manche Menschen mit Netzhautablösungen, Augenkrankheiten, gravierenden Herzbeschwerden und starkem Bluthochdruck dürfen eventuell keine Umkehrstellungen machen.

# Chakrasana, das Rad

## Eine fortgeschritten Asana für die Flexibilität des Rückens und Öffnung des Herzens

Chakrasana, das Rad, auch Brücke genannt, ist eine Gegenstellung zu Schulterstand und Pflug, welche zu den Grundstellungen der Rishikeshreihe gehören. Er folgt nach dem Pflug und Sethu Bandhasana, Brücke. Nach der Brücke folgt Matsyasana (Fisch). Da Chakrasana eine Rückbeuge ist, kann sie auch im Rahmen der Rückbeugen (z.B. vor oder anstelle von Kobra (Bhujangasana) oder nach dem Bogen (Dhanurasana) geübt werden. Chakrasana, das Rad, gehört zu den 84 Haupt-Asanas.

### Grundstellung:



### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Rückenlage mit gebeugten Knien oder Brücke (Sethu Bandhasana)



(2) Hände nahe zu den Schultern geben, Handflächen nach unten. Eventuell auf die Zehenspitzen gehen.



(3)... dann den Brustkorb heben und den Kopf auf den Boden setzen. Für Menschen mit weniger starken Armmuskeln ist dies die Endstellung.



(4) Dann die Arme fast ganz ausstrecken (die Ellbogen ganz leicht gebeugt halten), und die Beine so weit ausstrecken wie möglich...

**Fortgeschrittenes Weise, in die Stellung zu kommen:**

(1) Ausgangslage: Stehhaltung. Arme heben...



(2) Arme nach hinten geben. Fortgeschrittene gehen langsam und kontrolliert weiter nach hinten, bis die Hände auf dem Boden sind, d.h. direkt zu Nr. (7). Weniger Fortgeschrittene gehen zu Nr. (3-7)



(3) Hände an die Oberschenkel geben...



(4)... Hände immer weiter nach unten geben...



(5) Dann die Knie beugen...



(6) Dann eine Hand auf den Boden geben



(7)... dann die andere Hand dazu geben.



(8) Für Fortgeschrittene: Mit den Händen bis zu den Füßen gehen.

**Grund-Variationen**

## Arm- und Bein-Variationen:



(1) Aus der Grundstellung erst das eine, dann das andere Bein heben.



(2) Erst den einen, dann den anderen Arm heben.



(3) Dabei kann die Hand auch auf dem Oberschenkel abgelegt werden.



(4) Die Hand kann dabei in Chin Mudra (Zeigefinger berührt den Daumen) gegeben werden.



(5) Einen Arm und das entgegengesetzte Bein heben.



... (6) dabei den Arm ganz hoch heben



(7) Linkes und rechtes Bein heben. Dann wechseln...



(8) Ein Bein heben, dabei die Arme und Beine ausstrecken.

## Wirkungen von Chakrasana (Rad):

**Körperlich:** Das Rad (Chakrasana) entwickelt die rückbeugende Flexibilität in hohem Maße. Oberschenkel, Bauch, Brust und Schultern werden maximal gedehnt. Je nach Variation kann man verschiedene Aspekte der rückbeugenden Flexibilität stärker entwickeln. Dabei werden Beine und Arme ebenso wie die Willenskraft gestärkt.

Chakrasana nimmt Spannungen aus der Lendenwirbelsäule. Sie stärkt die Handgelenke, die Beine und das Gesäß. Chakrasana dehnt die Bauchorgane und ist daher gut für die Verdauung. Die Wirbelsäule bleibt/wird flexibel. Nackenverspannungen werden aufgelöst, insbesondere wenn man den Hals tatsächlich entspannt hält in der Stellung.

Die Brücke gilt als halbe Umkehrstellung, da der Bauch höher ist als das Herz. Daher verbessert die Stellung die Rückfuhr des venösen Blutes zum Herzen und die Regeneration der Bauchorgane.

Gedehnte Muskeln: Rectus Abdomini (Bauchmuskeln), Psoas (Hüftbeuger), Latissimus Dorsi (breite Rückenmuskeln), Quadrizeps (Oberschenkelstrekker).

Gestärkte Muskeln: Unterarmmuskeln, Trizeps (Armstrekker), Delta- (Schulter-) Muskeln, Trapezius (obere Rückenmuskeln), Longissimus und Quadratus Lumborum u.a. (Rückenstrekker), Gluteus Maximus (Gesäßmuskeln), Quadrizeps (Oberschenkelstrekker), Gastrocnemius, Soleus (Wadenmuskeln).

**Energetisch:** Chakrasana wirkt stark aktivierend. Sie gilt wie Kopfstand (Shirhasana) und Schulterstand (Sarvangasana) als Verjüngungsübung.

Angesprochene Chakras: Vishuddha und Anahata Chakra.

**Geistig:** Für den Anfänger entwickelt diese Stellung Willenskraft, Durchsetzungsvermögen und die Fähigkeit, über sich selbst hinauszuwachsen. Für den Fortgeschrittenen führt die starke Herzensöffnung zu einem Gefühl der Verbindung mit dem Göttlichen. Längeres Halten von Chakrasana kann ein wunderbar ekstatisches Gefühl erzeugen.

## Kontraindikationen

Bei Problemen im unteren Rücken sollte Chakrasana (Rad) nur nach Absprache mit Yogalehrer, Arzt oder Heilpraktiker gemacht werden. Im Zweifelsfall besser erst mal weglassen und durch andere Asanas ersetzen. Manche Variationen können unter kompetenter Anweisung von jedem gemacht werden, der die nötige Stärke in Arm- und Beinmuskeln hat. Manche Menschen mit Netzhautablösungen, Augenkrankheiten, gravierenden Herzbeschwerden und starkem Bluthochdruck dürfen eventuell keine Umkehrstellungen machen.

# Janu Shirasana - einbeinige Vorwärtsbeuge im Sitzen

## Eine Asana für Flexibilität der Beine, für innere Ruhe und Energie-Aktivierung

Janu Shirasana (auch geschrieben Janu Sirasana, Janu Sirasan, Janu Shirasan, Janusirasana, Janushirasan) ist die einbeinige Vorwärtsbeuge. Sie wird auch "Kopf-Knie-Stellung" genannt. Sie kann geübt werden statt oder nach Paschimotthanasana, (beidseitige Vorwärtsbeuge). Diese Stellung ist entlastend für den unteren Rücken und entwickelt die Flexibilität in den Hüftgelenken. Janu Shirasana gehört zu den 84 Haupt-Asanas, Paschimotthanasana gehört zu den 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe .

Nach Janu Shirasana kannst Du entweder zu weiteren Vorwärtsbeugen, zur schiefen Ebene (Purvothasana) oder direkt zur Kobra (Bhujangasana) übergehen.

### Grundstellung:



Ein Bein gestreckt, das andere gebeugt. Mit beiden Händen an den Fuß fassen. Das Bein bleibt gestreckt. Beide Ellbogen sind entweder auf dem Boden oder gleich weit vom Boden entfernt. Der Fuß sollte nicht verdreht sein.

### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Langsitz.



(2) Rechtes Knie beugen. Einatmen, Arme heben. Ausatmen, Arme und Rumpf nach vorne beugen. Für weniger Fortgeschrittenen: Hände auf den Oberschenkel geben und so weit nach vorne gehen, wie es möglich ist.

### Einfache Variationen, z.B. für Anfänger:



(1) Knie mit Kissen unterstützen. Fuß an die Innenseite von Knie oder Wade.



(2) Mit Band: Dabei Rücken gerade lassen.



Mit einem Bein bei gebeugten Knien

**Beinvariationen:**

(1) Halber Lotus: Fußgelenk ist auf dem gegenüber liegenden Oberschenkel.



(2) Halber gebundener Lotus: Mit der Hand hinter dem Rücken an den Fuß fassen.



(3) Fuß flach auf den Boden setzen. Bein am Rumpf halten.



(4)... dabei den Arm um das Bein geben und die Hände hinter dem Rücken falten.

**Janu Shirasana aufrecht sitzend:**

(1) Ausgehend vom Langsitz ein Bein beugen, mit beiden Händen an den Fuß fassen...



(2) Das Bein strecken soweit es geht...



(3) Fortgeschrittenere können sogar das Kinn ans Schienbein bringen.



(4) Rechtes Bein anwinkeln, rechten Fuß vor das Gesäß geben.



(5) Eine sehr interessante Variation: Die linke Kniekehle wird hinter die linke Schulter gegeben. Die Handfläche ruht fest auf dem Boden. Mit der linken Hand über den Fuß fassen. Dann das Bein so weit ausstrecken, wie es möglich ist.

**Drehende Janushirasana:**

Drehende Janushirasana ist ausgezeichnet für die Flexibilität der Zwischenwirbelgelenke und der Zwischenrippenmuskeln. Sie gilt auch als Vorübung für Kurmasana, die Schildkröte. Vorsicht: Menschen mit Bandscheibenbeschwerden oder anderen Beschwerden im unteren Rücken sollten die Übung nur machen, wenn ihr/e Yogalehrer/in das befürwortet.



(1) Aus der Grundstellung heraus den linken Unterarm auf das Schienbein legen. Den rechten Arm am Ohr halten. Für weniger Flexible ist das die Endstellung.



(2) Den linken Ellbogen an der Innenseite des Knees auf (oder kurz vor) den Boden setzen. Mit der linken Hand an den Fuß fassen, Daumen nach unten.



(3) Mit der rechten Hand an die Außenseite des Fußes fassen, Daumen nach unten.



(4) Über das Bein drehen. Schulter auf das Knie legen.



(5) Mit der linken Hand um das rechte Knie fassen.



(6)... Fortgeschrittenere legen das Schulterblatt oder sogar die Brustwirbelsäule auf das Knie. Du kannst die linke Hand auch auf den Oberschenkel statt auf das Knie legen.



(7) Von hinten sieht das dann so aus...



(8) Variation: Linken Unterarm auf den Boden. Rechte Hand senkrecht zur Decke. Nach oben schauen.



(9) Dabei kannst Du auch mit der Hand an den Fuß fassen.



(10) Du kannst den rechten Fuß auch zum halben Lotus auf den linken Oberschenkel geben...



(11)... und Dich so in die Stellung hineindrehen.



(12)... bis in die volle Dehnung.



(13) Drehende Vorwärtsbeugen gehen auch aus Paschimothanasana (beide Beine vorne)...



(14) oder auch aus dem seitlichen Spagat (Grätsche)...



(15)... wobei es auch hier immer fortgeschrittenere Varianten gibt.

### Wirkungen von Janu Shirasana (einbeinige Vorwärtsbeuge):

**Körperlich:** Eine starke Bauchübung. Sie regt die Bauchorgane an, z. B. die Nieren, die Leber und die Bauchspeicheldrüse. Sie wirkt harmonisierend auf die Verdauung und regt die Abwehrkräfte an. Die Kniesehnen und -muskeln (Oberschenkelbeuger und Wadenmuskeln) werden flexibel. Die Wirbelsäule wird lang gezogen.

**Gedehnte Muskeln:** Gastrocnemius (Wadenmuskeln), Bizeps (Beinbeuger), Gluteus (Gesäßmuskeln), Longissimus (Rückenstrekker).

**Gestärkte Muskeln:** Eventuell Psoas (Hüftbeuger), Bizeps (Armbeuger).

**Energetisch:** Janu Shirasana ist eine der energetisch sehr wirksamen Asanas, besonders, wenn sie lange gehalten wird. Sie gilt als eine der Stellungen, die beim fortgeschrittenen Yogi die Kundalini erweckt. Sie öffnet die feinstoffliche Wirbelsäule (Sushumna, auch Paschimotha Nadi genannt), aktiviert alle Chakras in der Wirbelsäule und harmonisiert das Sonnengeflecht.

Janu Shirasana in einer bestimmten Variation (Ferse am Perineum/an der Scheide) lange gehalten, mit bestimmten Atem- und Visualisationstechniken kombiniert, wird Maha Mudra, großartige Mudra, genannt.

**Angesprochene Chakras:** Besonders Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Ajna.

**Geistig:** Entwickelt Geduld, Hingabe, die Fähigkeit loszulassen.

## Kurmasana - die Schildkröte

### Eine Asana für vorwärtsbeugende Flexibilität, und das Zurückziehen von Geist und Sinnen nach innen.

Kurmasana, die Schildkröte, ist eine fortgeschrittene Vorwärtsbeuge. Sie kann geübt werden statt oder nach Paschimothanasana, (beidseitige Vorwärtsbeuge). Als Vorübung eignet sich drehende Janu Shirasana. Kurmasana gehört zu den 84 Haupt-Asanas, Paschimothanasana gehört zu den 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe.

Nach Kurmasana kannst Du entweder zu weiteren Vorwärtsbeugen, zur schiefen Ebene (Purvothasana) oder direkt zur Kobra (Bhujangasana) übergehen.

#### Grundstellung:



Ein Bein gestreckt, das andere gebeugt. Mit beiden Händen an den Fuß fassen. Das Bein bleibt gestreckt. Beide Ellbogen sind entweder auf dem Boden oder sind gleich weit vom Boden entfernt. Der Fuß sollte nicht verdreht sein.

#### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Hockende Stellung. Füße etwa hüftbreit auseinander. Mit den Händen um die Zehen greifen.



(2) Arme unter die Knie geben. Weniger Flexible oder etwas dickere Menschen oder Menschen mit kurzen Armen halten die Handrücken auf dem Boden. Andere können auch die Handflächen auf den Boden geben (was die Grundstellung wäre).



(3) Fersen aufstellen, Fußsohlen zeigen nach vorne, Zehen nach oben.



(4)... dann die Füße nach vorne schieben...



(5)... soweit es geht. Dann in die Stellung hinein entspannen.

### Kurmasana mit Handflächen unten:



(3)... und dann in die Stellung hinein entspannen.

(1) In der Grundstellung, die allerdings weniger Menschen ausführen können, sind die Handflächen unten. Fersen auf dem Boden, Fußsohlen zeigen nach vorne.

(2) Dann die Fersen nach vorne schieben...

### Andere Variationen:



(1) Hände falten hinter dem Kreuz.

(2) Schlaufende Schildkröte: Füße hinter dem Hinterkopf gekreuzt.



(4) Aufrecht sitzende Schildkröte



(5) Stehende Schildkröte

### Wirkungen von Kurmasana, die Schildkröte:

**Körperlich:** Eine starke Bauchübung. Sie regt die Bauchorgane an, z. B. Magen, Leber und Bauchspeicheldrüse. Sie wirkt harmonisierend auf die Verdauung und regt die Abwehrkräfte an. Die Kniesehnen und -muskeln (Oberschenkelbeuger und Wadenmuskeln) werden flexibel.

**Gedehnte Muskeln:** Gastrocnemius (Wadenmuskeln), Bizeps Femoris (Beinbeuger), Gluteus (Gesäßmuskeln), Longissimus (Rückenstrecker).

**Gestärkte Muskeln:** Eventuell Quadrizeps (Beinstrecker).

**Energetisch:** Kurmasana ist eine energetisch sehr wirksame Asana, besonders, wenn sie lange gehalten wird. Sie gilt als eine der Stellungen, die beim fortgeschrittenen Yogi die Kundalini erweckt. Sie öffnet die feinstoffliche Wirbelsäule (Sushumna, auch Paschimottha Nadi genannt), aktiviert alle Chakras in der Wirbelsäule und harmonisiert das Sonnengeflecht. Sie hilft, die nach außen strahlenden Prana-Ströme nach innen zu lenken, so dass sie regeneriert werden können.

**Angesprochene Chakras:** Besonders Manipura.

**Geistig:** Hilft, die Sinne und den Geist nach innen zu richten. Gute Vorübung für die Meditation, besonders wenn diese Asana mindestens 3-10 Minuten gehalten wird.

Ähnliche Wirkungen wie Kurmasana, die Schildkröte, hat Yoga Nidrasana.

# Akarna Dhanurasana - Pfeil und Bogen

## Eine Asana für die Flexibilität der Beine und Entwicklung von Zielstrebigkeit.

Akarna Dhanurasana, Pfeil und Bogen, ist auch Menschen von mittlerer Flexibilität zugänglich. Sie kann geübt werden im Rahmen der Vorwärtsbeugen, z.B. nach Paschimothanasana, (beidseitige Vorwärtsbeuge). Sie eignet sich auch als Vorübung zu den Lotus Variationen. Akarna Dhanurasana gehört zu den 84 Haupt-Asanas.

Nach Akarna Dhanurasana kannst Du entweder zu weiteren Vorwärtsbeugen, zur schiefen Ebene (Purvottanasana) oder direkt zur Kobra (Bhujangasana) übergehen.

### Grundstellung:



### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Sitzende Vorwärtsbeuge (Paschimothanasana) mit Zeige- und Ringfinger um die großen Zehen.



(2) Fuß heben und Richtung Kopf ziehen.



(3) So weit wie möglich nach hinten und oben ziehen. Wichtig: Ellbogen nach oben geben.



(4) Variante: Das Bein mit der entgegengesetzten Hand zur Stirn oder zum Ohr ziehen.



(5) Variante: Das Bein nach oben ausstrecken.

## Wirkungen von Akarna Dhanurasana, Pfeil und Bogen

**Körperlich:** Akarna Dhanurasana entwickelt die Kraft der Arme und des Rückens. Eine starke Bauchübung. Sie regt die unteren Bauchorgane an, z. B. Dickdarm und die weiblichen Geschlechtsorgane. Sie wirkt harmonisierend auf die Verdauung und regt die Abwehrkräfte an. Die Kniestehnen und -muskeln (Oberschenkelbeuger und Wadenmuskeln) werden flexibel.

**Gedehnte Muskeln:** Gastrocnemius (Wadenmuskeln), Bizeps Femoris (Beinbeuger), Gluteus (Gesäßmuskeln), Longissimus (Rückenstrecther).

**Gestärkte Muskeln:** Delta- (Schulter-) Muskeln, Unterarm-Muskeln.

**Energetisch:** Akarna Dhanurasana aktiviert die Energien im ganzen Bauchbereich. Sie ist anregend und aktivierend.

**Angesprochene Chakras:** Besonders Swadhisthana Chakra.

**Geistig:** Hilft, Bestimmtheit und Zielorientiertheit zu entwickeln. Hilft für Entscheidungsstärke und Willenskraft.

# Anjaneyasana - Halbmond und Spagat

## Asana für vorwärts- und rückwärtsbeugende Flexibilität

Anjaneyasana ist der Name für eine Gruppe Asanas, die benannt sind nach Anjaneya (Hanuman). Hanuman bzw. Anjaneya ist der Name des indischen Affengottes. Dieser gilt als der ideale Bhakta (Gottesverehrer), der kraft seiner Hingabe an Rama (Inkarnation Gottes) übermenschliche Kräfte hatte. So sprang er von Indien nach Sri Lanka (Ceylon), eben in dieser Asana, die darum nach ihm Anjaneyasana genannt wurde. Hanuman als Sohn des Windes symbolisiert auch die Herrschaft über das eigene Prana und über den eigenen Geist.

Es gibt zwei Grundvariationen von Anjaneyasana: Die eine gehört zu den Vorwärtsbeugen und wird auch als Spagat bezeichnet. Die andere gehört zu den Rückwärtsbeugen und wird "Halbmond" genannt.

Die eigentliche Grundstellung ist sowohl Vorwärts- als auch Rückwärtsbeuge.

Spagat kann geübt werden nach Paschimothanasana, (beidseitige Vorwärtsbeuge). Diese Stellung ist entlastend für den unteren Rücken und entwickelt die Flexibilität in den Hüftgelenken.

Halbmond wird kann geübt werden im Rahmen der Rückbeugen, am liebsten nach Dhanurasana (Bogen). Anjaneyasana gehört zu den 84 Haupt-Asanas,

### Grundstellung:



Ein Bein nach vorne, ein Bein nach hinten. Handflächen zusammen, Arme nach hinten.

### Halbmond-Variation:

#### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangsstellung: Vajrasana, kniende Sitzhaltung.



(2) Rechtes Bein nach hinten geben. Beide Hände auf das Knie. Das dehnt ganz wunderbar den Oberschenkel und die Psoasmuskeln. Auch eine Stellung, die man 1 Minute lang halten kann. Sehr gut gegen Rückenbeschwerden.



(3) Hände vor dem Brustkorb falten.



(4) Arme nach oben geben...



(5)... und dann nach hinten so weit es geht.

**Fortgeschrittenere Variationen:**

(1) Mit der Hand an den Fuß fassen. Das dehnt ganz wunderbar den Oberschenkel.



(2) Darfs ein bisschen mehr sein?



(3) Etwas leichter: Mit einer Hand abstützen.



(4) Das Gleiche mit beiden Händen.



(5) Kleine Variation: Mit beiden Händen an den Fuß fassen.



(5) Mit einer Hand an den Fuß fassen. Ellbogen nach unten geben...



(6)... dann nach unten, außen und hoch. Für manche ist das die Endstellung (ist ja schon gut fortgeschritten...).



(7) Fortgeschrittenere können beide Hände an den Fuß geben.

**Spagat-Variation:****In die Stellung kommen:**

(1) Rechtes Bein nach vorne, linkes Bein nach hinten. Mit der linken Hand abstützen, mit der rechten den Oberschenkel in der Nähe der Hüfte nach unten drücken.



(2) Beide Hände auf den Boden. Beide Füße anziehen. Dabei den vorderen Oberschenkel anziehen. Für weniger Fortgeschrittenen ist das schon die Endstellung. Fortgeschrittenere gehen weiter...



(3)... ohne die Hüfte zu verdrehen, immer weiter nach unten kommen, bis das Becken ganz auf dem Boden ist.



(4) Dann kannst Du Dich nach vorne beugen, und mit beiden Händen an den vorderen Fuß fassen.



(5) Dann drehst Du den Oberkörper um 90 Grad, und Du bist im seitlichen Spagat.

**Rückbeugende Spagat-Variationen:****In die Stellung kommen:**

(1) Ausgangslage: Spagat.



(2) Mit der Hand an den Fuß fassen. Die Ferse zum Gesäß drücken, um den Oberschenkel vorzudehnen.



(3)... Mit der Hand an den Fuß fassen. Den Ellbogen senken...



(4) Dann den Ellbogen nach unten, außen und hoch... Diese Stellung eine Weile halten. Oder...



(5) Beide Hände an den Fuß geben.



(6) Alternative Variation: Aus dem normalen Spagat die Handflächen vor dem Brustkorb zusammen geben. Dann die Arme heben und nach hinten geben.

## Seitlicher Spagat

**Gehört sowohl zur Paschimotthanasana, als auch zur Spagat-Gruppe der Asanas.**



(1) Beine auseinander geben. Handflächen auf die Schienbeine geben. Rücken gerade halten.



(2) Mit den Händen an die Knöchel fassen.



(3) Mit den Händen auf die Füße fassen...



(4) Brustkorb und Bauch Richtung Boden schieben...



(5) Bauch auf den Boden legen...



(6) Variation: Arme nach vorne ausstrecken...



(7) Dann kann man die Beine auch noch weiter auseinander geben...



(8) ... und dabei die Fußsohlen nach außen strecken...



(9) oder die Fußinnenseiten auf den Boden legen...



(19) Du kannst auch erst die Beine so weit wie möglich auseinander geben, und dann mit den Händen an die Füße fassen.



(20) Auch das Drehen ist da eine interessante Variation...



(21) ... die sehr fortgeschritten werden kann

Es gibt auch auf dem **Rücken liegende** Spagat-Variationen. Diese nennen sich dann **Eka Pada Shirasana**. Dafür gibt es eine eigene Seite.

# Yoga Nidrasana - die Schlafstellung des Yogi

## Asana für Flexibilität der Beine, für innere Ruhe und Rückzug der Sinne nach innen

Yoga Nidrasana (Yoga Nidra Asana), abgekürzt auch Yoga Nidra genannt, ist eine fortgeschrittene Asana. Sie wird auch Yoga-Schlaf oder Schlafstellung des Yogi genannt. Eine anderer Name ist Dwipada Sirasana (bzw. Dwipada Shirasan, Divanda Sirasan, Dwipada Sirasan). Sie hilft dem Geist, nach innen zu gehen und gehört zu den meditativen Asanas. 10 Minuten in der vollen Yoga Nidra ist eine tiefe Erfahrung.

Yoga Nidra kann geübt werden nach Paschimothanasana, (beidseitige Vorwärtsbeuge). Yoga Nidra gehört zu den 84 Haupt-Asanas, Paschimothanasana gehört zu den 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe.

Um Yoga Nidrasana herum gibt es eine vielfältige Asana-Gruppe, die Du hier auf der Seite findest. Diese sind auch gute Vorübungen für die Lotus-Flexibilität.

Nach Yoga Nidra kannst Du entweder zu weiteren Vorwärtsbeugen, zur schiefen Ebene (Purvothasana) oder direkt zur Kobra (Bhujangasana) übergehen.

*Viel Spaß beim Üben!*

### Grundstellung:



Beide Füße hinter dem Kopf gefaltet. Die Hände hinter dem Rücken gefaltet. Ganz entspannen...

### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Rückenlage. Dann einen Fuß hinter den Kopf geben.



(2) und dann das andere Bein dazu geben. Hände vor dem Brustkorb falten ist noch relativ einfach...



(3) Die perfekte Stellung: Hände hinter dem Rücken falten. Das war's schon... so einfach geht's. Da das aber nicht jeder auf Anhieb schafft, kommen unten ein paar Vorübungen... und einfachere Variationen...

### Fuß hinter den Kopf im Sitzen (Eka Pada Shirasana):



(4) Du kannst die Fußsohle mit beiden Händen zum Brustbein ziehen.



(5)... dann den Fuß zur Stirn geben...



(6)... den Fuß hinter den Kopf geben...



(7)... als Hilfe kannst Du den Fuß in den linken Ellbogen geben. Für manche ist das die Endstellung (für manche war das auch schon Nr. (5) oder (6))...



(8) Fortgeschrittenere geben den Knöchel hinter den Nacken, halten den Fuß mit dem Hinterkopffest, geben die Handflächen vor der Brust zusammen und entspannen... Du kannst in dieser Stellung bleiben, oder zu Nr. (9) oder (11) fort fahren.



(9) Wenn Du willst, kannst Du Dich von hier aus hin legen und entspannen...



Variation: Du kannst das andere Bein heben und zu Dir hin ziehen.



(10)... oder gleich beide Beine hinter den Kopf legen... und in Yoga Nidra verharren.



(11) Ausgehend von Nr. (8) kannst Du auch das andere Bein dazu geben. Dann gibst Du beide Hände auf den Boden. Dies wird auch als **sitzende Schildkröte** bezeichnet... Dann...



(12) Du stützt Dich mit den Händen ab und hebst das Gesäß. Dies wird auch als **stehende Schildkröte** bezeichnet.



(13) Statt das linke Bein ausgestreckt zu halten, kannst Du den Fuß im halben Lotus auf den Oberschenkel geben... Dies nennt sich dann **Omkarasana**



(14) Omkarasana von vorne



... und, wenn Du willst, kannst Du so den ganzen Rumpf anheben. Ein ganz besonderes Gefühl...

### Fuß hinter den Kopf im Liegen:



(1) Auf den Rücken legen. Mit beiden Händen an den Fuß fassen. Fuß Richtung Nabel ziehen  
Vorsicht: Es sollte im Knie angenehm bleiben.



(2) Fuß etwas heben...



(3)... und dann zum Brustbein hin ziehen.



(4) Fuß wieder etwas nach oben geben, ...



(5)... um ihn dann zur Stirn zu ziehen...



(6) Weniger Fortgeschrittenen können den Fuß in den rechten Ellbogen geben und die Stellung eine Weile halten.



(7) Fortgeschrittenere geben den Fuß hinter den Kopf...



(8) Linken Fuß hinter dem Kopf in den rechten Ellbogen geben (Du kommst in die Stellung aus Nr. (6).



(9) oder Du hältst den Fuß mit der Hand fest.



(10) Fortgeschrittenere geben den Fuß hinter den Nacken und falten die Hände vor dem Brustkorb. Diese Stellung heißt auch "**Yoga-Couch**"



(11) Auch aus dieser Stellung kannst Du weiter in die volle Yoga Nidrasana gehen: Einfach das andere Bein dazu geben und die Hände falten...

## Andere Variationen:

(1) **Krishnasana** in der einfachen Variante...

(2)... und hier in der vollendeten Stellung: Wade hinter der Schulter, Fuß im Nacken, linker Arm nach oben ausgestreckt.

(3) **Schlafende Schildkröte (Kurmasana)****Bekanasana**, der Kranich**Eka Pada Hasthasana**

## Wirkungen von Yoga Nidrasana (Schlafstellung des Yogi):

**Körperlich:** Eine starke Bauchübung. Sie regt die Bauchorgane an und harmonisiert sie, z. B. die Nieren, die Leber und die Bauchspeicheldrüse. Sie wirkt harmonisierend auf die Verdauung und regt die Abwehrkräfte an. Die Hüften und die Wirbelsäule werden flexibel. Diese Übung gilt auch als Immunstärkung und kann Erkältung etc. vorbeugen.

**Gedehnte Muskeln:** Gluteus (Gesäßmuskeln), Longissimus (Rückenstrekker).

**Gestärkte Muskeln:** In der Endstellung keine. In dieser Asana kannst Du vollkommen entspannen.

**Energetisch:** Yoga Nidrasana ist eine energetisch sehr wirksame Asana, besonders, wenn sie lange gehalten wird. Sie gilt als eine der Stellungen, die beim fortgeschrittenen Yogi die Kundalini erweckt. Sie öffnet die feinstoffliche Wirbelsäule (Sushumna, auch Paschimottha Nadi genannt), aktiviert alle Chakras in der Wirbelsäule und harmonisiert das Sonnengeflecht.

Yoga Nidrasana (Yoga Nidra Asana) hilft, das nach außen strahlende Prana nach innen zu ziehen und zu regenerieren. Yoga Nidrasana zählt daher zu den verjüngenden Asanas. Diese Asana harmonisiert die Sonnen- und Mond- Energien (Ha und Tha). Angesprochene Chakras: Besonders Manipura.

**Geistig:** Hilft den Geist nach innen zu ziehen (Pratyahara). Gute Vorübung für die Meditation.

# Bhadrasana - der Schmetterling

## Asana für die Flexibilität der Hüftgelenke. Ausgezeichnete Vorübung für den Lotus

Bhadrasana, der Schmetterling, ist eine der wichtigsten Asanas, um die Sitzhaltung mit gekreuzten Beinen angenehm zu machen. Bhadrasana ist deshalb wichtig für alle, die kreuzbeinig meditieren wollen, oder den Lotus beherrschen lernen wollen. Bhadrasana kann geübt werden nach Paschimothanasana, (beidseitige Vorwärtsbeuge). Bhadrasana kann aber auch vor der Meditation und vor dem Pranayama geübt werden. Bhadrasana, der Schmetterling, gehört zu den 84 Haupt-Asanas. Auf Bhadrasana bauen eine ganze Menge von anderen Asanas für die Hüftflexibilität auf. Auf dieser Seite findest Du daher auch Goraksha Asana, Shakti Chalini Asana, Khanda Pinda Asana, Nabhi Pida Asana, Mandukasana, Gomukhasana, Virasana, Padangusthasana und Omkarasana. Nach Bhadrasana kannst Du zu den Lotus-Variationen übergehen.

### Grundstellung:



Fußsohlen zusammen geben. Mit den Händen auf die Knie drücken, bis diese am Boden sind. Ganz entspannen...

### In die Stellung kommen:



(1) Fußsohlen zusammen geben. Mit den Händen um die Füße fassen. Zum Aufwärmen kannst Du 10-20 Mal die Knie hoch und runter geben (fliegender Schmetterling)



(2) Hände auf die Knie geben und gleichmäßig runter drücken (nicht wippen)...



(3) Manchmal hilft es, sich an eine Wand anzulehnen, dann kann man kontrollierter drücken und den Rücken gerader halten.

**Variationen der Grundstellung:**

(1) Mit den Händen um die Füße fassen. Die Füße so drehen, dass die Fußsohlen nach oben zeigen.



(2) Im Schmetterling nach vorne beugen...



(3)... bis der Kopf vor den Füßen auf dem Boden ist. Arme dabei nach vorne ausstrecken. Hier auf dem Bild hilft die Yogalehrerin mit...



(4) Im Liegen dehnt das Gewicht der Beine auf ganz entspannte Weise...



(5)... eventuell kannst Du auch die Dehnung erhöhen, indem Du die Hände auf die Oberschenkel legst.

**Andere sitzende Übungen für die Flexibilität von Hüften, Knien und Knöcheln:**

(1) **Goraksha Asana** (auch Gorakshasana genannt): Auf den Fersen sitzen. Nur vorsichtig unter Anleitung eines Lehrers üben!



(2) **Shakti Chalini Asana:** Zehenspitzen auf den Boden, Fersen nach oben. Nur vorsichtig unter Anleitung eines Lehrers üben!



(3)... bis die Knie ganz am Boden sind. Nur vorsichtig unter Anleitung eines Lehrers üben!



(4) **Kanda Pinda Asana.** Entsteht aus Shakti Chalini Asana (siehe Photo vorher). Nur vorsichtig unter Anleitung eines Lehrers üben!



(5) **Nabhi Pida Asana.**



(6) **Nabhi Pida Asana mit Knien auf dem Boden.**



(7) Yoga **Dandasana...**



(8)... gleiche Asana in fortgeschrittenerer Variation...



(9)... gleiche Asana mit gebeugtem linken Knie.



(10) **Ellbogenstütze.** Dehnt optimal die Fuß-, Knie-, Hüft-, Ellbogen- und Handgelenke.



(13) **Gomukhasana**, das Kuh-Maul. Einen Fuß neben das Gesäß setzen, das andere Bein über den Oberschenkel kreuzen. Die Finger hinter dem Rücken verhaken. Weniger Flexible fassen mit den Händen an ein Handtuch, Gürtel oder Gurt.



(14) **Virasana**, eine machtvolle Energie-Übung: Du sitzt auf einer Ferse. Das andere Bein wird über den Oberschenkel geschlagen. Die Finger hinter dem Rücken verhaken.



(15) Einfache Variation von Virasana: Du sitzt auf beiden Fersen. Die Finger hinter dem Rücken verhaken.



(16) **Mandukasana**, Frosch: Du sitzt vor den Füßen auf dem Boden.



(17) **Gomukhasana** als Sitzhaltung für die Meditation.

## Padmasana - der Lotus-Sitz und seine Variationen

### Für Meditation, Pranayama: Ruhe des Geistes und harmonische Energie-Entwicklung.

Der Lotus-Sitz gilt zusammen mit dem Kopfstand als typischste Yoga Asana. Er gilt als optimale Sitzhaltung für die Meditation aus folgenden Gründen:

- Die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Man kann sehr lange in Padmasana sitzen, ohne dass Rückenbeschwerden auftreten
- Die Sitzhaltung ist fest. Auch bei starken Energie-Erfahrungen bleibt der Körper ruhig
- Die beiden Fersen aktivieren zwei wichtige Energie-Punkte im Bauch

Padmasana ist eine fortgeschrittene Stellung, die nicht jeder meistern kann.

Die meisten westlichen Menschen werden daher eine andere Sitzhaltung für die Meditation bevorzugen.

Padmasana als Sitzhaltung selbst übst Du für Meditation und Pranayama.

Die meisten Variationen von Padmasana übst Du nach den Vorwärtsbeugen. Manche Lotus-Variationen sind Variationen von bestimmten Asanas, und werden normalerweise an der betreffenden Stelle im Rahmen der Rishikesh Reihe oder der 84 Grund-Asanas geübt.

#### Grundstellung:



Einen Fuß auf einen Oberschenkel, den anderen Fuß auf den anderen Oberschenkel geben. Aufrecht sitzen.

#### Vorübungen:



(1) Der Schmetterling entwickelt die Hüftflexibilität



(2) Manchmal hilft es, sich an eine Wand anzulehnen, dann kann man kontrollierter drücken und den Rücken gerader halten.



(4) Unterschenkel zur Brust hin ziehen und wie ein Baby wiegen.



(5) Fuß zum Brustbein ziehen.



(7) Halbe Vorwärtsbeuge (Janu Shirasana) mit Fuß auf dem Oberschenkel.



(5)... Halbe Vorwärtsbeuge (Janu Shirasana) mit Hand am Fuß.

### Asanas mit Lotus-Variationen:



(1) Kopfstand (Shirshasana).



(2) Schulterstand (Sarvangasana)



(3) Pflug



(4) Sethu Bandhasana, Brücke



(5) Matsyasana, Fisch



(6) Parvatasana- Berg



(7) Yoga Mudra



(8) Garbhasthasana (Embryo)



(9) Kukkutasana (Hahn)



(10) Bhujangasana (Kobra)



(11) Heuschrecke (Shalabhasana)



(12) Dhanurasana (Bogen)



(13) Kakasana (Krähe)



(14) Mayurasana (Pfau)

## Die Entwicklung der Lotus-Flexibilität

### Asanas für die Flexibilität der Hüftgelenke. Ausgezeichnete Vorübungen für alle Meditations-Stellungen und den Lotus-Sitz (Padmasana)

Diese Asanas sind wichtig für alle, die in einer kreuzbeinigen Stellung meditieren wollen.

Die Flexibilität für alle kreuzbeinigen Sitzhaltungen kommt von den Hüften und nicht von den Knien her. Um Belastung der Knie zu vermeiden, sollte man daher die unten stehenden Übungen regelmäßig praktizieren.

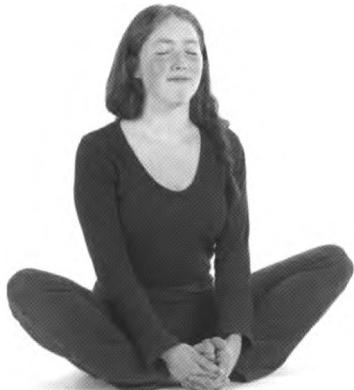
Sie können geübt werden direkt vor der Meditation. Im Rahmen der Rishikeshreihe übt man diese Variationen entweder vor dem Pranayama oder nach Paschimotthanasana, (beidseitige Vorwärtsbeuge). Die meisten dieser Asanas gehören zu den 84 Haupt-Asanas. Nach Bhadrasana kannst Du zu den Lotus Variationen selbst übergehen.

#### Meditationsstellung: Halber Lotus :



Wenn Du so sitzen können willst, solltest Du unbedingt unten stehende Übungen ausführen.

#### Bhadrasana - Schmetterling:



(1) Fußsohlen zusammen geben. Mit den Händen um die Füße fassen. Zum Aufwärmen kannst Du 10-20 Mal die Knie hoch und runter geben (fliegender Schmetterling)



(2) Hände auf die Knie geben und gleichmäßig runter drücken (nicht wippen!...)



(3) Manchmal hilft es, sich an eine Wand anzulehnen, dann kann man kontrollierter drücken und den Rücken gerader halten.



(7) Im Liegen dehnt das Gewicht der Beine auf ganz entspannte Weise...



(8)... eventuell kannst Du auch die Dehnung erhöhen, indem Du die Hände auf die Oberschenkel legst.

## Bein wiegen (Eka Pada Shirasana):



(1) Linken Fuß in den rechten Ellbogen geben. Linken Arm um den linken Oberschenkel winden. Nach Möglichkeit Unterschenkel parallel halten und zum Körper ziehen. Du kannst auch das Bein sanft nach links und nach rechts wie ein Baby in den Armen wiegen.



(2) Bei weniger Fortgeschrittenen ist das Bein dabei etwas weiter weg..



(3) Du kannst auch den Fuß zum Bauch hin ziehen. Vorsicht: Es darf im Knie nicht weh tun.



(4) Du kannst die Fußsohle mit beiden Händen zum Brustbein ziehen. Übe das auch dann, wenn Dein Fuß 50 cm von der Brust weg bleibt...



(5)... dann den Fuß zur Stirn geben... Auch das kannst Du üben, wenn der Fuß noch weit von der Stirn entfernt bleibt.

## Fuß zum Rumpf im Liegen:



(1) Auf den Rücken legen. Mit beiden Händen an den Fuß fassen. Fuß Richtung Nabel ziehen. Vorsicht: Das sollte im Knie angenehm bleiben.



(2) Fuß etwas heben...



(3)... und dann zum Brustbein hin ziehen.



(4) Fuß wieder etwas nach oben geben, ...



(5)... um ihn dann zur Stirn zu ziehen...

## Janu Shirasana - Einbeinige Vorwärtsbeuge



(1) Knie mit Kissen unterstützen. Fuß an die Innenseite von Knie oder Wade.



(2) Mit Band: Dabei Rücken gerade lassen



Mit einem Bein bei gebeugten Knie



(4) Halber Lotus: Fußgelenk ist auf dem gegenüber liegenden Oberschenkel.



(5) Halber gebundener Lotus: Mit der Hand hinter dem Rücken an den Fuß fassen.

## Grätschbeinige Vorwärtsbeuge.



(1) Beine auseinander geben. Handflächen auf die Schienbeine geben. Rücken gerade halten.



(2) Mit den Händen an die Knöchel fassen.



(3) Mit den Händen auf die Füße fassen...



(4) Brustkorb und Bauch Richtung Boden schieben...

# Kukkutasana - der Hahn

## Für Gleichgewicht, Entschlusskraft und Mut

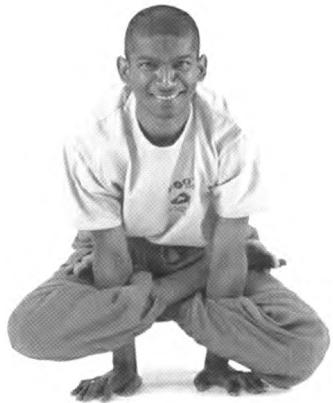
Kukkutasana, der Hahn, ist eine fortgeschrittene Asana.

Im Rahmen der Rishikesh Reihe wird Kukkutasana nach Paschimotthanasana und anderen Lotus Variationen geübt.

Kukkutasana kann auch anstelle oder nach Kakasana bzw. Mayurasana geübt werden. Kukkutasana ist eine der 84 Grund-Asanas.

Bitte beachten: Diese Asana-Schautafel ist keine Übungsreihe. Sie soll vielmehr Anregungen für Yoga Praktizierende und Yogalehrer geben.

Viel Spaß beim Üben!



### Grundstellung:

Die Hände zwischen Unter- und Oberschenkel geben. Die Arme weit hinunter ziehen. Das Gewicht auf die Hände bringen.

### In die Stellung kommen:

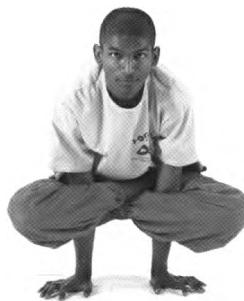


(1) Ausgangsstellung: Lotus (Padmasana)

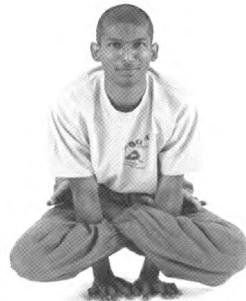


(2) (ohne Foto): Hände zwischen Unter- und Oberschenkel hindurchwinden.

(3)... Unterarme auch durch ziehen.



(4) (ohne Foto) Dann die Hände auf den Boden geben...



(5)... und den Rumpf heben... Schon bist Du in Kukkutasana, dem Hahn! Herzlichen Glückwunsch.

(6) Die Hände können auch enger gehalten werden.

### Einfachere Variationen:



(1) Handflächen hinter den Oberschenkeln auf den Boden geben. Du kannst Kukkutasana auch über aus Sukhasana: Aus dem Schneidersitz heraus das den Rumpf heben.



(2) Statt Handflächen kannst Du auch die Fäuste auf den Boden geben.



(3) Höher kommst Du, wenn Du die Fingerspitzen auf den Boden gibst

## Parvatasana - der Berg

### Für Gleichgewicht, Entschlusskraft und Mut.

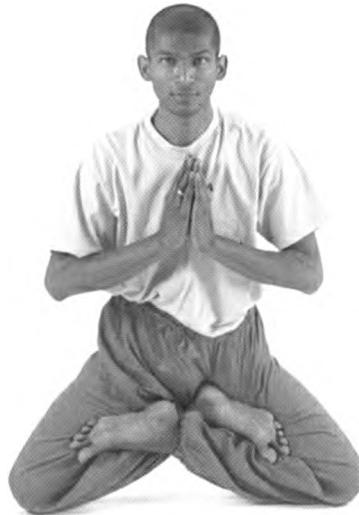
Parvatasana, der Berg, ist eine fortgeschrittene Asana. Diese Asana entwickelt in erstaunlichem Maße das Gleichgewicht und Körperbeherrschung.

Im Rahmen der Rishikesh-Reihe wird Parvatasana nach Paschimothanasana und Lotus-Variationen geübt. Parvatasana kann auch anstelle oder nach Kakasana bzw. Mayurasana geübt werden. Parvatasana ist eine der 84 Grund-Asanas.

Bitte beachten: Diese Asana-Schautafel ist keine Übungsreihe. Sie soll vielmehr Anregungen für Yoga Praktizierende und Yogalehrer geben.

Viel Spaß beim Üben!

#### Grundstellung:



Die Hände zwischen Unter- und Oberschenkel geben. Die Arme weit hinunterziehen. Das Gewicht auf die Hände bringen.

#### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangsstellung: Lotus (Padmasana)



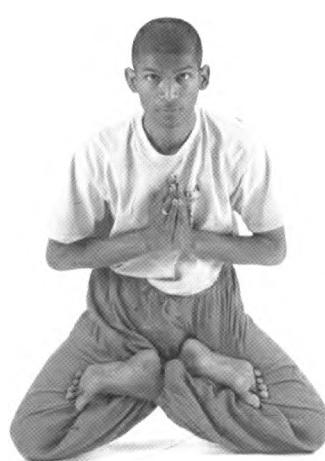
(2) Finger vor den Knien auf den Boden geben, Becken heben.



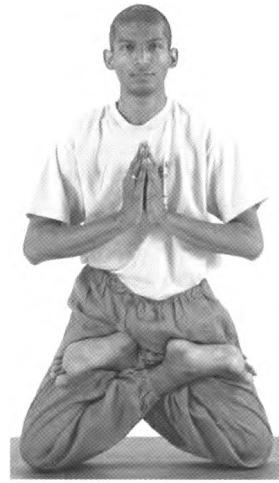
(3) Arme zur Seite geben. Hüfte bleibt leicht gebeugt. So kannst Du wie ein Seiltänzer balancieren. Erst wenn Du in dieser Stellung sicher stehst, solltest Du weiter gehen...



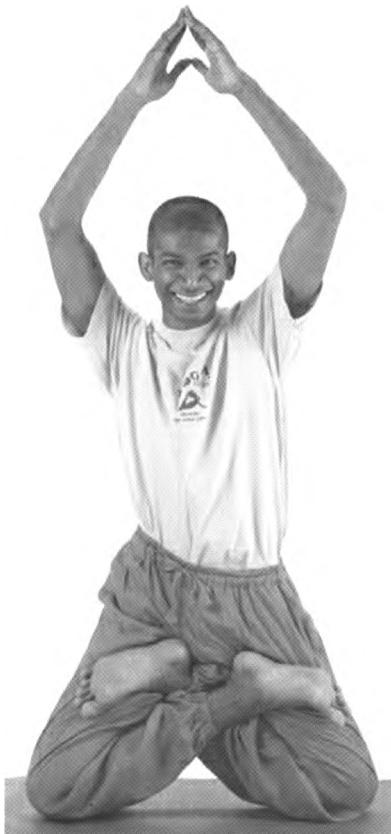
(4) Du kannst auch die Arme nach vorne ausstrecken. Auch das erleichtert die Balance.



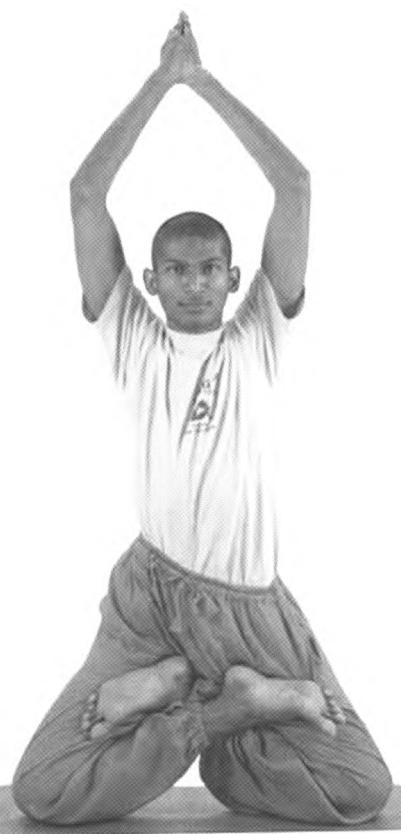
(5) Dann kannst Du die Hände vor dem Brustkorb zusammen geben.



(6) Dann den Rumpf ganz aufrichten.



(7) Fortgeschrittenere können die Hände über den Kopf geben...



(8)... und die Handflächen zusammen geben.

(9) (Ohne Foto) Du kannst Parvatasana auch aus Muktasana heraus üben.

## Garbasana - die Embryo-Stellung - fortgeschrittene Variation

### Für Vertrauen und Hingabe.

Im Rahmen der Rishikesh-Reihe wird Garbasana nach Paschimotthanasana und anderen Lotus-Variationen geübt. Garbasana kann auch vor Parvatasana (Berg-Haltung) geübt werden. Garbasana ist eine der 84 Grund-Asanas. Auf dieser Seite findest Du die fortgeschrittene Variante von Garbasana. Die weniger fortgeschrittenere Variation von Garbasana ist die Stellung des Kindes.



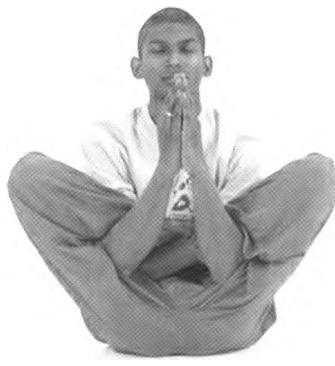
### Grundstellung:

Die Hände zwischen Unter- und Oberschenkel geben. Die Arme weit hinunter ziehen. Das Gewicht auf die Hände bringen.

### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangsstellung: Lotus (Padmasana)



(2) Die Hände und Unterarme zwischen Unter- und Oberschenkel durchwinden.

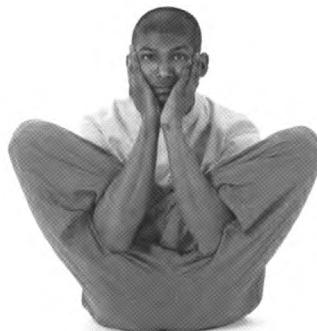


(3) Hände unter den Kopf geben. .

### Variationen der Handhaltung:



(1) Fäuste unter das Kinn.



(2) Hände an die Wangen.

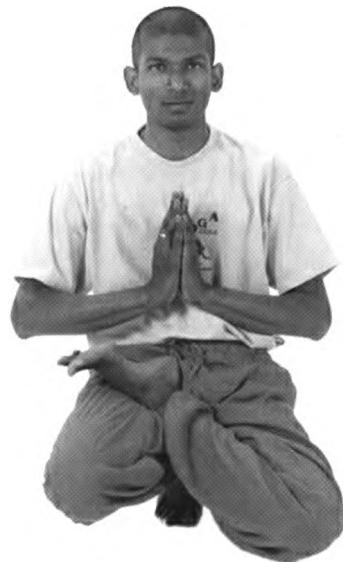


(6) Oder die Hände unter die Ohren.

### Andere Variationen:



# Padangushtasana - die Zehenspitzenstellung



## Für Gleichgewicht und innere Ruhe

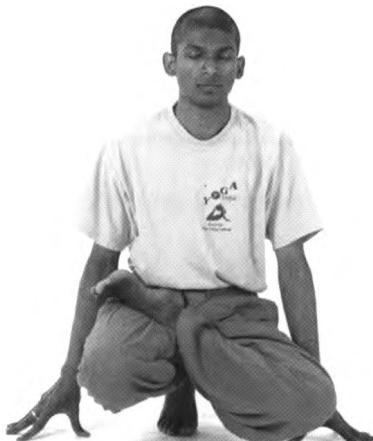
Padangushtasana (auch Padangustasana, Padangustasan, Padangushtasan geschrieben), die Zehenspitzenstellung, ist eine fortgeschrittene Gleichgewichts-Asana. Sie sollte nur geübt werden, wenn die Kniegelenke gesund sind, und wenn sich die Stellung in den Knien angenehm anfühlt.

Im Rahmen der Rishikesh Reihe wird Padangushtasana nach den Vorwärtsbeugen (z.B. Paschimothanasana), nach den Lotus Variationen oder auch anstelle oder nach Kakasana bzw. Mayurasana geübt. Padangushtasana ist eine der 84 Grund-Asanas.

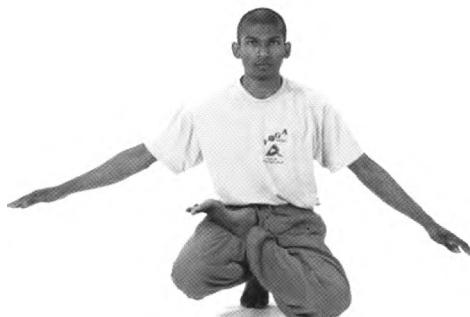
## Grundstellung:

Auf der rechten Ferse sitzen. Einen Fuß auf den Oberschenkel oberhalb der Hüftbeuge legen. Die Hände vor dem Brustkorb falten. Bitte beachten: Das linke Knie ist NICHT auf dem Boden.

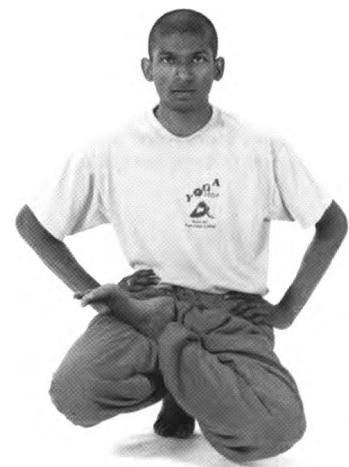
## In die Stellung kommen:



(1) Ausgangsstellung: Setze Dich auf den rechten Fuß. Stütze Dich mit beiden Händen ab. Gib den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel.



(2) Gib die Arme zur Seite, um zu balancieren... Gehe erst weiter, wenn Du in dieser Stellung sicher bist. Es kann sein, dass Du diese Stellung einige Tage oder Wochen üben musst, bevor Du weiter gehen kannst.



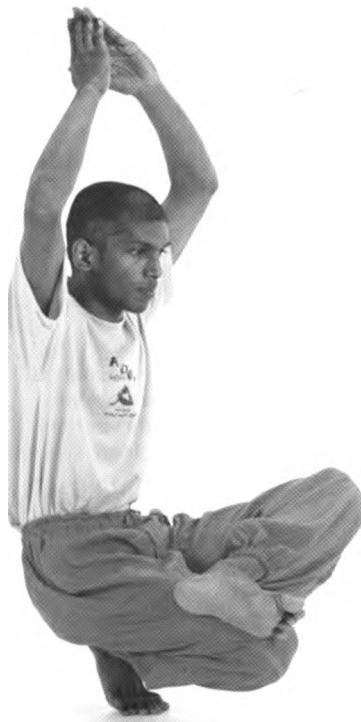
(3)... Gib die Hände an die Hüfte. Dies ist schon eine Variante der Endstellung.



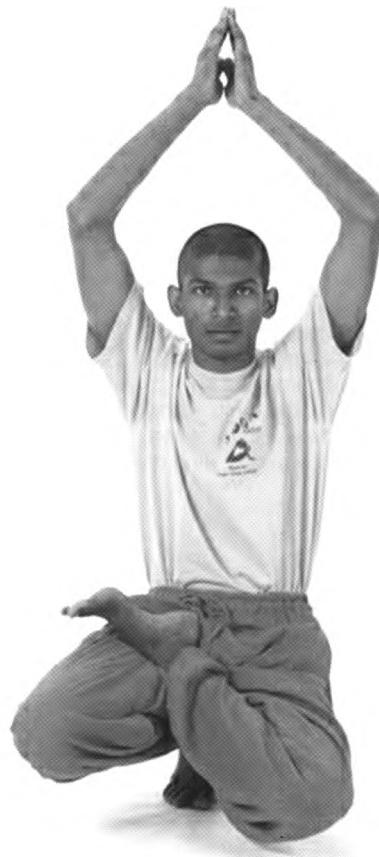
(4) Hände vor dem Brustkorb zusammen geben.



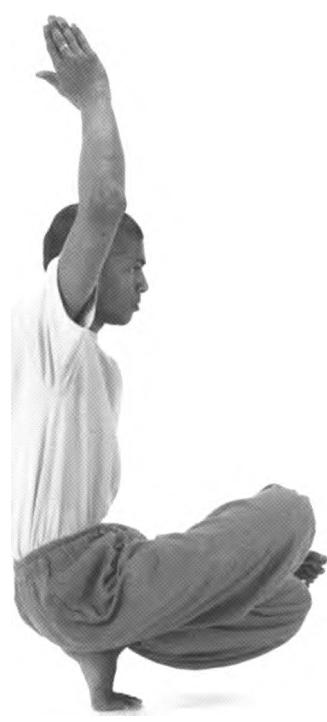
(5) Noch anspruchsvoller: Arme heben.

**Variationen:**

(1) Fußgelenk in der Nähe des Kniegelenks auf den Oberschenkel legen.



(2) Knie aufsetzen. Für weniger Fortgeschrittene geeignet.



(3) Statt dem Fußgelenk den Unterschenkel auf den Oberschenkel legen.



Vatyanasana: Das Knie auf den Boden geben.

# Purna Dhanurasana und andere fortgeschrittene Variationen des Bogens

## Eine befreiende und stark öffnende Asana

Diese Übungen bauen auf der Dhanurasana/Bogen-Grundstellung auf. Es ist empfehlenswert, erst die Grundstellung genauer zu studieren, bevor Du Dich mit den Variationen hier befasst. Purna Dhanurasana gehört zu den 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe und zu den 84 Haupt-Asanas.

Wirkungen, Kontraindikationen etc. findest Du bei der Bogen-Grundstellung.

Bitte beachten: Diese Asana-Schautafel ist keine Übungsreihe. Sie soll vielmehr Anregungen für Yoga Praktizierende und Yogalehrer geben.

Wirkungen dieser Asana...

Viel Spaß beim Üben!



## In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Kobra



(2) Knie beugen, mit einer Hand an den Fuß fassen.



(3)... dann den Ellbogen nach unten, außen und hoch drehen. Dies ist der einseitige volle Bogen.



(4) Wenige Fortgeschrittenere fassen an die 3 kleinen Zehen oder den großen Zeh.



(5) Fortgeschrittenere fassen auf gleiche Weise an beide Füße und drehen beide Ellbogen nach unten, außen und hoch.

## Variationen von Purna Dhanurasana



(1) Füße auf den Kopf ziehen.



(2) Füße neben den Kopf ziehen.



(3) Füße dabei so weit ausstrecken wie möglich.



(4) Schaukelbogen: Ausatmen und nach vorne schaukeln...



... Einatmen und nach hinten schaukeln. Gute Massage für die Bauchorgane. Energetisierend!



(5) Lotus-Bogen: Erst die Beine in den Lotus falten. Dann erst zur Lotus-Kobra. Dann an die Knie fassen und die Knie heben.



## Variationen als Vorbereitung von Purna Dhanurasana



(1) Mit den Händen an die Knie fassen. Dies entwickelt die Flexibilität in der Brustwirbelsäule und in den Schlüsselbeinen.



(2)... auch als Schaukelbogen möglich: Dies macht die ganze Wirbelsäule weich.



(3) Mit den Ellbogen um die Füße fassen.



(4)... und dann die Füße weg strecken so weit es geht.



(5) Wenn Du die Flexibilität für den vollen Bogen noch nicht besitzt, kannst Du auch Bänder oder Gurte zu Hilfe nehmen.

## Kapotasana - Taube

### Eine Asana für die Öffnung des Herzens und die Stärkung des oberen Rückens

Kapotasana, die Taube (auch Kapotasan genannt), ist die einfachste der fortgeschrittenen Rückbeugen. In der Rishikeshreihe übt man Kapotasana direkt den rückbeugenden Grundstellungen Bhujangasana (Kobra), Shalabhasana (Heuschrecke) und Dhanurasana (Bogen). Nach Kapotasana kannst Du andere Rückbeugen wie Anjaneyasana üben. Vira Bhadrasana ist zwar keine der 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe, gehört aber zu den 84 Haupt-Asanas. Bitte beachten: Diese Asana-Schautafel ist keine Übungsreihe. Sie soll vielmehr Anregungen für Yoga Praktizierende und Yogalehrer geben.

#### Kapotasana Grundstellung:



Linkes Bein ist gebeugt, Fuß am Oberschenkel. Brustkorb gewölbt. Mit beiden Händen an den Fuß fassen.

#### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Rechtes Bein nach hinten ausstrecken. Linkes Bein beugen. Fuß neben das Becken setzen, Hände auf dem Boden.



(2) Mit der linken Hand abstützen. Mit den der rechten Hand an die Zehen des linken Fußes assen. Den Ellbogen nach unten geben...



(3)... dann den Ellbogen nach unten, ...



(4)... nach außen ...



(5)... und nach oben geben. Dies ist für viele schon die Endstellung.



(6) Fortgeschrittenere geben die andere Hand dazu. Dies ist die eigentliche Grundstellung von Kapotasana.

**Variationen:**

(1) Du kannst Dich auch auf die Ferse statt neben die Ferse setzen. Statt an den ganzen Fuß kannst Du auch an den großen, den zweiten oder die 3 kleinen Zehen fassen.



(2) Du kannst Dich auf ein Kissen setzen. Dies gibt etwas mehr Stabilität.



(3) Mit der rechten Hand auf ein weiteres Kissen abstützen. Und von hier aus dann an den Fuß fassen, Ellbogen nach unten geben ...



... nach außen...



... und hoch...



... eventuell die andere Hand dazu geben...



(4) Pakotasana mit einem gestreckten Arm.



hier sieht das noch besonders elegant aus...

**Vorübungen:**

(1) Mit den Händen abstützen und den Oberkörper nach hinten schieben.



(2) Dabei die Hände vor dem Brustkorb zusammen geben. Das stärkt die oberen Rückenmuskeln ganz besonders!



(3) Bei mangelnder Hüftflexibilität setzt Du Dich auf ein Kissen.



(4) Arme heben...



(5) ... und dann so weit nach hinten geben wie möglich...



(6) Das geht auch mit Kissenunterstützung...



(7) (ohne Foto) Mit der Hand den Fuß zum Gesäß ziehen. Fortgeschritten: Fuß in den Ellbogen geben...



(8) Dabei kannst Du auch die Finger hinter Rücken verhaken.



(10) Wenn Du die volle Flexibilität noch nicht besitzt, kannst Du auch ein Band zu Hilfe nehmen. Du windest das Band um den Fuß, dann fasst Du mit der Hand an das Band und drehest den Ellbogen nach unten, außen und hoch.

**Nach Kapotasana (Taube):**

Nach vorne beugen. Dies dehnt das Kreuz und entlastet den unteren Rücken. Das kann auch unabhängig von der ganzen Taube geübt werden, weil das so wunderbar Rücken entspannende Wirkung hat.



Dabei kannst Du auch die Handflächen zusammen geben

**Wirkungen von Kapotasana, Taube:**

**Körperlich:** Kapotasana entwickelt die rückbeugende Flexibilität in sehr großem Maße. Es gibt eigentlich keine bessere Übung, um die Flexibilität in Hüften, Brustwirbelsäule und Schulter zu verbessern. Darüber hinaus ist Kapotasana durch die starke Brustdehnung sehr gut für die Gesundheit von Herz und Lungen, und, wie mir kürzlich eine Yoga-Schülerin versicherte, straffend für das Decollete und den Busen und daher besonders für Frauen geeignet...

**Gestärkte Muskeln:** Longissimus (lange Rückenmuskeln), Erector Spinae, Quadratus Lumborum und andere Rückenstrecker, Trapezius (oberer Rückenmuskel).

**Gedehnte Muskeln:** Pectoralis (Brustumskel), Delta- (Schulter-) Muskel, Rectus Abdomini (Bauchmuskel), Psoas, Quadriceps (Beinstrecker), Latisimus (breite Rückenmuskeln).

**Energetisch:** Herz öffnend und aktivierend.

Angesprochenes Chakra: Anahata

**Geistig:** Für Lebensfreude und geistige Öffnung



# Supta Vajrasana - Diamant

## Eine Asana für die Öffnung des Herzens und die Dehnung des Brustkorbs

Supta Vajrasana (auch Supta Vajrasana genannt), ist eine fortgeschrittenen Rückbeuge. In der Rishikeshreihe übt man Supta Vajrasana im Rahmen der Rückbeugen, zum Beispiel nach Dhanurasana (Bogen) oder Kapotasana (Taube). Du kannst Supta Vajrasana auch nach dem Pflug (Halasana) anstatt Matsyasana (Fisch) üben. Nach Supta Vajrasana kannst Du die Gegenstellung Garbhadasana (Stellung des Kindes) üben. Supta Vajrasana ist zwar keine der 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe, gehört aber zu den 84 Haupt-Asanas.

### Kapotasana Grundstellung:



Hauptgewicht ist auf den Ellbogen. Etwas Gewicht ist auf dem Kopf. Brustkorb ist stark gewölbt, Becken stark gehoben.

### In die Stellung kommen:



(3)... dann den anderen dazu ...

(1) Ausgangsstage: Vajrasana, die kniende Stellung.

(2) Erst einen Ellbogen auf den Boden geben...



(4)... Kopf auf den Boden und den Brustkorb dehnen...

(5)... dann auch das Gesäß heben so weit es geht...

(6)... eventuell kannst Du mit den Händen an die Fersen fassen



(7) Fortgeschrittene gehen weiter, bis die Hände um die Knie fassen und der Kopf auf den Fußsohlen ist.

(8) Weniger Fortgeschrittene fassen mit den Händen auf die Oberschenkel.

**Variationen:**

(1) Andere Ausgangslage: Liegend zwischen den Fersen: **Liegendes Supta Vajrasana**



(2)... Hände neben die Ohren geben...



(3)... Brustkorb und Becken heben...



(4)... Kopf heben und näher zu den Füßen bringen...



(5)... Kopf heben und noch näher zu den Füßen...



(6) Mit den Händen näher zu den Füßen...



(7)... bis die Hände auf den Füßen sind.



(8)...



(9)... dann kannst Du den Kopf senken und auf die Fußsohlen geben.



(10) Statt auf die Füße kannst Du Dich auch zwischen die Füße setzen.



(11)... Wenn Du einen starken Hals hast, kannst Du die Hände vor dem Brustkorb falten.



(12) Nach Supta Vajrasana kannst Du Dich auf dem Rücken entspannen. Oder zur Stellung des Kindes (Garbhasana) übergehen

**Wirkungen von Supta Vajrasana, Diamanten-Stellung:**

**Körperlich:** Supta Vajrasana entwickelt die rückbeugende Flexibilität. Insbesondere der Brustkorb wird wunderbar gedehnt.

**Gestärkte Muskeln:** Gluteus Maximus (Gesäßmuskel), Longissimus (lange Rückenmuskeln), Erector Spinae, Quadratus Lumborum und andere Rückenstrecker, Trapezius (oberer Rückenmuskel).

**Gedehnte Muskeln:** Pectoralis (Brustmuskel), Rectus Abdomini (Bauchmuskel), Psoas, Quadrizeps (Beinstrecker).

**Energetisch:** Herz öffnend und aktivierend.

**Angesprochenes Chakra:** Anahata

**Geistig:** Für Lebensfreude und geistige Öffnung.

# Das Kamel - Chakrasana (bzw. Ustrasana)

## Eine Asana für die Öffnung des Herzens und die Dehnung des Brustkorbs

Das Kamel ist eine der Variationen von Chakrasana (auch Cakrasana, Chakrasan, Cakrasan geschrieben, auch Ustrasana genannt). In der Rishikeshreihe übt man das Kamel (Chakrasana, Ustrasana) im Rahmen der Rückbeugen, zum Beispiel nach Dhanurasana (Bogen) oder vor oder nach Kapotasana (Taube). Du kannst das Kamel auch statt Dhanurasana (Bogen) üben. Nach dem Kamel kannst Du die Gegenstellung Garbhasana (Stellung des Kindes) üben. Das Kamel ist zwar keine der 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe, gehört aber zu den 84 Haupt-Asanas.

### Kamel Grundstellung:



### In die Stellung kommen:



(1) Ausgangslage: Vajrasana, kniende Stellung.



(2) Aufsetzen und Arme heben.



(3) Erst eine Hand an den Fuß geben...



(4)... dann die andere dazu.

**Handhaltungsvariationen:**

(1) Hände auf die Waden.



(2) Hände an die Fußgelenke.



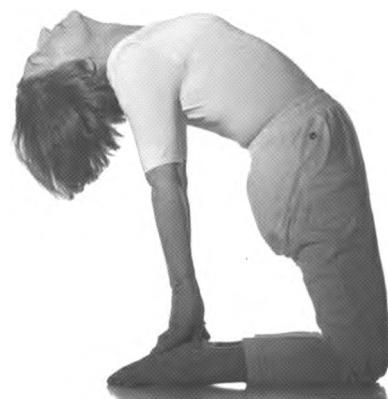
(3) Hände auf die Fußsohlen

**Einfachere Variationen**

(1) Mit den Händen auf die Oberschenkel fassen.



(2) Mit den Händen an den Hüften abstützen.



(3)... auch so kommst Du zur Grundstellung, hier von einer anderen Yoga Übenden ausgeführt.

**Fortgeschrittenere Variation**

Mit den Händen auf die Fußflächen: Volles Kamel (Purna Chakrasana). Rechts siehst Du, wie Du in diese Stellung hinein kommst..



(1) Ausgangslage: Aufgerichtet aus Vajrasana.



(2) Arme heben...



(3)... und nach hinten geben...



(4)... die Hände auf den Boden geben...



(5) Mit den Händen näher zu den Füßen...



(6)... bis die Hände auf den Füßen sind.



(7)... das ist die Endstellung



(8)... dann kannst Du den Kopf senken und auf die Fußsohlen geben.

Supta Vajrasana Variationen sind zum Teil identisch mit den Kamel Variationen.

### Wirkungen des Kamels (Chakrasana, Ustrasana):

**Körperlich:** Das Kamel (Chakrasana, Ustrasana) entwickelt die rückbeugende Flexibilität. Insbesondere der Brustkorb wird wunderbar gedehnt.

Gestärkte Muskeln: Quadrizeps (Beinstrecker), Gluteus Maximus (Gesäßmuskel).

Gedehnte Muskeln: Latissimus (Breite Rückenmuskeln), Delta-(Schulter-) Muskeln, Rectus Abdomini (Bauchmuskel), Psoas, Quadrizeps (Beinstrecker).

**Energetisch:** Herz öffnend und aktivierend.

Angesprochene Chakras: Anahata und Vishuddha

**Geistig:** Für Lebensfreude und geistige Öffnung.

## Das Boot - Shalabhasana

Eine Asana für die Stärkung des Rückens und Entwicklung des Willens

Das Boot ist eine der Variationen von Shalabhasana (auch Salabhasana, Shalabhasan, Salabhasan geschrieben). In der Rishikeshreihe übt man das Boot nach oder statt der Heuschrecke. Nach dem Boot kannst Du zu anderen Rückbeugen übergehen oder die Gegenstellung Garbhadasana (Stellung des Kindes) üben. Das Boot ist zwar keine der 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe, gehört aber zu den 84 Haupt-Asanas.

### Boot Grundstellung:



Arme und Beine ausstrecken. Arme und Beine und Kopf heben.

### In die Stellung kommen



(1) Ausgangslage: Bauchentspannungslage.



(2) Arme und Beine ausstrecken, Arme, Beine und Kopf heben. 8-12 Atemzüge lang halten. Dann zurück zur Bauchentspannungslage.

### Schaukelboot:



(1) Einatmen, Arme, Kopf und Brustkorb mit Schwung heben...



(2) Ausatmen, Beine und Becken heben, Arme und Kopf senken.

### Diagonales Boot:



Linkes Bein, rechten Arm und den Kopf heben. 8-12 Atemzüge lang halten. Langsam senken. Andere Seite üben. Dies ist eine mächtvolle Übung zur Stärkung der Rückenmuskulatur bei gleichzeitiger Schonung von Wirbelsäulen und Bandscheiben.



Variation: Kopf unten lassen, so dass Brustwirbelsäule, Nacken und Hinterkopf eine gerade Linie bilden. Bei Rücken- und Nackenbeschwerden kann das besonders gut sein.

## Fortgeschrittene Variationen:



Arme und Beine höher geben.



Mache daraus auch eine Flexibilitätsübung, indem Du so an den Fuß fasst. Wie Du in diese Hand-Fußhaltung kommst, siehst Du bei der Taube (Kapotasana). Wenn Du auch die andere Hand an den anderen Fuß bringst, bist Du in Purna Dhanurasana, Bogen.

Auch Heuschrecke und Vogel sind Variationen von Shalabhasana.

## Wirkungen des Boots (Shalabhasana):

**Körperlich:** Das Boot entwickelt die Muskelstärke der gesamten Rückseite des Körpers und gibt eine angenehme Massage für die Bauchorgane.

**Gestärkte Muskeln:** Gluteus Maximus (Gesäßmuskel), alle Rückstrekker (Quadratus Lumborum, Longissimus, Erector Spinae etc.), Delta- (Schulter-) Muskeln, Trapezius

**Gedehnte Muskeln:** Latissimus (Breite Rückenmuskeln)

**Energetisch:** Aktivierend.

Angesprochene Chakras: Manipura, Anahata

**Geistig:** Für Willenskraft und Durchhaltevermögen.

## Majariasana - die Katze

### Eine Asana für die Stärkung des Rückens, Geschmeidigkeit und Grazie

Majariasana, die Katze, ist eine wunderbare Übung für die Gesundheit des Rückens. In der Rishikeshreihe übt man Majariasana, die Katze, nach oder statt der Heuschrecke. Nach Majariasana, Katze, kannst Du zu anderen Rückbeugen übergehen oder die Gegenstellung Garbhadasana (Stellung des Kindes) üben. Majariasana, die Katze, ist zwar keine der 12 Grundstellungen der Rishikeshreihe, gehört aber zu den 84 Haupt-Asanas.

#### Majariasana Grundstellung:



Vierfüßerstand. Dabei den Rücken nach oben wölben.

#### In die Stellung Katze (Majariasana) gehen:



(1) Ausgangslage: Stellung des Kindes



(2) Vierfüßerstand



(3) Ausatmen, Kreuz nach oben, Kinn zur Brust... (Vorsicht: nicht übertreiben; sollte angenehm bleiben für Kreuz, Rücken und Nacken)



(4) Einatmen, Brustkorb senken, Schulterblätter nach hinten zusammen ziehen, dabei Kopf heben. Vorsicht: Kein zu großes Hohlkreuz machen. Diese dynamische Variante der Katze stärkt Rücken- und Bauchmuskeln und macht die Wirbelsäule flexibel

#### Bein-Variation 1

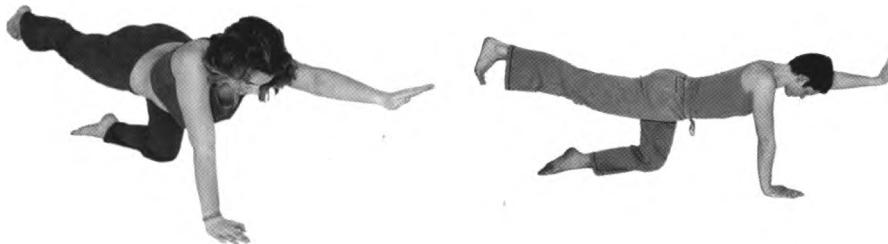


Einatmen, rechtes Bein nach hinten geben...



Ausatmen, rechtes Knie zur Stirn geben. 5-8 Mal wiederholen. Dann mit dem anderen Bein. Diese Variante stärkt besonders die Bauchmuskeln, aber auch den Rücken.

## Diagonale Katze



Rechtes Bein und den linken Arm heben. Etwa 8-12 Atemzüge lang halten. Dann die Seite wechseln.

Du kannst, wie hier, Arm und Bein nur bis zur Waagrechten heben, oder auch Arm und Bein höher geben. Stärkt die Rückenmuskeln. Eine besonders gute Übung bei Rückenbeschwerden, da die Muskeln diagonal gefordert werden, die Wirbelsäule aber entlastet wird.

Variation: Handfläche und Schädeldecke nach vorne drücken, Fußsohle nach hinten drücken. Dies aktiviert die gesamte Muskelkette von linker Hand bis rechtem Fuß. Manche Menschen spüren danach sofort Linderung bei etwaigen Rückenbeschwerden.

## Fortgeschrittene Variationen



(1) Mit der Hand an den gegenüber liegenden Fuß fassen. Nicht für Anfänger!



(2) Arm und Bein stark heben.



(3) Dabei den Kopf heben.



(4) Eine recht fortgeschrittene Variation von Majariasana. Du kommst in diese Variation ähnlich wie in Kapotasana (Taube).

## Wirkungen von Majariasana (Katze):

**Körperlich:** Majariasana (Katze) entwickelt die Stärke aller Rückenmuskeln. Die Katze hilft auch, Verspannungen im Rücken zu lösen. Majariasana gilt als eine der besten Übungen gegen Rückenschmerzen.

**Gestärkte Muskeln:** Gluteus Maximus (Gesäßmuskel), alle Rückstrekker (Quadratus Lumborum, Longissimus, Erector Spinae etc.), Delta- (Schulter-) Muskeln, Trapezius, Nackenmuskeln.

**Gedehnte Muskeln:** Bei der Grundstellung keine.

**Energetisch:** Harmonisierend.

**Angesprochene Chakras:** Anahata, Ajna

**Geistig:** Für Geschmeidigkeit und Grazie.

## Vrikshasana, der Baum

### Eine Asana für inneres Gleichgewicht.

Vrikshasana (auch Vriksasana, Vriksasan, Vrikshasan, Vriksha Asana und Vriksha Asana geschrieben), der Baum, zählt zu den einfacheren Gleichgewichtsübungen. In der Rishikeshreihe kann Vrikshasana geübt werden im Rahmen der stehenden Stellungen, z.B. nach Padahastasana (stehende Vorwärtsbeuge). Nach Vrikshasana kannst Du andere Gleichgewichts-Asanas üben, zu Trikonasana (Dreieck) übergehen, oder direkt zur Tiefenentspannung kommen. Vrikshasana gehört zu den 84 Haupt-Asanas.



### Grundstellung:

Den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Die Handflächen zusammen oberhalb des Kopfes.

### In die Stellung gehen:



(1) Ausgangslage: Steh-  
Stellung.



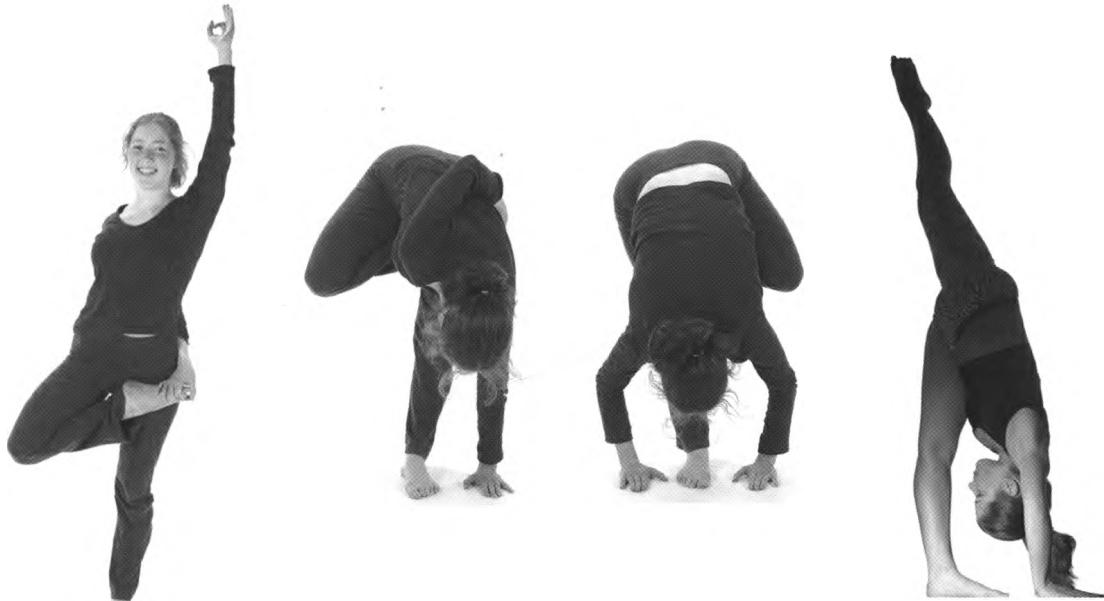
(2) Fuß auf die Innenseite des gegenüber liegenden Oberschenkels geben. Weniger Flexible geben den Fuß auf die Innenseite von Knie oder Wade, oder die rechte Fußsohle auf den linken Fußrücken.



(3) Die Arme heben. Dabei die Handflächen zusammen lassen.

(4) Variation: Den Fuß auf den Oberschenkel geben.

## Variationen von Vrikshasana:



(1) Mit der rechten Hand von hinten an den rechten Fuß fassen.

(2) Nach vorne beugen und die linke Hand neben den linken Fuß setzen.

(3) Beide Hände neben den Fuß auf den Boden legen. Noch anspruchsvoller: Mit beiden Händen an den Knöchel fassen (ohne Foto).

(4) Dabei das Bein heben. Senkrechter Spagat...

## Variationen



(6) Mit beiden Händen an den Fuß fassen, das Bein ausstrecken.

(7) Oder auch nur mit einer Hand an den Fuß fassen.

(8)... auch über Kreuz möglich.

(9)... Fuß näher zum Kopf

(10)... beide Hände nutzen, um das Schienbein ganz zum Kopf zu bringen.

## Wirkungen von Vrikshasana, Baum

**Körperlich:** Vrikshasana ist eine Asana für das Gleichgewicht. Sie stärkt die körperliche und geistige Festigkeit.

**Energetisch:** Harmonisierend, stabilisierend.

**Angesprochene Chakras:** Besonders Ajna.

**Geistig:** Vrikshasana hilft, Gleichgewicht, Bestimmtheit und Zielorientiertheit zu entwickeln. Du bekommst die Fähigkeit der Stabilität inmitten der Stürme des Lebens.

## Bekasana, Kranich

### Eine Asana für inneres Gleichgewicht.

Bekasana (auch Beka Asana und Bekasan geschrieben), der Kranich, zählt zu den anspruchsvolleren Gleichgewichtsübungen. In der Rishikeshreihe kann Bekasana geübt werden im Rahmen der stehenden Stellungen, z.B. nach Padahastasana (stehende Vorwärtsbeuge) oder nach Vrikshasana. Nach Bekasana kannst Du andere Gleichgewichts-Asanas üben, zu Trikonasana (Dreieck) übergehen, oder direkt zur Tiefenentspannung kommen. Bekasana gehört zu den 84 Haupt-Asanas.



### Grundstellung:

Den linken Fuß hinter den Nacken. Die Handflächen vor der Brust zusammen.

### In die Stellung gehen: (gehe so weit wie Du kannst)



(1) Ausgangslage: Steh-Stellung.



(2) Fuß in beide Hände geben und zum Bauch hin ziehen...



(3) Fuß zum Brustbein...



(4) Fuß zur Stirn...



(5) Fuß auf den Kopf...



(6) Fuß hinter den Kopf geben und die Hände vor der Brust zusammen geben.

### Eka Pada Hasthasana:



Wenn Du Dich aus Bekasana nach vorne beugst, ist das Eka Pada Hasthasana (auch Ekapadahasthasana, Ekapadahastasan oder Eka Pada Hastasan geschrieben).

### Wirkungen von Bekasana, Kranich

**Körperlich:** Bekasana ist eine Asana für das Gleichgewicht. Sie entwickelt auch die Flexibilität im Hüftgelenk und ist eine Hilfe für die Meisterung von Padmasana (Lotus)..

# Natarajasana, der Tänzer

## Eine Asana für inneres Gleichgewicht.

Natarajasana (auch Natarajasana, Nataraj oder Nataraja Asana geschrieben), der Tänzer, zählt zu den einfacheren Gleichgewichtsübungen und zu den Rückbeugen. In der Rishikeshreihe kann Natarajasana geübt werden im Rahmen der stehenden Stellungen, z.B. nach Padahastasana (stehende Vorwärtsbeuge). Nach Natarajasana kannst Du andere Gleichgewichts-Asanas üben, zu Trikonasana (Dreieck) übergehen, oder direkt zur Tiefenentspannung kommen. Natarajasana gehört zu den 84 Haupt-Asanas.



### Grundstellung:

Mit der rechten Hand an das rechte Fußgelenk fassen. Den Fuß vom Gesäß weg strecken. Den linken Arm nach oben und hinten geben. Nach oben schauen..

### In die Stellung gehen:



(1) Ausgangslage: Steh-  
Stellung.

(2) Mit der Hand an das  
Fußgelenk fassen.

(3) So weit nach hinten  
gehen wie möglich  
(vertikaler Tänzer).

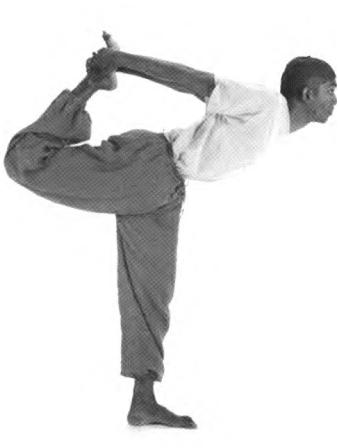
(4) Variation: Nach vorne beugen (horizontaler  
Tänzer)

**Variationen von Natarajasana:**

(1) Fuß mit beiden Händen zum Gesäß ziehen.



(2) Fuß nach hinten strecken (senkrechter Tänzer).



(3) Fuß nach oben strecken, Oberkörper nach vorne beugen (waagrechter Tänzer).



(5)... etwas fortgeschritten...

**Fortgeschrittene Variationen**

(1) Mit der rechten Hand an den Fuß fassen, dann den Ellbogen nach unten, außen und hoch drehen...



(2)... Fortgeschrittenere können dann den Fuß an den Kopf setzen.



(3) Mit beiden Hände an den Fuß fassen.



(4)... dabei kannst Du auch das Knie stärker heben und den Fuß zum Kopf bringen.



(5) andere Ansicht von (2) mit einer anderen Yogini...



(6) Andere Ansicht von (3).

**Wirkungen von "Natarajasana" - Tänzer**

**Körperlich:** Natarajasana ist eine Asana für das Gleichgewicht. Sie stärkt die körperliche und geistige Festigkeit.

**Energetisch:** Harmonisierend, stabilisierend.

Angesprochene Chakras: Besonders Ajna

**Geistig:** Natarajasana hilft, Gleichgewicht, Bestimmtheit und Zielorientiertheit zu entwickeln. Du bekommst die Fähigkeit der Stabilität inmitten der Stürme des Lebens.

# Samakonasana, stehende Grätsche

## Eine Asana für Flexibilität und Öffnung.

Samakonasana (auch Sama Konasana und Samakonasana geschrieben), die stehende Grätsche, entwickelt die Hüftflexibilität. Sie zählt zu den stehenden Vorwärtsbeugen. In der Rishikeshreihe kann Samakonasana geübt werden im Rahmen der stehenden Stellungen, z.B. nach Padahastasana (stehende Vorwärtsbeuge), aber auch nach Paschimotthanasana (sitzende Vorwärtsbeuge). Nach Samakonasana kannst Du zu Trikonasana (Dreieck) übergehen. Samakonasana gehört zu den 84 Haupt-Asanas.

### Grundstellung:



Hände auf den Boden, Beine auseinander.

### In die Stellung gehen:



(1) Ausgangslage: Steh-Stellung.



(2) Beine grätschen, Hände auf die Oberschenkel.



(3) Hände auf den Boden geben.



(4) Beine weiter auseinander geben. Bis zu einem gewissen Punkt hältst Du dabei die Fußsohlen flach auf dem Boden. Das beugt Verletzungsgefahren vor.



(5) Ab einem gewissen Punkt drehst Du die Fußsohlen nach außen...



(6)... bis die Hüften ganz auf dem Boden sind. Dann brauchst Du nur noch Bauch und Brust auf den Boden zu setzen und die Arme ganz nach vorne auszustrecken.

### Wirkungen von Samakonasana, stehende Grätsche

**Körperlich:** Samakonasana entwickelt die seitliche Hüftflexibilität.

**Energetisch:** Aktiviert die Energien im Beckenbereich.

Angesprochene Chakras: Muladhara, Swadhisthana.

**Geistig:** Festigkeit und Stabilität durch Öffnung. Erdung.

## Garudasana, Adler

### Eine Asana für Gleichgewicht und Stärke

Garudasana (auch Garuda Asana oder Garudasan geschrieben), der Adler, zählt zu den einfacheren Gleichgewichtsübungen. In der Rishikeshreihe kann Garudasana geübt werden im Rahmen der stehenden Stellungen, z.B. nach Padahastasana (stehende Vorwärtsbeuge) oder nach Vrikshasana. Nach Garudasana kannst Du andere Gleichgewichts-Asanas üben, zu Trikonasana (Dreieck) übergehen, oder direkt zur Tiefenentspannung kommen. Garudasana gehört zu den 84 Haupt-Asanas.



### Grundstellung:

Den linken Fuß um die rechte Wade gewunden, linker Arm um den rechten.

### In die Stellung gehen:



(1) Ausgangslage: Steh-Stellung.

(2) Beuge das rechte Knie leicht. Winde das linke Bein um das rechte. Beuge den rechten Ellbogen. Winde den linken Arm um den rechten.

### Wirkungen von Garudasana, dem Adler

**Körperlich:** Garudasana ist eine Asana für das Gleichgewicht. Sie entwickelt auch die Flexibilität im Hüftgelenk und in den Beinen. Garudasana ist auch gut für die Dehnung und Entspannung des Kreuzbereichs. Die Garudasana entwickelt darüber hinaus die Flexibilität im Schulterbereich und dehnt und entspannt Schultern und Nacken.

**Energetisch:** Harmonisierend, stabilisierend.

Angesprochene Chakras: Besonders Ajna.

**Geistig:** Garudasana hilft, Gleichgewicht und Losgelassenheit zu entwickeln. Dadurch bekommst Du eine bessere Zentrierung in Dir selbst und fühlst Dich als Herr über Dein eigenes Leben.

# Simhasana, Löwe

## Eine Asana für Ausdrucksstarke und emotionales Gleichgewicht

Simhasana (auch Simha Asana oder Simhasan geschrieben), der Löwe, hilft emotionelle Spannungen zu lösen. In der Rishikeshreihe kann Simhasana geübt werden nach den Vorwärtsbeugen, z.B. nach Paschimothanasana, oder auch nach dem Drehsitz (Ardha Matsyendrasana). Simhasana gehört zu den 84 Haupt-Asanas.



## Grundstellung:

Kniend die Hände auf die Knie geben. Die Finger ausstrecken. Die Zunge rausstrecken. Mit den Augen zum Punkt zwischen den Augenbrauen schauen. Beim Ausatmen Brüllen wie ein Löwe.

## In die Stellung gehen:



(1) Ausgangslage: Vajrasana, Diamantenstellung.



(2) Die Hände auf die Knie geben. Die Finger ausstrecken. Die Zunge rausstrecken. Mit den Augen zum Punkt zwischen den Augenbrauen schauen. Beim Ausatmen Brüllen wie ein Löwe.

## Wirkungen von Simhasana, dem Löwen

**Körperlich:** Simhasana entspannt und strafft das Gesicht und beugt damit Falten vor. Simhasana verbessert die Stimme und das Ausdrucksvermögen.

**Energetisch:** Aktivierend.

Angesprochene Chakras: Besonders Ajna.

**Geistig:** Simhasana hilft emotionale Spannungen zu beseitigen, entwickelt den Mut, auch im täglichen Leben zu brüllen wie ein Löwe, und wirkt sehr befreiend.

## Augenübungen

### Für die Gesundheit der Augen, gute Sehkraft, geistige Entspannung und Klarheit

Yoga Augenübungen helfen, die Sehkraft zu erhalten oder zu verbessern. Sie helfen, die Augen zu entspannen und beugen Kopfweh vor. Gerade Menschen, die viel Bildschirmarbeit machen oder auch viel lesen, sollten die Augenübungen unbedingt täglich machen. In der Rishikeshreihe werden die Augenübungen ganz am Anfang, z.B. nach der Anfangsentspannung geübt. Nach den Augenübungen kommen die Atemübungen.

Augenübungen können auch eigenständig irgendwann am Tag im Sitzen oder Stehen geübt werden.

#### Ausgangsstellung:



Setze Dich ruhig und entspannt hin. Halte die Wirbelsäule aufrecht. Schließe die Augen. Atme bewusst entspannte Energie beim Ausatmen vom Bauch in die Augen.

#### Übungen:



(1) Augen öffnen. Nach rechts schauen. Dann nach links schauen. Etwa 4-8 Ms jede Seite. Anschließend Augen schließen und entspannt in die Augen atmen.



(2) Augen öffnen. Nach oben schauen. Nach unten schauen. 4-Mal. Anschließend Augen schließen und entspannt in die Augen atmen.



(3) Augen öffnen. Nach rechts oben schauen. Nach links unten. 4-8 Mal. Anschließend Augen schließen und entspannt in die Augen atmen.



(4) Augen öffnen. Nach links oben schauen. Nach links unten. 4-8 Mal. Anschließend Augen schließen und entspannt in die Augen atmen.



1



2



3



4



1



2



5



6

(5) Augenkreisen: Nach oben schauen. Einen weiten Kreis nach rechts...

... nach unten. Nach links... und wieder nach oben 4-5 Mal in jede Richtung kreisen.

(6) Augenkreisen b: Augenkreisen in Richtung einer umgekehrten 8: 1: nach oben schauen; 2: rechts 3: nach unten, 4: nach oben...

... 5: nach links schauen; 6: nach unten. Dann wieder beginnen bei 1 (nach oben schauen). 4-5 Runden.



(7) Augen öffnen. Nah und weit: Zur Nasenspitze schauen. Weit weg schauen. 4-8 Mal. Anschließend Augen schließen und entspannt in die Augen atmen.

Variation (ohne Foto): Einen Arm ausstrecken. Daumen in momentane Augenhöhe geben. Zur Nasenspitze schauen; zum Daumen; weit weg; zum Daumen; zur Nasenspitze; weit weg schauen.

## Tratak



(1) Kerzenstarren aus ca. 1-5 m Entfernung. Ca. 1-30 Minuten lang ausbauen: Erst auf die Kerze schauen, dann Augen schließen und Nachbild beobachten, ca. 1-5 Mal wiederholen. Reinigt die Augen und entwickelt die Sehkraft. Beseitigt Müdigkeit, entwickelt die Konzentration und öffnet das dritte Auge (Trikuti; Ajna Chakra)



(2) Variationen: Auf die Nasenspitze starren. Aktiviert Ajna Chakra sowie das Mond-Chakra. Beruhigt und harmonisiert.

(3) Zum Punkt zwischen den Augenbrauen schauen (Shambhavi Mudra). Aktiviert Ajna Chakra und entwickelt Hellsichtigkeit. Aktiviert. Vorsicht: Tratak nur ausführen, wenn auch die anderen Augenübungen regelmäßig gemacht werden. Nicht übertreiben.

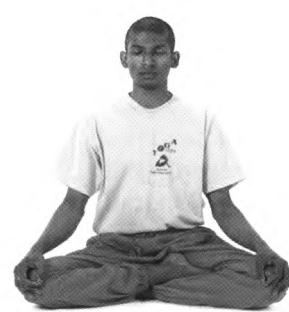


(4) Wie Nr. (3), dabei aber direkt nach oben schauen.

## Stellungen, in denen Du die Augenübungen machen kannst:



(1) Sitzend im Knen. . (2)... auf einem Stuhl...



(3) Kreuzbeinig in einer der verschiedenen Sitzhaltungen. Mehr über Sitzhaltungen...



(4) Stehend.



(4) Aus dem Kopfstand.

## Wirkungen von Augenübungen

**Körperlich:** Yoga Augenübungen helfen, die Sehkraft zu erhalten oder zu verbessern. Die Augenmuskeln werden gestärkt und gedeckt. Sie helfen, die Augen zu entspannen und beugen Kopfweh vor. Gerade Menschen, die viel Bildschirmarbeit machen oder auch viel lesen, sollten die Augenübungen unbedingt täglich machen.

**Energetisch:** Da die Augen auch mit den wichtigen Nadis (Energiekanälen) Ida und Pingala verbunden sind, harmonisieren die Augenübungen auch die Sonnen- und Mondenergien im Menschen. Die beiden Hirnhemisphären werden harmonisiert. Außerdem öffnen die Augenübungen das sogenannte dritte Auge (Trikuti, Ajna Chakra), welches für Intuition und Erkenntnis steht.

Angesprochene Chakras: Ajna

**Geistig:** Wirkt harmonisierend.



# Index

84 Haupt-Asanas.....48

## A

Adler.....202  
Affirmationen.....  
.....59, 131  
Akarna Dhanurasana.....157  
Anfänger.....33  
Anfangs- Entspannung.....14  
Anjaneyasana.....159  
Anuloma Viloma.....20, 57  
Ardha Matsendrasana ..21, 117  
Asanas für Pranayama  
(Atemübungen) und  
Meditation.....54  
Atemübungen.....57  
Augenübungen.....204  
Autosuggestion 131

## B

Bauch-Entspannungslage... 106  
Bauchmuskel Übungeni.....31  
Bauchübung.....21  
Baum.....196  
Bein wiegen .....172, 173  
Beindehnung.....28  
Bekasana.....198  
Berg.....176  
Bhadrasana .....167, 172  
Bhujangasana.....21, 107  
Bogen.....  
.....21, 114  
Bogen .....181  
Boot.....192  
Brücke.....144  
Business Yoga.....26

## C

Chakrasana .. .....147, 189

## D

Dhanurasana. ....21,114,181  
Diabetiker.....21  
Diamant.....187  
Drehsitz .....21, 50, 117, 119  
Drehübung.....28  
Dreieck .....22,127

## E

Ebene .....  
.....103

Einbeinige Vorwärtsbeuge. 151,  
172, 174

Einbeinige Vorwärtsbeuge.. 174  
Eka Pada Shirasana.. 163, 172,  
173

Embryo-Stellung.....178

Entspannungslage.....106

Entspannungstechniken ... 131

## F

Feueratem.....56  
Fisch.....21,49, 93  
Flexibilität der Hüftgelenke . 167  
Flexibilität.....34, 48  
Fordernde Asanas im Stehen48  
Fortgeschrittene Anfänger... 17,  
19  
Fortgeschrittene.....33  
Fuß hinter den Kopf im Sitzen  
.....163

## G

Garbhasana.....82, 178  
Garudasana..... . 202  
Gegenseitiges Helfen in  
fortgeschrittene Asanas.. ...42  
Gleichgewichts- Asanas.... ... 50  
Grätsche.....201  
Grundstellungen der  
Rishikeshreihe..... ... 53

## H

Hahn.....175  
Halasana.....20, 88  
Halber Lotus.....172  
Halbmond.....159  
Handstand.....142  
Haupt-Asanas.... ... 48  
Heuschrecke .... ... 21, 111, 112  
Hüftflexibilität.... ... 49

Ida.....20  
isometrischen  
Kräftigungsübungen.....30

## J

Janu Shirasana.....151, 174

## K

Kakasana .....120, 123  
Kamel.....189  
Kapalabhati.....14, 20, 56

Kapotasana.....183

Katze.....194

Kerzenstarren.....205

Kindesstellung.....82

Kniebeuge.....28

Kobra .....21, 107, 109

Kobra.....21

Konditionstraining. .....34

Koordination.....34

Kopf - und Nackenschmerzen  
.....25

Kopfstand.....20, 75, 78

Kopfstand-Zyklus.....48

Krähe .....120, 123

Kranich.....198

Kreuzstreckung.....28

Krokodilsübungen ... ...28

Kukkutasana.....175

Kurmasana.....155

## L

Lotus.....172

Lotus-Sitz und seine

Variationen.....170

Löwe.....203

## M

Majariasana.....194

Matsyasana.....21,93

Mayurasana .....22, 122

Meditation.....14, 54

Meditations-Haltung.....54, 172

Meditationsstellung.....54, 172

Meditations-Stellungen..54, 172

Mittelstufe.....14

Modifizierte Rishikesh-Reihe17,  
26

Muskelkraft-T raining.....34

Muskelstärke.....65

## N

Nacken.....29

Nackenschmerzen.....25

Nadi Shodhana.....20,57

Nadi Sodhana.....20,57

Nakara Asana.....28,32

Natarajasana.....199

Navasana.....31

Navasana.....32

Nidrasana.....163

## P

Pada Hastasana .....22, 125

Padangushtasana.....179

Padmasana.....170

Partnerübungen.....	42
Parvatasana.....	176
Paschimotta Nadi.....	21
Paschimothanasana.....	21, 97
Pfau.....	122
Pfau.....	22
Pfeil und Bogen.....	157
Pflug Variationen.....	90
Pflug.....	20, 49, 88, 90
Pingala.....	20
Pranayama.....	54
Purna Dhanurasana.....	181
Purna Matsyendrasana .....	119
Purna Shalabhasana .....	112
Purvotthasana .....	103

**R**

Rad.....	147
Reinigung der Nadis.....	20
Rishikesh-Reihe angepaßt für komplettes sportliches Training.....	34
Rishikesh-Reihe Kurz-Form .	23
Rishikesh-Reihe Mittelstufe mit kleineren Photos.....	16
Rishikesh-Reihe Mittelstufe..	14
Rückbeugende Asanas.....	50
Rücken.....	28
Rückenbeschwerden ...	25, 33, 108
Rücken-Entspannungslage	
.....	130
Rückenmuskeln.....	33
Rückenrolle.....	28

**S**

Salabhasana.....	21
Salamander.....	28
Samakonasana.....	201
Sarvangasana.....	20, 83
Savasana.....	22
Schiefe Ebene .....	103
Schildkröte.....	155
Schlafstellung des Yogi.....	163
Schmetterling.....	172
Schnellatmung.....	20, 56
Schultern.....	29
Schulterstand Variationen ....	85
Schulterstand.....	20, 49, 83, 85
Schwangerschaft .....	115
Seitliche Dehnung .....	127
Seitliche Bauchmuskeln.....	31
Sethu Bandhasana.....	144
Shalabhasana .....	21,111,192
Shavasana .....	22, 130
Shirsasana.....	20, 75
Simhasana.....	203
Sirsasana.....	20, 75
Sitzende Asanas für Hüftflexibilität.....	49

Sitzhaltung.....	54
Skorpion.....	139
Sonnengruß für Anfänger.....	58
Sonnengruß für Fortgeschrittene.....	62
Sonnengruß Mittelstufe.....	60
Sonnengruß.....	20, 22
Spagat	
Sprungvariationen Sonnengruß	
.....	67
Stärkung der Rückenmuskeln	
.....	33
stehende Grätsche.....	201
Stehende Vorwärtsbeuge ...	22, 125
Stellung des Kindes.....	82
Sthiram Sukham Asanam.....	54
Supta Vajrasana.....	187
Surya Namaskar Affirmationen	
.....	59
Surya Namaskar.....	20
Sushumna.....	20

**T**

Tänzer.....	199
Taube.....	183
Tiefenentspannung	22, 130
Tratak.....	205
Trikonasana .....	22, 127

**U**

Übungspläne	24, 17, 23, 34, 26, 33
Umkehrhaltung.....	20
Ustrasana.....	189

**V**

Variationen für Flexibilität.....	48
Variationen für Muskelstärke.	65
Vishnu-devananda .....	7, 131
Vorwärtsbeuge.....	21, 151, 174
Vorwärtsbeugende Asanas..	21, 49
Vrikshasana.....	139, 142, 196

**W**

Wechselatmung.....	14, 20, 57
Wirkungen der Yoga-Übungen	
.....	20

**Y**

Yoga at Work.....	26
Yoga Bodywork.....	42
Yoga für den Rücken.....	24
Yoga für Fortgeschrittene.....	48
Yoga Nidra.....	22
Yoga Nidrasana.....	163

Yoga Übungen für Schultern und Nacken.....	29
Yoga Übungen.....	33
Yoga Übungsplan	
Fortgeschrittene Anfänger.	17
Yoga Übungsplan.....	24
Yoga Übungsplan: Rishikesh- Reihe Kurz-Form.....	23
Yoga zwischendurch überall.	26
Yoga-Total-Fitness-Reihe.....	34

**Z**

Zehenspitzenstellung.....	179
---------------------------	-----

# Yoga Videos, Kassetten und CDs

für die Praxis der in diesem Buch vorgestellten Übungen zu Hause  
Erschienen im Yoga Vidya Verlag.

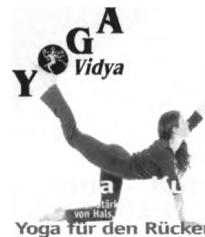


## Yoga für Anfänger

Möchtest Du Dich richtig entspannen, Energie und Kraft tanken, Konzentration, Intuition und Kreativität verbessern, inneren Frieden erfahren, Dich rundherum wohlfühlen? Die Übungen auf dieser Kassette können Dir dazu verhelfen. Schon nach wenigen Sitzungen wirst Du tiefe Entspannungserlebnisse haben. Bald werden Deine Muskeln spürbar flexibler und stärker und Du hast mehr Energie im täglichen Leben.

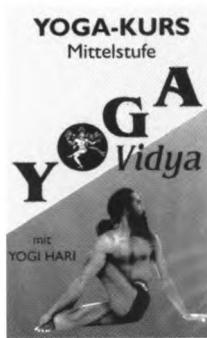
Auf diesem 60-Minuten-Video findest Du: Anfangsentspannung, energetisierende Atemübungen (Pranayama), Aufwärmübungen, Sonnengruß, Yoga Grundstellungen (Asanas), Tiefenentspannung.

Erhältlich als Video, als Audio-CD und als Audio-Kassette.



## Yoga für den Rücken

Verbessere Deine Haltung und beuge Rückenschmerzen vor. Einfache, wirkungsvolle Yogaübungen stärken, dehnen und entspannen. Auch für Anfänger geeignet. Sprecherin: Eva-Maria Kürzinger. Erhältlich als Audio-CD und als Audio-Kassette.



## Yoga-Kurs Mittelstufe

Wenn Du bereits eine Zeit lang praktiziert hast, kannst Du mit diesem Video tiefer in den Yoga einsteigen. Du lernst den Kopfstand kennen und einige Variationen von Yogastellungen. Durch Kapalabhati (Reinigungsatmung) werden die Energiekanäle gereinigt. Du erfährst Kraft und Energie. Dieser Mittelstufenkurs ist die natürliche Fortsetzung der Anfängerstunde. Auf diesem 95-Minuten-Video findest Du:

Kapalabhati (Reinigungsatmung), Anuloma Viloma (Wechselatmung), Surya Namaskar (Sonnengebet), Asanas (Yoga Grundstellungen), Kopfstand und Asana, Variationen, Tiefenentspannung

Erhältlich als Video, als Audio-CD und als Audio-Kassette.



## Tiefenentspannung

Jeder Mensch hat die Fähigkeit, zu einem Zustand tiefer körperlicher, seelischer und geistiger Ruhe, kurz Tiefenentspannung, zu kommen. Regelmäßig diesen Zustand zu erreichen, ist essentiell für körperliche Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit. Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Allergien, Verdauungsprobleme, Nervosität, Müdigkeit und vieles mehr kann vermieden werden, wenn man sich täglich in einer Tiefenentspannung regeneriert. Hier findest Du verschiedene vielfältig erprobten und wissenschaftlich erforschten Techniken auf einer Kassette/CD. Ideal für jeden, der sich ohne viel Aufwand mal wieder richtig gut fühlen will.

Erhältlich als Audio-CD und als Kassette.

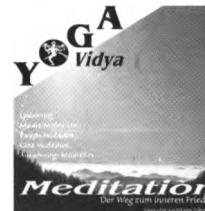


## Yoga für Fortgeschrittene A

Du bist schon recht geübt und flexibel. Du hast die Grundstellungen perfektioniert und Hatha Yoga lieben und schätzen gelernt. Mit diesem Video übst Du mehr Pranayama (Atemübungen) und fortgeschrittenen Asanas ohne Zwischenentspannung. Du wirst subtile Energien im Körper wahrnehmen und Dein Körperbewußtsein entscheidend verbessern. Am Ende der Stunde kannst Du die Wonne tiefer Entspannung genießen. Ein Erlebnis, welches Du nicht vergessen wirst.

Auf diesem 95-Minuten-Video findest Du: Pranayama, Surya Namaskar (Sonnengruß), Asanas - Grundstellungen und fortgeschrittene Variationen, Tiefenentspannung und Meditation

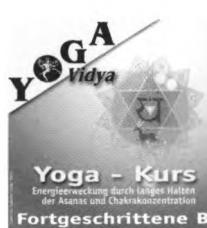
Erhältlich als Video, als Audio-CD und als Audio-Kassette.



## Meditation

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Diese Kassette gibt Dir Anleitungen zu sieben der wirkungsvollsten Meditationstechniken. So kannst Du sicherlich die für Dich wirkungsvollste Methode herausfinden. Einfache Klangmeditation (Mantra), Lichtmeditation (Tratak), Ausdehnungsmeditation, Energiemeditation, kombinierte Mantra-Meditation, Eigenschaftsmeditation, abstrakte Meditation (Soham)

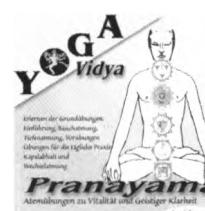
Erhältlich als Audio-CD und als Kassette.



## Yoga für Fortgeschrittene B

Energieerweckung durch langes Halten der Asanas und Chakrakonzentration. Ausführen der klassischen Asanas in Verbindung mit besonderen Atemtechniken, Bewußtseinslenkung, Mantras und Visualisierung. Sprecher: Sukadev Volker Bretz.

Erhältlich als Audio-CD und Kassette.



## Pranayama für Anfänger

Auf dieser Kassette findest Du Grundatmungsarten: Bauchatmung und vollständige Yoga-Atmung, kreisförmiger Atem zur Harmonisierung aller Energiezentren, Übungen zur Aufladung des Sonnengeflechts: Uddhiyana Bandha, Agni Sara. Reinigungsatmung: Gorilla, Kapalabhati. Harmonisierende Atmung: Anuloma Viloma (Wechselatmung), Brahmare (Biene), kühler Atem (Sitali, Sitkari), meditativer Atem (Kevala Kumbhaka).



## Yoga für Fortgeschrittene C

Asanas mit Affirmationen zur geistigen Entwicklung. Längeres Halten der Stellungen mit Affirmationen und Visualisierung verhelfen zur Entwicklung der Persönlichkeit und zur Vorbereitung auf die Meditation. Sprecher: Sukadev Volker Bretz.

Erhältlich als Audio-CD und Kassette.

## Yoga-Vidya Versand

Die CDs, Kassetten und Videos sind erhältlich in allen Yoga Vidya Zentren, bestellbar über jede Buchhandlung oder direkt bei  
Yoga-Vidya Versand, Gut Hoffnungstal  
57641 Oberlahr, Tel. 02685-8002-0, Fax -20,  
versand@yoga-vidya.de, www.yoga-versand.de

## Yoga-Kurse und Seminare

Ausführliche Info-Broschüren über Yoga-Kurse, Seminare und Yogalehrer-Ausbildungen sowie ein deutsches Yogalehrer-Verzeichnis erhältlich unter [www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de), [info@yoga-vidya.de](mailto:info@yoga-vidya.de), Tel. 02685-8002-0, Fax -20.

Sukadev Bretz

# Das Yoga Vidya Asana-Buch

Yogareihen, basierend auf der Rishikeshreihe nach Swami Sivananda

- Grundstellungen
- Einfache Variationen
- Fortgeschrittene Stellungen

## Mit 1800 Abbildungen

Dieses Buch enthält ein riesiges Erfahrungswissen über die Asanas der Rishikesh-Reihe, wie sie von Swami Sivananda und Swami Vishnu-Devananda gelehrt wurde.

Diese Rishikesh-Reihe ist in Europa sicherlich die meist gelehrt und geübte Yoga-Reihe. Die Rishikesh-Reihe hat große Vorteile:

- Sie entwickelt die Flexibilität und Kraft aller Skelettmuskeln.
- Sie erhöht das Prana (Lebensenergie) und aktiviert alle Chakras
- Sie entwickelt die geistigen Fähigkeiten und ermöglicht vielfältige psychische Erfahrungen
- Sie kann zu einer großen spirituellen Öffnung führen

In dieses Buch ist das Wissen aus 25 Jahren Yoga-Studium und -Praxis und aus fast 100 Yogalehrer Ausbildungskursen geflossen. Dieses Buch zeigt sanfteste Übungen, die auch Ungeübte, Steife und Rückengeschädigte üben können, wie auch die fortgeschrittensten Übungen, die nur für wenige und nur mit sehr viel Übung erreichbar sind.

Das Yoga Vidya Asana-Buch ist nicht als ein „do-it-yourself-Buch“ gedacht. Es ist vielmehr für die Menschen gedacht, die Yogastunden bei einem/einer qualifizierten Yogalehrer/in nehmen oder genommen haben, und ihre Yoga Praxis ausbauen, vertiefen oder auch für ihre spezifischen Bedürfnisse anpassen wollen. Und Yogalehrer, die bei Yoga Vidya oder in den Sivananda Yoga Vedanta Zentren ausgebildet werden und wurden, finden hier all die Übungen ihrer Ausbildung und Weiterbildungskurse, die in Büchern bisher noch nie zusammenhängend abgebildet wurden.

Mit diesem Buch begibst Du Dich auf eine Reise zu Dir selbst, zu einem tieferen Körperempfinden, neuer Lebensenergie und tiefer Erkenntnis.

ISBN-Nr 3-931854-48-5

