

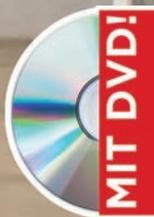
HANNAH FÜHLER

# FIT UND GELASSEN MIT YOGA

## PERSONAL TRAINING

LEHR-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

Weltbild







### **Impressum:**

Genehmigte Lizenzausgabe für Weltbild Retail GmbH & Co. KG,  
Steinerne Furt, 86167 Augsburg

Copyright © by NME-Media GbR, München

Redaktion: Christine el Trabulsi, NME-MEDIA  
Lektorat: Constanze Pabst, Garmisch-Partenkirchen  
Umschlaggestaltung: HildenDesign, München  
Fotos Seite 4, 13, 14, 15, 17, 18, 21: © shutterstock.com;  
alle übrigen Fotos © by Sascha Wuillemet,  
NME-Media GbR, München

Gesamtherstellung: Typos, tiskařské závody, s.r.o., Plzeň  
Printed in the EU  
ISBN 978-3-8289-4393-3

2017    2016    2015  
Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Lizenzausgabe an.

Einkaufen im Internet:  
[www.weltbild.de](http://www.weltbild.de)

#### **Warnhinweis:**

Sollten sich während des Trainings Schmerzen oder Beschwerden einstellen, ist es unbedingt ratsam, die Übung abubrechen und den Rat eines professionellen Trainers, Therapeuten oder eines Arztes einzuholen.

Das Training sollte immer schmerzfrei durchgeführt werden. Die eigenen Grenzen und eventuellen Einschränkungen sind unbedingt zu beachten.

Bitte üben Sie nicht ohne therapeutische Anleitung oder ohne ärztlichen Rat, wenn bereits gesundheitliche Beschwerden bestehen.

#### **Hinweis:**

Das vorliegende Buch und die DVD sind sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch oder auf der DVD gegebenen praktischen Empfehlungen resultieren, Haftung übernehmen.



# Fit und gelassen mit Yoga

Einleitung

Seite 5

---

## 1. Ein bisschen Theorie muss sein ...

- ▶ 1.1 Von Hunden, Kobras und Krähen Seite 8
  - ▶ 1.2 Vor dem Training: Fragen Sie Ihren Arzt Seite 12
  - ▶ 1.3 Tipps zum Durchhalten Seite 14
  - ▶ 1.4 Und täglich grüßt der herabschauende Hund – über Gewohnheiten Seite 18
  - ▶ 1.5 Sonnengruß und Co. – wie Yoga wirkt Seite 20
  - ▶ 1.6 Was Yogis so brauchen – die Ausrüstung Seite 22
- 

## 2. Der praktische Teil: Die Übungen

- ▶ 2.1 Vorbereitung Seite 25
  - ▶ 2.2 Asanas – 16 grundlegende Yogahaltungen Seite 30
  - ▶ 2.3 Der Sonnengruß – 16 Asanas im Flow Seite 39
  - ▶ 2.4 Yoga-Flows Seite 44
  - ▶ 2.5 Meditation & Atmung Seite 69
- 

## 3. Trainingsplan

Seite 78





# Fit und gelassen mit Yoga

**W**ir modernen Menschen in der westlichen Welt müssen nicht mehr Beeren und Früchte sammeln, brauchen das Wasser nicht aus Brunnen zu schöpfen, schüren zum Kochen kein Feuer und fahren auch nicht mit dem Ochsenkarren zum Markt. Zum Glück. Stattdessen quellen die Regale der Supermärkte über, es gibt alles zu jeder Zeit und sogar per Lieferservice bis an die Haustür, wenn wir das wollen. Wir müssen weder für Nachrichten noch Informationen aller Art das Haus verlassen und können sogar unsere Freunde jederzeit per Internet sprechen oder sehen. Schöne neue Welt! Traurige neue Welt. Denn eines ist nicht zu leugnen: Wir tragen immer noch viel »Steinzeitmensch« in uns und das rasante Tempo des modernen Alltags überfordert uns oft. Auch ist unser Körper – vom Knochenbau bis zum Stoffwechsel – eher auf Sammeln und Jagen eingerichtet



und weit weniger auf Sitzen und Tastendrücken. Dem Fortschritt sei Dank: Wir brauchen uns kaum noch zu bewegen – Fernbedienung, programmierbare Geräte aller Art und Online-Shopping machen es möglich. Gleichzeitig prasseln pausenlos Werbebotschaften, News über neueste Trends und Nachrichten rund um den Globus auf uns ein. Kaum ein Rückzugsort ist uns noch geblieben, kaum eine körperliche Anstrengung wird uns noch abverlangt. Unfassbare 80.000 Stunden seines Lebens verbringt ein durchschnittlicher Büroangestellter im Sitzen und nur jeder fünfte Bundesbürger treibt regelmäßig Sport. Und so nehmen die sogenannten Zivilisationskrankheiten Ausmaße an wie im Mittelalter die Beulenpest: Laut einer aktuellen Studie der Krankenkassen geht man davon aus, dass die Zahl der Schlaganfallpatienten zwischen 2007 und 2030 um 75% zunehmen wird und die Zahl der Demenzerkrankungen bis 2050 sogar um 113%. Von Diabetes bis Allergie, von Hypertonie bis Depression – kaum jemand, der nicht von wenigstens einem der Leiden betroffen oder bedroht ist, die wir unserem modernen Lebensstil zu verdanken haben.

Viele von uns haben deshalb das Gefühl, auf den Hund zu kommen. Endlich. Und zwar auf den *herabschauenden* und natürlich auch auf den *heraufschauenden*. Und das ist gut so. Jedenfalls dann, wenn dabei von den klassischen Körperübungen im Yoga die Rede ist.

Der präventive Nutzen von Yoga steht außer Frage. Zwar werden damit in erster Linie Entspannung und Stressbewältigung verbunden und noch immer hat der eine oder andere das Bild eines entrückten, beängstigend verknoteten und »Omm«-murmelnden Yogis vor Augen, doch Yoga kann viel mehr. Was genau, werden wir uns im fünften Kapitel ansehen. Wie wertvoll Yogaübungen aber sind, um Kraft und Beweglichkeit zu fördern, mag all denen ans Herz gelegt sein, die unter Rücken-, Kopf- oder Nackenschmerzen leiden, und auch die lindernde Wirkung bei Bluthochdruck oder Schlafstörungen ist hinreichend belegt. Weil wir von der Wirksamkeit und dem hohen Nutzen der klassischen Asanas (Yogahaltungen) überzeugt sind und glauben, dass man dabei auch noch Spaß haben kann, haben wir Hannah Fühler gebeten, ein entsprechendes Konzept auszuarbeiten. Als erfahrene Yogalehrerin und Life Coach weiß sie, welche Übungen ideal sind, um gleichzeitig fit und gelassen zu werden. Das eigens für dieses Buch konzipierte Yoga-Programm beruht auf Erfahrungen aus den Einzelcoachings und Kursen, die Hannah als Yogalehrerin anbietet. Sowohl dem Bedürfnis nach Entspannung wird dabei Rechnung getragen als auch dem nach mehr Beweglichkeit und Kraft. Auf der beiliegenden DVD finden Sie neben den einzelnen Asanas auch jeweils eine Yoga-Sequenz für *Ruhe und Gelassenheit*, eine für *Kraft und Energie* und eine für *Flexibilität*.

Der präventive Nutzen von Yoga steht außer Frage.

Atemübungen und Meditation – neben den Asanas die klassischen Elemente des Yoga – runden das Programm ab. Damit bietet es Ihnen je nach Tagesform die passenden Übungen. Lassen Sie sich einladen zu mehr Wohlbefinden und Fitness. Buch und DVD begleiten Sie dabei als Ihr Personal Trainer.

# 1. Ein bisschen Theorie muss sein ...

## ► 1.1 Von Hunden, Kobras und Krähen – worum es im Yoga wirklich geht

Yoga, was ist das eigentlich? Ein Sport? Eine Entspannungstechnik? Irgendetwas Esoterisches? Von allem etwas? Oder gar nur eine Modeerscheinung? Schließlich ist Yoga »hip« und immer mehr Prominente verrenken sich werbewirksam auf Twitter oder Facebook, immer skurrilere Varianten wer-



den »erfunden«, man denke nur an *Büroyoga*, *Nacktyoga* oder *Aerial Yoga*, bei dem die Asanas in einer Art Sack praktiziert werden, der von der Decke herunter hängt. Der Fantasie sind da kaum Grenzen gesetzt und für jeden ist etwas dabei. Fast sechs Millionen Deutsche üben es regelmäßig und weit über 18.000 Menschen verdienen hierzulande als Yogalehrer ihren Lebensunterhalt. Dass Yoga gut tut, ist unbestritten und durch zahlreiche Studien belegt. Inzwischen erkennen sogar die Krankenkassen es teilweise als Therapiemaßnahme bei Rückenbeschwerden und anderen Leiden an. Das Schöne dabei: Es eignet sich für jeden, für Männer und Frauen, für Kinder und Senioren. Wer einmal ernsthaft damit begonnen hat, bleibt oft dabei und nicht wenige werden begeisterte Yogis. Sie genießen die Dehnung des Rückens im *herabschauenden Hund* und dann die *Kobra* als ausgleichende Gegenbewegung und sind stolz, wenn ihnen nach einer gewissen Übungszeit die *Kräh*e endlich gelingt. Falls Sie sich jemals gefragt haben, woher diese – meist aus der Tierwelt entlehnenen – Namen der Asanas stammen: bewiesen ist es nicht, aber die Vermutung liegt natürlich nahe, dass viele dieser Körperhaltungen an die entsprechenden Tiere erinnern oder deren typisches Verhalten imitieren. Fest steht aber, dass diese Übungen im Verbund mit einer achtsamen Atmung und der meditativen Konzentration auf den Moment tiefer wirken als Sportarten, die sich auf die körperliche Leistung beschränken. Denn Yoga wirkt einerseits auf der körperlichen Ebene und andererseits auf einer spirituellen. Damit ist nichts Übernatürliches, Mystisches oder gar Esoterisches gemeint, sondern das, was das Wort *spiritus* in seinem lateinischen Ursprung bedeutet: *Atem*, etwas Essentielles also, das, was uns Menschen lebendig macht, unsere Seele und unseren Geist beflügelt. Und weil Yoga sich auf jahrtausendealte Beobachtungen und ein tiefes Verständnis des menschlichen Körpers und seiner Konstruktion stützt, wirkt es auf allen

## Yoga wirkt auf allen Ebenen des menschlichen Seins

Ebenen unseres menschlichen Seins: auf der physischen mit einer verbesserten Beweglichkeit, auf der spirituellen durch einen leicht fließenden Atem und auf der psychischen durch

Gelassenheit und klares Denken. Dem zugrunde liegt die Annahme, die man in vielen fernöstlichen und eben auch in der indischen Philosophie und Medizin findet, nämlich dass der Mensch als Teil

des Universums mit allem verbunden ist und neben der rein physischen Erscheinung eine spirituelle und universelle (oder wie es in einigen altindischen Schriften heißt *astrale*) Ebene besitzt. Wenn sich alle Ebenen im Gleichgewicht befinden und die Lebensenergie frei fließt, ist der Mensch gesund. Das klingt für den rational denkenden Europäer vielleicht seltsam, aber selbst der Kritischste muss zugeben, dass es eine wie auch immer geartete Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele gibt und wir Menschen mehr sind als die Summe unserer Muskeln, Knochen und Organe. So erklärt sich, dass das klassische Yoga seit jeher immer aus der Kombination von Asanas (Körperübungen), Atemübungen und Meditation besteht. Die ältesten schriftlichen Zeugnisse finden sich in den *Upanishaden*, dem letzten Teil der *Veden*, einer hinduistischen Textsammlung aus dem 7. bis 2. vorchristlichen Jahrhundert, die sich mit philosophischen Fragen zum Wesen des Menschseins beschäftigt. Bereits vor über 2.300 Jahren wurden in der *Bhagavad Gita*, einem der wohl wichtigsten hinduistischen Lehrgedichte, das aus den Upanishaden hervorgegangen ist, Atem- und Meditationsübungen beschrieben als Mittel der Wahl auf dem Weg zu geistiger Erleuchtung. Erst später verlagerte sich der Schwerpunkt auf den körperlichen Aspekt und stellte die Asanas ins Zentrum. So war Yoga ursprünglich nur Teil einer Lebenseinstellung, ein Aspekt von vielen und aus dem Leben eines gläubigen Hindus nicht wegzudenken. Alexander der

Große, laut zeitgenössischen Schriften tief beeindruckt von den oft hochbetagten Yogis, denen er auf seinen Indienfeldzügen um 326 v. Chr. begegnete, brachte ihre Philosophie nach Europa; und mit den Reisen wohlhabender Europäer in die indischen Kolonien gelangte Yoga als Mittel zur Körperertüchtigung im 19. Jahrhundert endgültig zu uns. Heute zeigt sich Yoga in zahlreichen Variationen: vom körperbetonten *Hatha-Yoga* bis hin zum *Lach-* oder *Paddleboardyoga* (die Asanas werden im Wasser auf surfbrettartigen *Paddleboards* geübt) werden weltweit die unterschiedlichsten Kurse angeboten. Das »eine richtige Yoga« gibt es nicht und Ziel ist auch nicht unbedingt stundenlanges Verharren im Lotussitz oder entrücktes Auf-dem-Kopf-Stehen. Yoga bedeutet vielmehr, mithilfe der drei Elemente des Yoga, den Asanas, den Atemübungen und der Meditation, Blockaden zu beseitigen, Atem – und damit Energie – wieder fließen zu lassen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.