WILLEM WITTSTAMM

Mit einem Vorwort von
ECKART VON HIRSCHHAUSEN

6 ÜBUNGSREIHEN auf DVD mit 120 Minuten

YOGA
für Späteinsteiger

GU

INFO-Programm gemäß § 14 JuSchG

Inhaltsverzeichnis

4 Grußwort Dr. Eckart von Hirschhausen

6 **YOGA IST FÜR ALLE DA**

8 Mein persönlicher Weg zum Yoga und zum Yoga50plus
12 Yoga, was ist das eigentlich?
18 Warum Yoga auch für ältere Menschen so gut geeignet ist

20 Was du wissen solltest, bevor du mit Yoga beginnst

28 **AUF DIE STÜHLE, FERTIG, LOS!**

Zu Beginn
31 Sonnengruß
36 Sufikreisen

1. Woche
39 Aus der Mitte heraus
40 Grätschbeuge
42 Halbe Streckposition
44 Rumpfdrehen
46 Leichte Rückbeuge
48 Zange
50 Meditation: Tunnelblick

2. Woche
53 Kraft aus der Wurzel
54 Kamelritt untere Wirbelsäule
56 Beine heben
58 Streckposition
60 Bogen
62 Halber Mond
64 Meditation: Kosmische Acht

3. Woche
67 Herzlichkeit
68 Kamelritt mittlere Wirbelsäule
70 Aufrichter
72 Drehsitz
74 Katze–Kuh
76 Kobra
78 Meditation: Pole des Lebens

4. Woche
81 Weite und Tiefe
82 Boot
84 Sonnenenergie tanken
86 Pranapumpe
88 Durchlässig werden
90 Krieger
92 Meditation: Atemfenster

5. Woche
95 Tragen und Loslassen
96 Schulterkreisen
98 Holzhackerin
100 Kamel
102 Schulterwippe
104 Kopfpendeln
106 Meditation: Ong Sohong

6. Woche
109 Energie fließen lassen
110 Baum
112 Hund, der nach unten schaut
114 Yoga-Mudra
116 Aufzug
118 Sat Kriya
120 Meditation: Wechselnde Nasenlochatmung

122 WICHTIGE EXTRAS

125 Die Praxis abrunden
126 Beckenboden
130 Rückbeuge
132 Zwischen den Übungen
134 Meditation ist Yoga
136 Tiefenentspannung
138 Pranayama

SERVICE
140 Übungs- und Sachregister
141 Bücher, die weiterhelfen
142 Adressen, die weiterhelfen & Dank
144 Impressum

Yoga ist für alle da

Yoga geht auch ohne akrobatische Stellungen, ohne hippes Fitness-Studio und hat auch nichts mit der Jagd nach ewiger Jugend zu tun. Und das ist gut so! Denn die Weisheit des Yoga war schon immer die Weisheit des Alters. Mit sanftem Yoga für Späteinsteiger können wir Lebenslust und Vitalität in die zweite Lebenshälfte bringen und uns beide lange erhalten!

1. Woche
Aus der Mitte heraus

»Alles Yoga beginnt am Nabelpunkt«

So steht es schon in den alten yogischen Schriften, den *Shastras*. Und ein sehr altes indisches Gleichnis verdeutlicht diesen Aspekt des Yoga besonders gut:
Auf der Suche nach der Wahrheit fragte ein junger Yogi einst einen erfahrenen Guru, wie weit er noch reisen müsse, bis er den Pfad zur Erleuchtung durchmessen habe. Da der weise Lehrer ein Mann weniger Worte war, machte er eine Faust, spreizte Daumen und kleinen Finger ab und meinte: »Größer ist die Strecke nie gewesen.« Nachdem er seinem Schüler genügend Zeit gegeben hatte, sich zu wundern, legte der Meister die gespreizte Hand auf seinen Bauch, verband mit Daumen und kleinem Finger die Strecke zwischen Herz und Nabel und sprach: »Wenn die Liebe des Herzens aus der Kraft der Mitte schöpft, ist dir jeder Weg frei!«

Der Nabelpunkt

Gemäß der yogischen Philosophie liegt in unserer Körpermitte der Nabelpunkt, ein Kraftzentrum, von dem Energiebahnen ausgehen, ähnlich den Meridianen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dieser Punkt ist nicht mit dem Nabel zu verwechseln, wird aber nur wenige Zentimeter unter ihm im Bauchraum verortet. Da vom Nabelpunkt alle feinstofflichen Kanäle ausgehen, kommt ihm im Yoga eine große Bedeutung zu.
Die Körpermitte ist der Ort, von dem aus wir uns nach oben und unten verankern. Von hier her holen wir die Kraft, um die Yogaübungen gut und sicher auszuführen. Damit du deine Energie im wahrsten Sinne des Wortes aus der Mitte heraus schöpfen kannst, ist es erforderlich, dass du deine Bauchmuskulatur trainierst und lernst, diese Kraft in deinem Becken zu verankern.
Eine Besonderheit im Yoga sind die drei sogenannten Körperschleusen. Die wichtigste unter ihnen ist die Wurzelschleuse. Sie wird schon in der ersten Übungsreihe immer wieder angewandt. Bevor du mit einem Wochenprogramm anfängst, übe also zunächst die Wurzelschleuse (*siehe Seite 128 – 129*).
Um die innere Bauchmuskulatur wahrzunehmen, zu kräftigen und entspannt einzusetzen, ist etwas Übung erforderlich. Beginne also gelassen und überstürze nichts. Wundere dich aber auch nicht, wenn du schon in kurzer Zeit spürbare Fortschritte machst.

Diese Übungsreihe bewirkt auf körperlicher Ebene

- ✓ *Flexibilisierung der Wirbelsäule*
- ✓ *Kräftigung der Bauchmuskulatur*
- ✓ *Anregung der Organe im Bauch*
- ✓ *Anregung der Verdauung*

Auf geistig-seelischer Ebene bewirkt sie

- ✓ *Stärkung von Ausdauer und Willenskraft*
- ✓ *Hineinspüren in die eigene Mitte*
- ✓ *Ruhen in der eigenen Mitte*

Halbe Streckposition

Nur wer die Latte höher legt, springt auch höher – anders geht es nicht!

Die Streckposition zeigt uns, wie stark Körper, Geist und Seele miteinander verwoben sind. Neben einer allgemeinen Vitalisierung wird die Bauchmuskulatur angeregt. Schon nach wenigen Tagen spürt man, dass die Streckposition die Ausdauer verbessert und das Durchsetzungsvermögen steigert. Wir beginnen daher mit einer leichten Variante, die uns aufrichtet und in die Kraft der Mitte bringt.

DAUER
1–3 Min.

Vorsicht bei:
schwachen Bauchmuskeln, akuten Problemen in der unteren Wirbelsäule oder innerer Organe

Wie es losgeht

- Bleib an der vorderen Stuhlkante, streck die Beine vor. Deine Oberschenkel liegen nicht auf, die Knie sind durchgedrückt. Die Fersen berühren den Boden.

Wie du die Übung machst

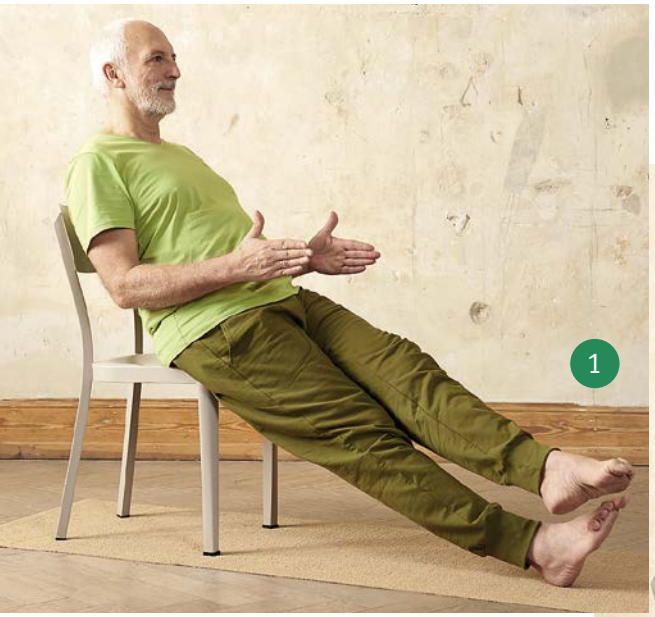
- Lehne dich so weit zurück, dass dein Rücken die Lehne fast berührt. Winkle die Ellbogen an, schiebe sie zurück, richte die Unterarme horizontal nach vorne aus, die Handflächen zeigen nach innen. Dein Blick geht nach vorn. Ziehe den Steiß runter und das Schambein hoch. Die Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur gibt deiner unteren Wirbelsäule den notwendigen Halt, um nicht ins Hohlkreuz zu gehen, wenn du nun ein Bein anhebst und es weit über das andere grätschst **(1)**.
- Streck dich vom Scheitelpunkt zu den Fersen, die Schultern bleiben entspannt. Atme nur mit dem Bauch. Ziehe beim Ausatmen den Bauchraum vom Nabelpunkt ausgehend rein und leicht hoch. Einatmend entspanne die Bauchdecke. Mach das in deinem Tempo. Wenn du möchtest, gehst du in die yogische Feueratmung (*siehe Seite 139*). Wechsle die Seiten mehrmals **(2)**.
- Vielleicht möchtest du dich erst mal nur jeweils 10 – 15 Sekunden in die Haltung strecken und dazwischen Pausen machen.

Wie die Übung ausklingt

- Ziehe noch mal kräftig den Steiß runter, atme ein, streck dich, atme aus und halte den Atem für einige Sekunden draußen. Hebe das Brustbein leicht an, ziehe die Schultern runter, streck dich vom Scheitel bis zur Sohle!
- Wenn du willst, wiederhole dies zweimal. Nun richte dich auf, komm in den stabilen Sitz *(siehe Seite 24 – 25)* und spüre in die Energie, die du im Bauchraum freigesetzt hast. Atme lang und tief.

Was du auf der Matte beachtest

- Lege dich auf den Rücken. Hebe die obere Wirbelsäule leicht an, schaue auf deine Zehen **(3)**. Wenn du während der Übung ins Hohlkreuz gehst oder deine Bauchdecke hart wird, verkürze die Zeit, mache Pausen.



Worauf du achten solltest

Diese Übung heißt nicht von ungefähr Streckposition. Schiebe deshalb durchgehend die Zehen vor, ziehe den Steiß und die Schultern runter, mach den Nacken lang. So vermeidest du es, ins Hohlkreuz zu fallen.

Wie die Übung wirkt

- ✓ *Kräftigt diagonale Bauchmuskeln und die Oberschenkelmuskulatur*
- ✓ *Verbessert die Haltung im unteren Bereich der Wirbelsäule*
- ✓ *Dehnt die Halsmuskeln*
- ✓ *Kräftigt das Bindegewebe im Bauchraum*
- ✓ *Regt die Verdauung und die Bauchdrüsen an*

Halber Mond

Die Öffnung nach vorne erzeugt ein wunderbares Gefühl von Weite!

Im Yoga gibt es kaum eine raumgreifendere Übung als den halben Mond. Ihren Namen verdankt diese Übung der halbmondförmigen Linie zwischen den ausgestreckten Zehen und Fingern sowie der Tatsache, dass der Halbmond in Indien mit dem Bauch nach unten am Himmel steht. Der halbe Mond ist ein hervorragender Hüftöffner. Spüre an die Stelle, an der die Oberschenkelknochen im Becken liegen.

DAUER
4- bis 8-mal
15 Sekunden

Vorsicht bei:
künstlichen Gelenken, Fußgelenksproblemen, Gleichgewichtsproblemen

Wie es losgeht

- Stell dich seitlich neben den Stuhl und lege deine Hände auf den Sitz. Die Arme sind senkrecht unter den Schultern, die Beine senkrecht unter dem Becken. Spreize die Finger deiner rechten Hand, um die Last auf dem Handgelenk abzuleiten. Der Mittelfinger sollte zum Stuhl zeigen.

Wie du die Übung machst

- Schau nach links, suche dir einen Fixpunkt für die Augen. Lege die linke Hand an die linke Hüfte **(1)**.
- Hebe ausatmend das gestreckte linke Bein nach hinten hoch, achte aber darauf, dass der rechte Fuß weiterhin Richtung Stuhl zeigt. Vielleicht möchtest du anfangs das Bein nur 10 cm anheben, um es dir leichter zu machen.
- Drehe, mit den Zehen des linken Fußes anfangend, die linke Seite deines Körpers hoch, öffne dein Becken nach vorne. Die linken Zehenspitzen sollten nach vorne, die linke Hüfte und die linke Schulter möglichst zur Decke zeigen.
- Drehe die Oberschenkel vor und raus, öffne den Schultergürtel nach hinten. Halte diese Stellung mehrere Atemzüge lang und atme dabei lang und tief **(2)**.
- Das Hauptziel dieser Übung ist die Beckenöffnung nach vorne. Streck im halben Mond deinen Körper in vier Richtungen gleichzeitig, von der linken Ferse bis zum Scheitel, vom rechten Handgelenk bis zu den linken Fingerspitzen.
- Halte das Standbein möglichst durchgedrückt. Die rechten Zehen zeigen weiterhin nach vorne.

Wie die Übung ausklingt

- Atme tief ein, streck dich aus der Beckenmuskulatur heraus in alle Richtungen.
- Aus dieser Haltung heraus kannst du deine linke Hand hochstrecken **(3)**. Schau ihr hinterher. Komm entspannt zurück in die Ausgangsposition. Wechsle die Seiten mehrmals.
- Danach richte dich auf und spüre im Stehen, wie dein Becken sich nach vorne geöffnet hat.

Was du auf der Matte beachtest

- Probier doch mal aus, ob du diese Übung ohne Stuhl durchführen möchtest. Bei entsprechender Gelenkigkeit kannst du deine Stützhand auf den Boden bringen oder auf einen Yogablock.

Worauf du achten solltest

Stütze dich nicht auf der rechten Hand ab, sie dient nur deiner Balance.
Öffne dich nur so weit, wie du dich sicher fühlst.

Wie die Übung wirkt

- ✓ *Kräftigt die untere Wirbelsäule*
- ✓ *Kräftigt die Bauchmuslulatur*
- ✓ *Kräftigt die Beinmuskulatur*
- ✓ *Stärkt die Funktion der Organe im unteren Bauch*
- ✓ *Trainiert den Gleichgewichtssinn*
- ✓ *Fördert die Stabilität*

Drehsitz

Spannung als Wohltat erleben – Harmonie und inneres Gleichgewicht zum Lohn erhalten!

Beim Drehsitz handelt es sich um eine Übung aus dem Hatha-Yoga. Er ist die effektivste Übung im Buch. Mit seiner Hilfe erreichst du große Beweglichkeit bis in die Tiefen der Wirbelsäule. Das öffnet nicht nur den Brustkorb für die Lebensfreude und den tiefen Atem, sondern ist nebenbei auch beim rückwärts Einparken von großem Vorteil.

DAUER
2–3 Min.

Vorsicht bei:
Ischias, Hexenschuss, Bandscheibenproblemen in der unteren Wirbelsäule

Wie es losgeht

- Setze dich seitlich auf deinen Stuhl, der linke Oberschenkel liegt an der Rückenlehne an, der linke Unterarm liegt auf der Lehne auf. Greife mit der rechten Hand an die Rückenlehne unterhalb der linken Hand. Ziehe die linke Hand nun entlang der Oberkante der Lehne zurück, bis du die Ecke über deinem Gesäß greifen kannst. Richte deine Wirbelsäule auf **(1)**.

Wie du die Übung machst

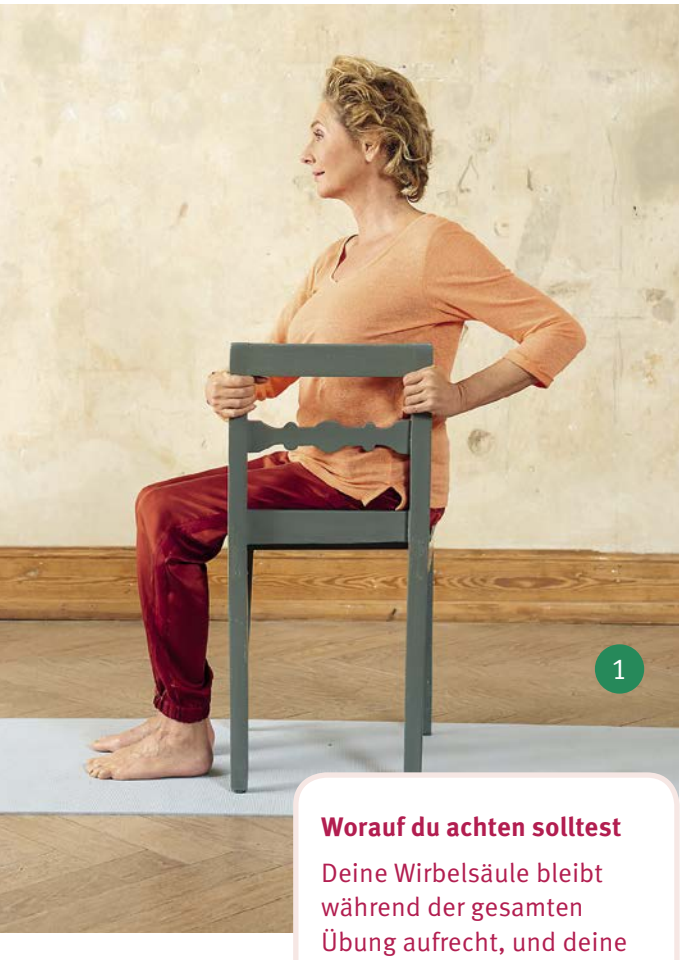
- Einatmend ziehe den Oberkörper hoch, ausatmend drehe dich in Richtung der Rückenlehne. Bleib dort.
- Einatmend ziehe den Oberkörper wieder hoch, ausatmend drehe ihn weiter gegen den Uhrzeigersinn. Bleib dort.
- Einatmend ziehe den Oberkörper ein drittes Mal hoch, ausatmend drehe ihn noch ein Stück weiter Richtung Lehne **(2)**.
- Bleib dort. Schultern und Nacken bleiben entspannt. Weite deinen Brustkorb mit kraftvollem Atem. Atme tief in die Dehnung der Rippen hinein.

Wie die Übung ausklingt

- Verstärke die Drehung noch einmal, indem du mit den rechten Fingern an der Lehne ziehst und mit der linken Handfläche gegen die Lehne drückst. Atme tief ein, halte den Atem, schaue über die linke Schulter, halte.
- Dann entspanne, rutsche mit der linken Hand entlang der Lehne zurück zur rechten Hand in die Ausgangsposition, löse die Hände von der Lehne, lege sie in den Schoß. Wiederhole die Übung zur anderen Seite. Spüre in die Aufrichtung und in den tiefen Atem.

Was du auf der Matte beachtest

- Wenn du diese Übung auf der Matte durchführen möchtest, begib dich in den Langsitz, streck das linke Bein durch, stelle den rechten Fuß außen neben das linke Knie. Lege die rechte Hand hinter dem Gesäß ab. Halte die Wirbelsäule aufrecht, drehe den Oberkörper sanft nach rechts. Greife mit der linken Hand um das rechte Fußgelenk. Halte dies 1 Minute **(3)**. Wiederhole die Übung zur anderen Seite.

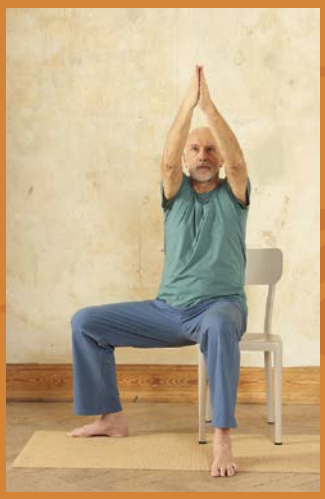


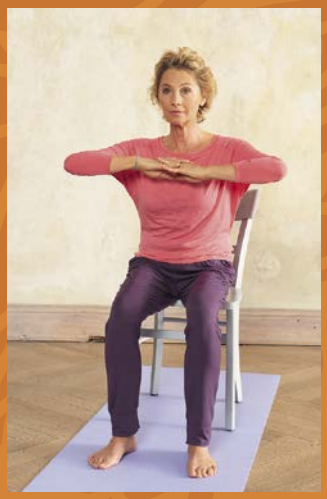
Worauf du achten solltest

Deine Wirbelsäule bleibt während der gesamten Übung aufrecht, und deine Schultern bleiben entspannt und unten. Nacken, Hals und Kopf bleiben ebenfalls bis zum Ende entspannt.

Wie die Übung wirkt

- ✓ *Richtet den Oberkörper auf*
- ✓ *Fördert die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule*
- ✓ *Vertieft die Atmung*
- ✓ *Erhöht das Lungenvolumen*
- ✓ *Reinigt alle inneren Organe*
- ✓ *Regt die Verdauung an*
- ✓ *Harmonisiert die Geschlechtsorgane*
- ✓ *Regt den Kreislauf an*
- ✓ *Unterstützt die Körpersymmetrie*
- ✓ *Stärkt das sympathische Nervensystem*





YOGA IST FÜR ALLE DA

Die vielen, nachweislich positiven Wirkungen des Yoga sind nicht mehr länger nur jungen, sportlichen Menschen vorbehalten, denn es ist möglich, viele Asanas auch auf oder mit einem Stuhl zu praktizieren. Speziell für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, hat der Autor schonende und doch fordernde, äußerst wirksame Übungsreihen entwickelt.

- Die Yogaübungen verbessern Balance, Koordinationsfähigkeit, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft. Die Meditationen und Tiefenentspannungen lassen innere Ruhe, Gelassenheit und Freude am Leben wachsen!
- Buch und DVD bieten ein aufeinander aufbauendes Kursprogramm, das in sieben Wochen Schritt für Schritt zu erlernen ist. Von jeder Übung gibt es einfachere und schwierigere Varianten. Und wer vom Stuhl auf die Yogamatte wechseln möchte, bekommt auch dafür bebilderte Anleitungen.

WG 462 Yoga
ISBN 978-3-8338-4131-6
9 783833 841316
€ 24,99 [D]
€ 25,70 [A]
www.gu.de

G|U