

Katharina Brinkmann

50 Workouts Yoga



Die besten Übungsreihen für Kraft,
Beweglichkeit und Entspannung

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

2. Auflage 2019

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Anna Cavelius

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, München

Layout: Meike Herzog, www.alpsee-design.de

Satz: Daniel Förster, Belgern

Bildnachweis: Illustrationen auf dem Umschlag und im Innenteil: evoletics – ein Produkt der science on field GmbH

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0298-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0210-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0211-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

4 Yoga – 50 Workouts für mehr Abwechslung

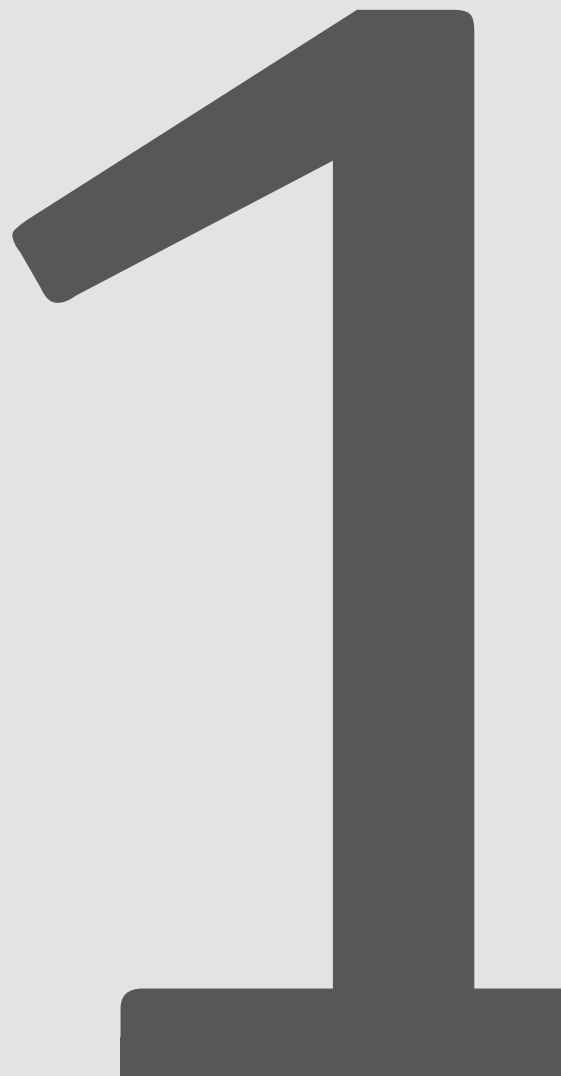
- 6 Was Yoga ausmacht
- 6 Warum Yoga?
- 7 Wie die Workouts aufgebaut sind
- 9 Fünf einfache Ruhehaltungen
- 11 Tipps für die Yogapraxis

12 Die Workouts

114 Die Übungen

- 116 Haltungen im Sitzen
 - 120 Haltungen im Knien
 - 123 Haltungen im Stehen
 - 131 Stützhaltungen
 - 134 Haltungen im Liegen
- 138 Alle Workouts auf einen Blick

**Yoga –
50 Workouts
für mehr
Abwechslung**



Was Yoga ausmacht

Gleichgewicht und Balance, das ständige Auf und Ab zwischen Stress und Ruhe, machen unseren Alltag aus. Mal strebt unser Körper nach kraftvollen Bewegungen, mal ist es effektiver, weniger zu machen. Im Lauf des Tages oder der Woche sind wir völlig verschiedenen Belastungen ausgesetzt; auch von Mensch zu Mensch werden die Anforderungen unterschiedlich wahrgenommen. Eines steht jedoch immer im Zentrum: Unser Körper strebt nach Gleichgewicht. Mal brauchen wir mehr Beweglichkeit, mal mehr Kraft, am Morgen einen guten Einstieg in den Tag, am Abend Entlastung und Ausgleich. Bei körperlichen Beschwerden wünschen wir uns gezielte Übungen, um diese zu lindern. Yoga bietet auf körperlicher Ebene ein perfektes Zusammenspiel von Dehnung, Kräftigung und Entspannung. Atemübungen und ein achtsamer Umgang mit sich selbst decken auch den geistigen Bereich ab, sodass Yoga immer wirkt und guttut – in jeder Lebenslage.

In diesem Buch finden Sie Workouts zu den verschiedenen Zielsetzungen und Themen. So können Sie gezielt, je nach Tagesform, Tageszeit und körperlichen Voraussetzungen, für bestmögliche Resultate jederzeit effektiv an Ihren Zielen arbeiten.

Warum Yoga?

Yoga wird auf unterschiedlichste Art und Weise auf der ganzen Welt praktiziert. Was ursprünglich als philosophische Weisheitslehre in Indien entstanden ist, hat sich bei uns in der westlichen Welt in den letzten Jahrhunderten zu einer eher körperlichen Übungsform entwickelt. Dennoch ist Yoga auch in der westlichen Welt weit mehr als »nur« ein Workout. Die körperlichen Vorteile liegen auf der Hand: Yoga macht stark, beweglich, geschmeidig und stärkt das Bindegewebe. Yoga ist aber vor allem auch dafür bekannt, dass es Stress abbaut und bei körperlichen Beschwerden, wie Rückenproblemen oder Verspannungen, helfen kann.

Kraft, Beweglichkeit und Entspannung – die Mischung macht's

Vorbeugen, Rückbeugen, Rotationen, Umkehrhaltungen, einbeinige Balancehaltungen – die komplexen Haltungen fördern die Beweglichkeit von Kopf bis Fuß und auf allen Bewegungsebenen, und das auf allen vieren und sogar auf dem Kopf. Die motorischen Fähigkeiten werden auf sämtlichen Ebenen trainiert. Gerade die kraftvollen Herausforderungen werden im Yoga oft unterschätzt. Wer jedoch einmal einen Sonnengruß praktiziert hat oder eine Power-Yoga-Stunde besucht hat, weiß, wie viel Stützarbeit aus den Händen, Schultern und dem Rumpf man hier leisten muss. In der Kombination mit der Entspannung am Ende jeder Einheit kostet Yoga keine Energie, sondern spendet immer wieder neue. Neben dem körperlichen Trainingseffekt kommt noch die heilsame Wirkung der bewussten Atmung hinzu. Denn die Atmung spielt eine entscheidende Rolle im Gesamtsystem des Menschen. Wie wir atmen, hat nicht nur körperliche Auswirkungen, sondern beeinflusst auch die Psyche massiv.

Für Körper und Geist

Aufmerksamkeit und die Konzentration auf das gegenwärtige Tun gehören genauso zum Training wie die Übungen an sich. Allein Atmung und Bewegung miteinander in Einklang zu bringen, erfordert ein hohes Maß an Aufmerksamkeit. Alle störenden Gedanken bleiben dabei außen vor. Aus diesem Grund fühlt sich die Gedankenwelt nach dem Yoga oft klarer an als davor, denn das Fokussieren auf das Wesentliche (Atmung und Körper) lassen keinen Raum für Ablenkung.

Die Atmung als Schlüssel zur Entspannung

Tiefes, langsames Atmen wirkt auf alle Menschen gleich: es beruhigt. Das Ausatmen aktiviert den Parasympathikus, den Ruhenerv. Ein bewusstes, ruhiges Atmen signalisiert dem Nervensystem, dass wir gerade völlig entspannt sind – ein kleiner Trick, um uns etwas Gutes zu tun. Denn sobald der Parasympathikus angeregt ist, kann der »stressende« Gegenspieler, der Sympathikus, nicht aktiv sein. Ein tiefes und bewusstes Ausatmen hilft also nicht nur im Yoga, um geschmeidiger in die Haltungen zu kommen, sondern kann in allen Lebenslagen zur Entspannung beitragen.

Immer und überall einsetzbar

Yoga kann immer und überall praktiziert werden. Ob drinnen oder draußen, allein oder in der Gruppe, zu Hause oder im Büro. Das primäre Trainingswerkzeug, unseren Körper, haben wir immer dabei. Das zusätzlich benötigte Equipment ist überschaubar. Lediglich eine Matte – oft genügt sogar ein Handtuch – wird benötigt. Gurte, Blöcke, Kissen und Polster können das Training unterstützen. Bei der Auswahl der Übungen für dieses Buch habe ich bewusst auf Hilfsmittel verzichtet, um den Grundsatz »keep it simple« zu wahren.

Wie die Workouts aufgebaut sind

Yoga lebt und wirkt vor allem durch die Praxis. Hier erfahren Sie alles, was Sie für die Umsetzung der Programme wissen müssen, welches Workout für wen und wann geeignet ist und wie Sie mit den Tabellen arbeiten können. Mit der Vorstellung einer Atemübung, den Erholungshaltungen und der Entspannung am Ende jedes Workouts tauchen Sie schon hier in die Praxis ein. Die abwechslungsreichen Übungsfolgen sind in eine einheitliche Struktur gepackt. Jede Yoga-Einheit beginnt mit einer Atemübung zum Ankommen im Training. Darauf folgen die teilweise dynamischen Bewegungen und statischen Haltungen. Alle Informationen zur Dauer und Ausführung finden Sie übersichtlich in Kapitel 2 ab Seite 12 dargestellt. Die Übungen sind so gewählt und sortiert, dass sie immer vom Einfachen zum Schwierigen führen, vom Boden in den Stand oder von einfachen zu komplexeren Bewegungsabläufen. Nach jeder Einheit machen Sie eine kurze Pause in einer Erholungshaltung zum Nachspüren und Wirkenlassen, bevor es weitergeht. Zum Abschluss einer jeden Yoga-Einheit dürfen sich Körper und Geist in einer entspannten Rückenlage erholen.

Die richtige Intensität

Grundsätzlich gilt: Sie müssen nicht bis an Ihre Grenzen gehen. Die goldene Mitte, eine Herausforderung ohne Überforderung, ist im Yoga der Schlüssel zum Erfolg. Es geht darum, sich wohlzufühlen. Neben unterschiedlichen Themen und Zielen habe ich den Workouts verschiedene Intensitäten zugeordnet. So kann zum einen jeder mitmachen, zum anderen können Sie, wenn Sie es einfacher angehen möchten, ein weniger intensives Workout wählen.

Starten Sie mit einer Atemmeditation

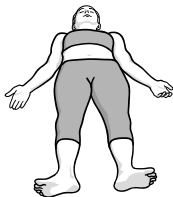
Sie werden die Yoga-Workouts aus den unterschiedlichsten Alltagssituationen heraus und zu verschiedenen Tageszeiten praktizieren. Um Körper und Geist erst mal auf die Übungseinheit einzustimmen, sollten Sie sich zu Beginn zwei bis drei Minuten Zeit nehmen, um auf Ihrer Yogamatte anzukommen und den Alltag hinter sich zu lassen. Die bewusste Konzentration auf die Atmung kann dabei eine Hilfe sein, um sich von der Außenwelt zurückzuziehen.



Nehmen Sie einen aufrechten Sitz ein, entweder den Schneidersitz mit überkreuzten Beinen oder strecken Sie die Beine einfach aus. Legen Sie die Hände mit dem Handrücken entspannt auf die Beine. Schließen Sie die Augen und entspannen Sie das Gesicht und den Schulter-Nacken-Bereich. Atmen Sie durch die Nase ein und aus und beobachten Sie, wohin die Atmung fließt. Diese wird so automatisch regelmäßiger und ruhiger.

Ausklang mit der Schlussentspannung

Jede Yoga-Einheit endet mit einer Entspannung. Nach der aktiven Praxis bringt die Bewegungslosigkeit Körper, Atmung und Geist wieder zur Ruhe. Dieser vermeintlich unspektakuläre Teil des Workouts ist einer der wichtigsten und sollte mit genauso viel Aufmerksamkeit geübt werden wie die anderen Haltungen.



Kommen Sie in eine entspannte Rückenlage. Legen Sie die Arme seitlich vom Körper mit den Handflächen nach oben ab. Die Beine liegen entspannt auf der Matte, die Füße fallen leicht nach außen. Schließen Sie die Augen und lassen Sie sich mit jedem Atemzug etwas mehr in Ihre Matte hineinsinken.

Wie lange Sie in der Entspannungshaltung bleiben, richtet sich nach der Länge des Workouts. Die folgende Tabelle soll Ihnen einen ungefähren Anhaltspunkt dafür geben. Und: Mit ruhiger Musik können Sie die Entspannung unterstützen.

Kurze Workouts	15 bis 25 Minuten	3 Minuten Entspannung
Mittellange Workouts	25 bis 35 Minuten	5 Minuten Entspannung
Lange Workouts	35 Minuten und mehr	7 Minuten Entspannung

Fünf einfache Ruhehaltungen

Nachspüren und In-sich-Hineinhören ist ein wesentlicher Bestandteil im Yoga. Sie finden in den Trainingsplänen zu jeder Haltung eine Erholungshaltung, in der Sie bis zu fünf Atemzüge bleiben, um sich zum einen von der Haltung zu erholen, aber auch, um die Wirkung nochmals zu erspüren. Die empfohlenen Erholungshaltungen sind in allen Workouts in Kapitel 2 ab Seite 12 enthalten. Die Ruhehaltung nehmen Sie nach jedem Übungssatz ein. Die folgenden beiden Beispiele veranschaulichen dies:

1. Der **herabschauende Hund** ist eine bilaterale, das heißt beidseitige Übung. Es findet kein Seitenwechsel statt, da beide Seiten gleichzeitig aktiv sind. Hier absolvieren Sie den ersten Satz, zum Beispiel zehn Atemzüge lang, und erholen sich anschließend in der Kindposition für fünf Atemzüge. Danach starten Sie den zweiten Satz (wieder zehn Atemzüge lang) und erholen sich wieder in der Kindposition.
2. Der **Krieger 1** ist eine unilaterale – einseitige – Übung. Das heißt, es findet ein Seitenwechsel statt, da einmal das rechte Bein und einmal das linke Bein vorn ist. Hier machen Sie den ersten Satz rechts und anschließend den ersten Satz links. Nach beiden Seiten erholen Sie sich in der empfohlenen Ruhehaltung, bevor Sie den zweiten Satz auf der rechten und linken Seite starten.

Aufrechter Stand

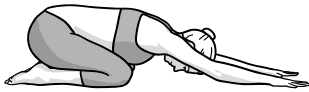
Nehmen Sie einen aufrechten, hüftbreiten Stand ein. Verteilen Sie das Gewicht auf beiden Füßen. Machen Sie die Wirbelsäule lang. Heben Sie das Brustbein nach vorn oben und bewegen Sie die Schulterblätter sanft nach hinten unten. Balancieren Sie den Kopf mittig aus. Die Arme befinden sich an der Körperaußenseite.





Schneidersitz

Kreuzen Sie die Unterschenkel im Sitzen voreinander. Richten Sie die Wirbelsäule auf, indem Sie das Becken nach vorn kippen und das Brustbein nach vorn oben anheben. Bewegen Sie die Schulterblätter sanft nach hinten unten. Balancieren Sie den Kopf mittig aus. Die Hände ruhen auf den Knien.



Kindposition

Setzen Sie sich nach hinten auf die Fersen. Der Fußrücken liegt flach auf dem Boden. Legen Sie den Oberkörper nach vorn ab und strecken Sie die Arme weit nach vorn aus. Bringen Sie die Handflächen zum Boden. Bei Schulterprobleme die Arme neben den Beinen ablegen.



Rückenlage

Nehmen Sie die Rückenlage ein und legen Sie Arme und Beine ab. Drehen Sie die Handflächen nach oben und lassen Sie die Beine nach außen fallen. Legen Sie Kopf, Schultern und Becken entspannt ab.

Tipp:

Die Füße können alternativ auch aufgestellt werden, um den unteren Rücken zu entlasten.



Vorbeuge

Nehmen Sie einen aufrechten Stand ein und beugen Sie die Knie leicht. Den Oberkörper senken Sie aus der Hüfte so tief wie möglich nach vorn ab. Lassen Sie den Kopf hängen und entspannen Sie den gesamten Schulter-Nacken-Bereich.

Tipps für die Yogapraxis

Bevor Sie mit den Yoga-Workouts starten, beachten Sie die folgenden Tipps, damit Sie sich voll und ganz auf das Üben der Haltungen konzentrieren können.

Keep it simple – Sie benötigen nicht viel

Das Schöne am Yoga ist, dass es so einfach ist. Sie benötigen keinerlei Trainingsgeräte, denn Sie arbeiten einzig und allein mit Ihrem Körper. Das einzig wichtige Übungstool ist die Yogamatte. Für die sportlichen Workouts und Bewegungsflows empfiehlt sich eine dünne, rutschfeste Matte. Eine gängige Yogamatte ist zwischen 1,72 Meter und 1,80 Meter lang, zwischen 0,61 Meter und 0,70 Meter breit und um die 0,5 Zentimeter dick. Wer es für die entspannenden Workouts etwas bequemer mag, kann sich mit einer zusätzlichen Decke aushelfen. Eine Decke kann auch für die Entspannung am Ende des Workouts genutzt werden, um sich zudecken zu können. Wenn Ihnen das Sitzen auf dem Boden schwerfällt, hilft ein Meditationskissen. Diese Kissen sind entweder rund, rechteckig oder halbmondförmig und mit Kapok oder Dinkel gefüllt.

Optimale Übungszeiten

Für die Workouts benötigen Sie zwischen 15 und 45 Minuten Zeit. Diese Zeit sollten Sie sich ganz bewusst nehmen und sich von allen äußeren, ablenkenden Faktoren zurückziehen. Eine gute Übungszeit kann zum Beispiel der frühe Morgen sein. Mit einem Workout verfliegt die anfängliche Steifheit rasch. Das Üben macht wach, regt den Kreislauf und die Verdauung an und bereitet Sie auch mental auf den Tag vor. Am Abend kann ein Workout ebenso sinnvoll sein. Je nachdem, wie Ihr Tag lief, kann ein entspannendes Workout helfen abzuschalten und Anspannung wieder abzubauen. Intensive Workouts am Abend bieten einen Ausgleich zum vielleicht eher bewegungslosen Tag am Schreibtisch.

Egal, wann Sie trainieren – achten Sie darauf, dass zwischen der letzten Mahlzeit und der Übungspraxis mindestens eine, besser zwei Stunden liegen. Meiden Sie nach Möglichkeit auch koffeinhaltige Getränke vor dem Yoga, da das Koffein Auswirkungen auf den Organismus und somit auch auf die Wirkung der Übungen hat.

Manchmal lieber pausieren

Nicht jeder Tag ist gleich und sicher werden auch Sie Tage haben, an denen Sie sich erschöpft fühlen. An solchen Tagen ist weniger mehr. Hören Sie in sich hinein und wählen Sie das Thema und die Intensität Ihres Workouts neben Ihrer Zielsetzung vor allem nach Ihrem Befinden aus. Bei starken Schmerzen oder Einschränkungen im Bewegungsapparat sollten Sie sich Meinungen von Fachleuten einholen und im Akutfall auf das Üben vorerst verzichten. Auch im Fall einer akuten Erkrankung wie einer Grippe oder einer Erkältung, aber auch bei Kopfschmerzen sollten Sie warten, bis die Symptome vollständig abgeklungen sind.

Die Workouts



1 Beweglichkeit von Kopf bis Fuß für Einsteiger

Trainingsdauer: 20 Minuten

1 2 3

	Übungen	Atemzüge	Seitenwechsel	Ruhehaltung für 5 Atemzüge	Sätze	Intensität	Seite
1	Wirbelsäulenmobilisation	10 dynamisch		Schneidersitz	1	1	116
2	Schwingender Schneidersitz	10 dynamisch		Schneidersitz	1	1	116
3	Drehsitz	10 halten	x	Schneidersitz	2	1	117
4	Pyramide	10 halten	x	Kindposition	2	1	121
5	Stehende Vorbeuge	10 halten		Aufrechter Stand	2	1	130
6	Elefant durchs Nadelöhr aus dem Vierfüßlerstand	10 halten	x	Kindposition	2	1	120

Wirkung

In diesem Workout können sich Einsteiger komplett von Kopf bis Fuß mobilisieren. Vor allem die Wirbelsäule wird in alle Bewegungsrichtungen durchbewegt.



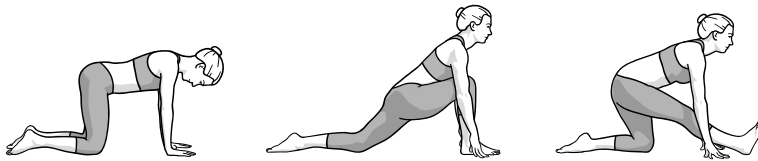
1 Wirbelsäulenmobilisation



2 Schwingender Schneidersitz



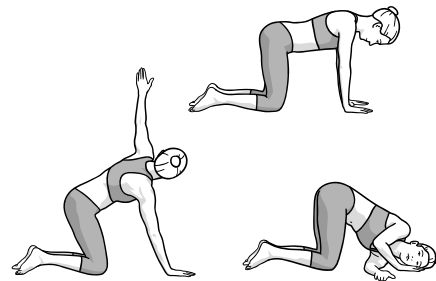
3 Drehsitz



4 Pyramide



5 Stehende Vorbeuge



6 Elefant durchs Nadelöhr aus dem Vierfüßlerstand