

Norbert Fessler, Volker Linder

21

Yoga der Achtsamkeit

für jedes Alter jeden Tag

KÖRPERBILDUNG
& SPORT



hofmann.

- 7 Vorwort
- 8 Dank

- 9 Selbstinstruktives Körper-
Achtsamkeitstraining
SeKA – Die Grundlagen

- 11 SeKA – Die Idee
- 12 Achtsam werden
- 13 Achtsamkeit
- 14 Körper-Achtsamkeit
- 15 SeKA – Die Ziele
- 17 SeKA – Die Prinzipien
- 19 Trainingssystem im Überblick
- 21 Die Wissenschaft hinter SeKA

- 23 Yoga der Achtsamkeit –
Die Theorie

- 24 Das Übungssystem Yoga der
Achtsamkeit im Überblick
- 25 Yoga bis ins hohe Alter
- 26 Was Yoga kann
- 31 Wozu Yoga der Achtsamkeit
entwickelt wurde
- 33 Wie Yoga der Achtsamkeit
entwickelt wurde
- 38 Grundprinzipien
- 39 Trainingsprinzipien
- 40 Übungsprozess

- 43 Yoga der Achtsamkeit –
Die Praxis

- 44 **Den Atem vertiefen**
- 48 Wechselatmung – Pranayama I
- 56 Bienenatmung – Pranayama II
- 64 Feueratmung – Pranayama III

- 72 **Die Beweglichkeit fördern**
- 76 Raum für die Wirbelsäule
- 88 Flexibilität im Becken



Den Atem vertiefen

Ein bewusst fließender Atem ist die Grundlage für jede Yoga-Praxis.



Die Beweglichkeit fördern

Beweglich zu bleiben ist entscheidend für körperliche und geistige Gesundheit.

- 98 Offen und frei
- 106 Beweglichkeit für Hüfte und unteren Rücken
- 114 Der stabile Sitz
- 126 Öffnung zum Himmel

- 134 **Den Körper kräftigen**
- 138 Heldenhafte Brustkorb-Öffnung
- 148 Kraftvolle Mitte
- 156 Den Bauch kräftigen
- 164 Belastbar wie ein Brett
- 172 Kraftvoller Rücken

- 182 **Das Gleichgewicht verbessern**
- 186 Standhaft wie ein Baum
- 194 Grazil auf einem Bein
- 206 Die Grenzen ausloten

- 216 Verwendete Quellen
- 218 Publikationen der Forschungsgruppe Karlsruher EntspannungsTraining



Den Körper kräftigen

Ausgewogener Kraftaufbau schenkt Stabilität und Selbstbewusstsein.



Das Gleichgewicht verbessern

In Balance zu bleiben ist die Kunst, das Auf und Ab des Lebens zu meistern.

Vorwort

Yoga ist eine faszinierende Mind-Body-Technik mit uralten fernöstlichen Wurzeln. Sie gehört zum Welterbe der Menschheit und ist zugleich auf der Höhe der Zeit. Immer mehr Menschen erkennen, dass es nicht immer nur mit Logiken des ‚Höher-Schneller-Weiter‘ oder des ‚Immer-mehr‘ vorangeht. Auf der persönlichen Ebene gilt es, in der Berufs- und Freizeithektik nachhaltige Wege der Entschleunigung zu beschreiten. Immer mehr Menschen spüren intuitiv das Bedürfnis, sich ein wenig zurückzunehmen, sich nach innen zu wenden und Stille wieder zu entdecken. Yoga ist ein integratives Übungssystem, welches genau das wie kaum ein anderes verlässlich zu leisten vermag. Der Körper ist dabei Ausgangspunkt und wird optimal gefördert, um Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Obwohl Yoga boomt, ist es für viele Interessierte nicht einfach, den passenden Einstieg zu finden. Auf der einen Seite werden mit Yoga Glaubenssätze verbunden, die für den Einzelnen nicht unbedingt passend und hilfreich sind. Auf der anderen Seite verbirgt sich hinter dem klingenden Label vielerorts nichts als eine weitere Gymnastik, denn findige Marketingstrategen der Freizeit- und Fitnessindustrie haben längst erkannt, dass sich ein Kursangebot besser verkaufen lässt, wenn Yoga darübersteht.

Zwischen diesen Extremen ist unser Yoga angesiedelt, der authentisch die spezifischen und tiefer gehenden Werkzeuge wie Achtsamkeit und Atmung vermittelt, ohne dies mit pseudo-spirituellen Inhalten einer oftmals halb verstandenen fernöstlichen Kultur zu überfrachten. Bei unserem Yoga steht die zielgruppenspezifische Vermittlung der Yogahaltungen und deren individuelle Adaptierbarkeit im Mittelpunkt. Denn Körper und Geist brauchen etwas anderes, je nachdem, in welcher Entwicklungsphase sich der Einzelne befindet. Das ist zwar keineswegs allein am numerischen Alter festzumachen, aber auch nicht unabhängig davon zu sehen. Wir konzentrieren uns mit diesem Buch auf Menschen ab dem 50. Lebensjahr mit ihren spezifischen gesundheitlichen Bedürfnissen und persönlichen Interessen. Da aber heutzutage viele Gesundheitsprobleme auch Jugendliche und junge Erwachsene betreffen, sind sie genauso Adressaten unseres Yoga-Übungssystems. Letztlich gilt deshalb programmatisch im Titel unseres Buches: für jedes Alter jeden Tag.

Der Übungsauswahl liegt neben der genuin bewegungswissenschaftlichen Perspektive als Sportwissenschaftler unsere jahrelange praktische Erfahrung mit Yogaübenden zugrunde. Versammelt sind in diesem Buch essentielle Asanas aus der Yogatradition, die in gesundheitspräventiver Absicht eingebettet sind in ein erprobtes System aus Mobilisierungs- und Entspannungsübungen. Auf individuelle Ausführungsvarianten wurde besonderes Augenmerk gelegt. Die Übungsanleitungen sind so aufgebaut, dass eigenständig Yoga geübt und erfahren werden kann.

Jetzt wünschen wir Ihnen gewinnbringende Stunden mit unserem Yoga der Achtsamkeit!

Prof. Dr. Norbert Fessler & Volker Linder
Juni 2018

Heldenhafte Brustkorb-Öffnung

Ein geöffneter Brustraum ist entscheidend für eine vollständige Atmung. Er verleiht Ihnen darüber hinaus Vitalität und Durchsetzungskraft. So schöpfen Sie Ihr volles Potential aus.



Die Öffnung des Brustraums geschieht in diesem Programm in einer kraftvollen Art und Weise, die zwei bekannte Basis-Standhaltungen des Yoga integriert. Sie lernen

bei der heldenhaften Brustkorb-Öffnung, wie Sie stabil und gut geerdet stehen und gleichzeitig immer mehr nach oben in die Vertikale streben.

Zum Programm

Held I und *Held II* bilden die Zielasanas. Es sind verwandte Standhaltungen, die Gleichgewichtsvermögen, Kraft und Durchhalten trainieren. Die Unterschiede liegen sowohl in der Hüft- und Torsostellung, als auch in der Armhaltung. Während beim *Held I* der Oberkörper nach vorne ausgerichtet ist und die Arme in den Himmel ragen, steht der Oberkörper beim *Held II* seitlich, und die Arme zeigen parallel zum Boden. Außerdem wird der Kopf nach vorne gedreht.

Standfestigkeit in den Beinen

Die anspruchsvollen und kräftigenden Helden-Haltungen bereiten Sie in unserem Programm durch zwei gezielte Übungen vor. Der Hüftbereich wird mobilisiert und flexibilisiert durch das *Auf der Stelle laufen*. Der *Brustöffner* bereitet Sie auf den zweiten Schwerpunkt vor, indem Sie

Ziele des Programms

- Öffnung des Brustraums
- Kraftaufbau in Beinen, Rumpf und Armen
- Standfestigkeit
- Durchhaltevermögen
- Befreites Atmen

achtsam und spielerisch in dynamischer Abfolge den Brustraum weiten. Dann folgen *Held I* und *Held II* mit ihren jeweiligen Besonderheiten. Die Haupt-Asanas fordern nicht nur Ihre Standfestigkeit in den Beinen, sondern auch den Schulter-Nacken-Bereich. Daher lockert die erste ausgleichende Übung zunächst durch *Schultern anziehen*. Durch das abschließende *Oberkörper schwingen* wird zusätzlich der Beckenbereich entspannt.

Heldenhafte Brustkorb-Öffnung	Dauer
1. Auf der Stelle laufen	bis 2 Min.
2. Brustöffner	bis 1 ½ Min.
3. Held I [Virabhadrasana I]	bis 3 Min.
4. Held II [Virabhadrasana II]	bis 3 Min.
5. Schultern anziehen	bis 1 ½ Min.
6. Oberkörper schwingen	bis 1 ½ Min.

Auf der Stelle laufen | aufwärmen und mobilisieren |

■ Stellen Sie sich locker und aufrecht hin. Machen Sie mit einem Bein einen Schritt nach vorne und beugen Sie dabei das vordere Knie. Dann stellen Sie das Bein wieder zurück. Wiederholen Sie diesen Schritt nach vorne mehrmals mit dem gleichen Bein.

■ Mit jeder Wiederholung verlagern Sie das Gewicht mehr auf den vorderen Fuß, und gehen Sie mit der Hüfte immer weiter nach unten. Stellen Sie sich vor, Sie wollten entschlossen nach vorne auf jemanden zugehen, wobei Sie sich selbst stoppen,

bevor der nächste Schritt mit dem hinteren Bein getan wird. Werden Sie schwingvoller und heben Sie mit dem hinteren Fuß ganz vom Boden ab.

■ Wechseln Sie nach einigen Malen das Bein und wiederholen Sie das Laufen auf der Stelle etwa gleich häufig mit dem anderen Bein.

■ Stellen Sie sich zum Schluss wieder aufrecht hin und spüren Sie ins Becken hinein. Vielleicht können Sie eine leichte Erwärmung spüren.

Brustöffner | die Brustwirbelsäule mobilisieren |

■ Nehmen Sie einen aufrechten, hüftbreiten Stand ein. Ihr Blick ist nach vorne gerichtet. Spüren Sie die Verbindung zum Boden durch die Fußsohlen und nehmen Sie wahr, wie der Atem fließt. Kopf und Oberkörper sind aufgerichtet. Entspannen Sie Ihre Schultern.

■ Einatmend drehen Sie Daumen, Hände, Arme und Schultern nach außen und hinten, bis sich der Brustkorb öffnet. Mit der Ausatmung kommen Sie wieder in die entspannte Ausgangshaltung zurück. Wiederholen Sie diese Bewegung mehrere Male.

■ Nehmen Sie wahr, wie sich mit jeder Einatmung die Schulterblätter auf dem

Rücken wie von selbst zusammenziehen und ausatmend wieder voneinander entfernen.

■ Intensivieren Sie jetzt die Haltung, indem Sie einatmend wie zuvor den Brustraum öffnen, dann aber mit jeder Ausatmung den oberen Rücken rund machen und dabei die Arme ein wenig nach innen drehen. Der Kontrast zwischen Einatembewegung und Ausatembewegung wird dadurch stärker.

■ Machen Sie zum Schluss ihren Rücken wieder gerade. Spüren Sie in den Brustkorb hinein und erfassen Sie Ihren Atemraum.



Zum Aufwärmen einen Schritt nach vorne gehen und wieder zurück.



Einatmend Daumen nach außen drehen und den Brustkorb öffnen.