



# YOGA

*für mehr*

*Lebenskraft und Lebensfreude*

„Es gibt Dinge, die Du mit den Augen nicht sehen kannst.  
Du musst sie mit dem Herzen sehen,  
und das ist das Schwierige daran.

Wenn Du zum Beispiel in Dein Inneres blickst und spürst,  
dass dort ein junges Herz schlägt,  
werdet Ihr beide mit Deinen Erinnerungen und  
seinen Träumen losziehen und einen Weg durch jenes Abenteuer,  
dass man Leben nennt, suchen,  
stets bestrebt, das Beste daraus zu machen.  
und Dein Herz wird niemals müde werden oder alt ....!“

*Sergio Bambaren*

Übungen Teil 1 – Anfänger und Mittelstufe

## Ankommen

### 1. Aufmerksamkeit

- verwurzelt, kräftigt Herz und Lunge
- Versuche, den Scheitel nach oben und gleichzeitig den Steiß nach unten auszurichten
- Gib den einzelnen Rückenwirbeln Raum.
- Schulterblätter und Zwerchfell entspannen sich
- durch die Nase in den Unterbauch atmen,
- Handflächen berühren sich, Daumen am Brustbein auflegen
- die Füße in den Boden pressen und gleichzeitig den Körper strecken
- Hirnwellenaktivität ausgleichen und dimmen
- 10 ausgleichende Atemzüge



### Atembewusstsein / Pranayama

### 2. Angenehme Ruhe

- linke Hand auf den Unterbauch legen, rechte Hand unterhalb der Schlüsselbeine
- Gleichgewicht spüren
- Körpervorderseite aufrichten
- 10 erholsame Atemzüge durch die Nase



- rechte Hand unterhalb des Brustbeines
- linke Hand unterm Kehlkopf
- Gesicht entspannen
- 10 ruhige Atemzüge



- Hände hinter dem Kopf verschränken
- Rumpf strecken, 10 Atemzüge

### 3. Mentale Zentrierung

- Augen geschlossen halten
- Bewusstsein zentrieren
- Daumen und Zeigefinger berühren sich
- Energie steigt über die Fingerspitzen nach oben
- Gesichtszüge weich werden lassen
- Scheitel nach oben
- Schwerkraft annehmen
- ruhig Atmen und Hauttonus entspannen



Standfestigkeit-Gleichgewicht-Fußbeweglichkeit

### 4. Flexibel bleiben

- Beinbewegungen aus der Hüfte heraus gestalten
- Fußgelenk, Zehenballen, Fußbett einbeziehen
- Atem rhythmisch fließen lassen
- beidseitig üben
- fließende Übergänge schaffen
- Vertrauen in das Körpergleichgewicht bekommen



## Übungen für die Hände



- 5.** Wer mit Yoga beginnt, hat fast immer zu Anfang leichte Ermüdungserscheinungen in den Handgelenken. Wenn Du einen Job hast, der viele monotone Handbewegungen beinhaltet, wirst Du dies schnell erspüren.  
Durch regelmäßiges Training werden Deine Handgelenke gestärkt.  
Wärme deshalb Deine Handgelenke vor dem Yoga üben auf.

Tut Dir während der Yoga-praxis ein oder beide Handgelenke weh, dann mach bitte sofort eine Pause. Mach ein paar mobilisierende Bewegungen.

Durch einseitige Belastungen der Handgelenke können diese schnell zu Schulterproblemen umschlagen.

Ob es sich bei den Schmerzen um ungewohnte Belastungen oder um ein ernsthaftes Problem, z.B. Karpaltunnelsyndrom handelt, kann nur ein Arzt beantworten. Bei starken Beschwerden empfiehlt es sich, immer einen Arzt zu Rate zu ziehen.

## Übungen für die Augen

### 6. Augenmuskeltraining

- Richte Deine Wahrnehmung auf die Augenbewegungen.
- Beginne gegen den Uhrzeigersinn und wechsele die Drehrichtung.
- Sei ganz bei Dir!



Viele Alltagsaktivitäten, die einen großen Anteil unserer Zeit beanspruchen, sind nicht augengerecht. Selten schauen wir in die Ferne. Schlechte Lichtverhältnisse, Stress und eine unausgewogene Ernährung ermüden unsere Sehkraft. Heute gibt es mehr Brillenträger als je zuvor. Das Gehirn gewöhnt sich an sie, trotzdem nimmt die Sehstärke mit der Zeit ab. Zum Glück ist dies kein unausweichliches Schicksal!

## Übungen für Hals und Nacken

### 7. Selektive Wahrnehmung stärken

- Heben und Senken mit dem Ein- und Ausatem begleiten
- Geduld in die Bewegung geben!
- kurze Pause nach dem Einatmen einlegen und dann länger aus- als einatmen
- aus den Schultergelenken heraus bewegen
- über die Faszien die Bauchorgane leicht massieren

Eine Hals-Nackten-Massage erlöst oft von Kopf- und Rückenschmerzen. Regelmäßige Lockerungsübungen, verbunden mit einem Gleichgewichtstraining lindert bzw. beseitigen solche Übel. Auch die Arme und Hände werden besser durchblutet. Der Brustkorb kann wieder frei mit dem Rückgrad korrespondieren.

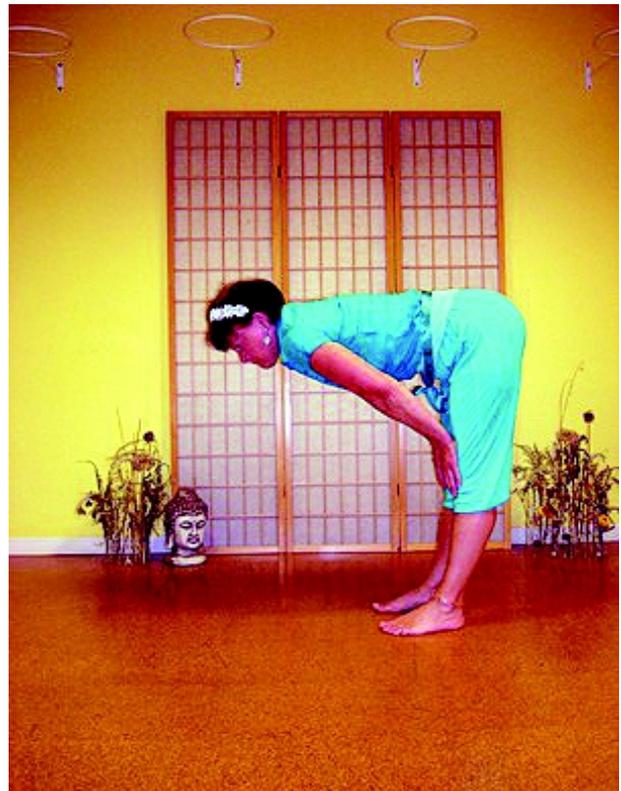


## Übungen zur Atemvertiefung

### 8. Loslassen können

- mit Geduld zur Erde herunter beugen, der Erde entgegen kommen
- der Wirbelsäule eine Entspannungszeit gönnen
- Krielauftraining
- neue holistische mentale Rückkopplungen ermöglichen
- hinabspüren ins Basisgleichgewicht

Jede geistige Anstrengung kann zu einer Verengung der Skelettmuskulatur führen, wenn der Körper in unsere Gedankenabläufe nicht mit einbezogen wird. Rationelle Gedankentätigkeit verkrampft, diskriminiert unser Kreativitätspotential.



Wechsele als Anfänger erst in die nächste Dehnungspose, wenn Du Dich ausreichend in eine Übung hineingespürt hast. Es lohnt sich!

## Übungen zur entspannten Körperwahrnehmung



In die gedehnte Seite atmen. Blick strebt zum Himmel. Jede Seite mind. Bei 5 Atemzügen durch die Nase. Dann Seite wechseln.



Biete Deinem Körper Selbstverständnis an. Lass die Atmung in die Haltung fließen.



Wechsele als Anfänger erst in die nächste Dehnungspose, wenn Du Dich ausreichend in eine Übung hineingespürt hast. Es lohnt sich!



**Körperarbeit sollte immer als  
Qualitätszeit angesehen werden. Atme  
tiefer aus, als ein und höre.**





Ergänze die Übungen nach Deinen Bedürfnissen.  
Am Ende, kommt bitte immer in eine Ruheposition, in Deine Mitte.

Du hast Dir Zeit zur Selbstwahrnehmung genommen und dies wird Deine Selbstreflektion gestärkt haben.

Impressum & Haftungsausschluss:  
Herausgeber, Redaktion und Bildrechte  
Dagmar C. Bilke  
MasterYogaTeacher (YAI500hr)  
[www.yoga-fuer-die-seele.de](http://www.yoga-fuer-die-seele.de)  
2015

Fotos und Make-up: Sylviana Richter (Visagistin / Make-up-Artist)

Dies ist ein Druckwerk im Sinne  
des Urheberrechtes,  
ausgearbeitet für Gesundheitsförderung und Prävention  
(Präventionsgesetz – PräVG)