

Yoga



*für Menschen
mit Parkinson*

Mit Unterstützung
der Zambon GmbH



**Die Kraft
in Ihnen**

Vertrauen
Sie Ihrem Körper
und finden
Sie zu sich.

Der Weg zu mehr Energie und Konzentration

von Prof. Dr. Josef Kessler
und Pia Linden (B. Sc.)



INHALT



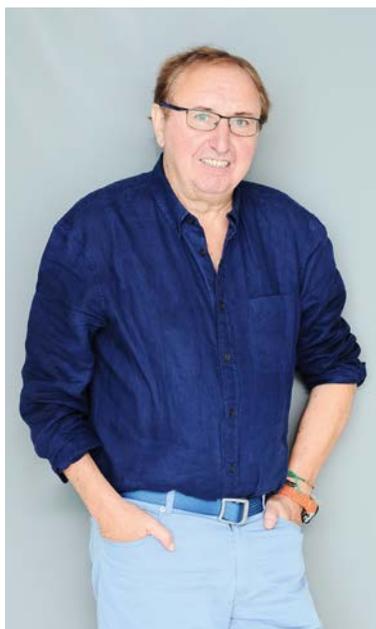
- 03** Editorial
- 04** Sich wohlfühlen – die beste Strategie im Umgang mit Parkinson
- 08** Lebensgefühl Yoga – Körper und Geist vereint
- 10** Machen Sie den Selbsttest
- 12** Yoga Basics – Bevor Sie loslegen können
- 15** Übungen für Menschen mit schwerem Erkrankungsgrad
- 19** Übungen für Menschen mit mittlerem Erkrankungsgrad
- 23** Übungen für Menschen mit leichtem Erkrankungsgrad
- 26** Tipps und Tricks für Ihr perfektes Yoga Erlebnis

Klangschalen erzeugen akustische Schwingungen, die bei Stress sehr empfehlenswert sind.





Liebe Leserin, lieber Leser,



es ist wahr: Yoga ist ein guter Rat bei allen Erkrankungen, die mit Stress, nervlichen Belastungen oder körperlichen Einschränkungen zu tun haben. Denn die vielfältigen Ausprägungen, Methoden und Übungen des Yoga haben ein Kernthema: den Stresspegel herunterzufahren, die Konzentration zu schärfen und Energie zu schöpfen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien, die die spezielle Wirkung von Yoga auf den

menschlichen Körper und die Psyche nachweisen. Meine eigenen Erfahrungen mit Patienten bekräftigen

die durchweg positiven Effekte auf physischer, mentaler und auch emotionaler Ebene. Gerade bei einer Erkrankung wie Morbus Parkinson, die Nervenzellen verändert und dem Menschen auf vielfache Weise Stress macht, fördert Yoga einerseits die Selbstdisziplin und andererseits die Gelassenheit. Vielleicht zweifeln Sie. Geben Sie Yoga eine Chance. Ich vermute stark, dass Sie schon nach kurzer Zeit eine positive Überraschung erleben werden.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und eine große Portion neue Lebensqualität dank Yoga!

Ihr

Prof. Dr. Josef Kessler

Psychologischer Psychotherapeut,
Klinischer Neuropsychologe (GNP), Supervisor
Klinik und Poliklinik für Neurologie der Uniklinik Köln

Liebe Yoga-Interessierte,

wer Yoga praktiziert, lernt seinen Körper kennen. Das kann ich aus eigener Erfahrung sagen. Ich war davon so fasziniert, dass ich mich aus diesem Grund zur Yoga-Lehrerin mit einer Spezialisierung in Hatha- und traditionellem Tantra-Yoga ausbilden ließ. Wer regelmäßig Yoga macht, baut eine Verbindung zu sich selbst auf und lernt besser wahrzunehmen, was in seinem Körper vorgeht. Yoga stärkt die komplette Körpermuskulatur und hält so nicht nur gesund, sondern ermöglicht auch, das körperliche und seelische Wohlbefinden besser beeinflussen zu können. Wer die Anleitungen beherzigt und die Übungen regelmäßig durchführt, die wir in diesem Ratgeber speziell für Menschen mit der Parkinson-

Erkrankung zusammengestellt haben, kann das selbst erleben und davon im Alltagsleben profitieren.

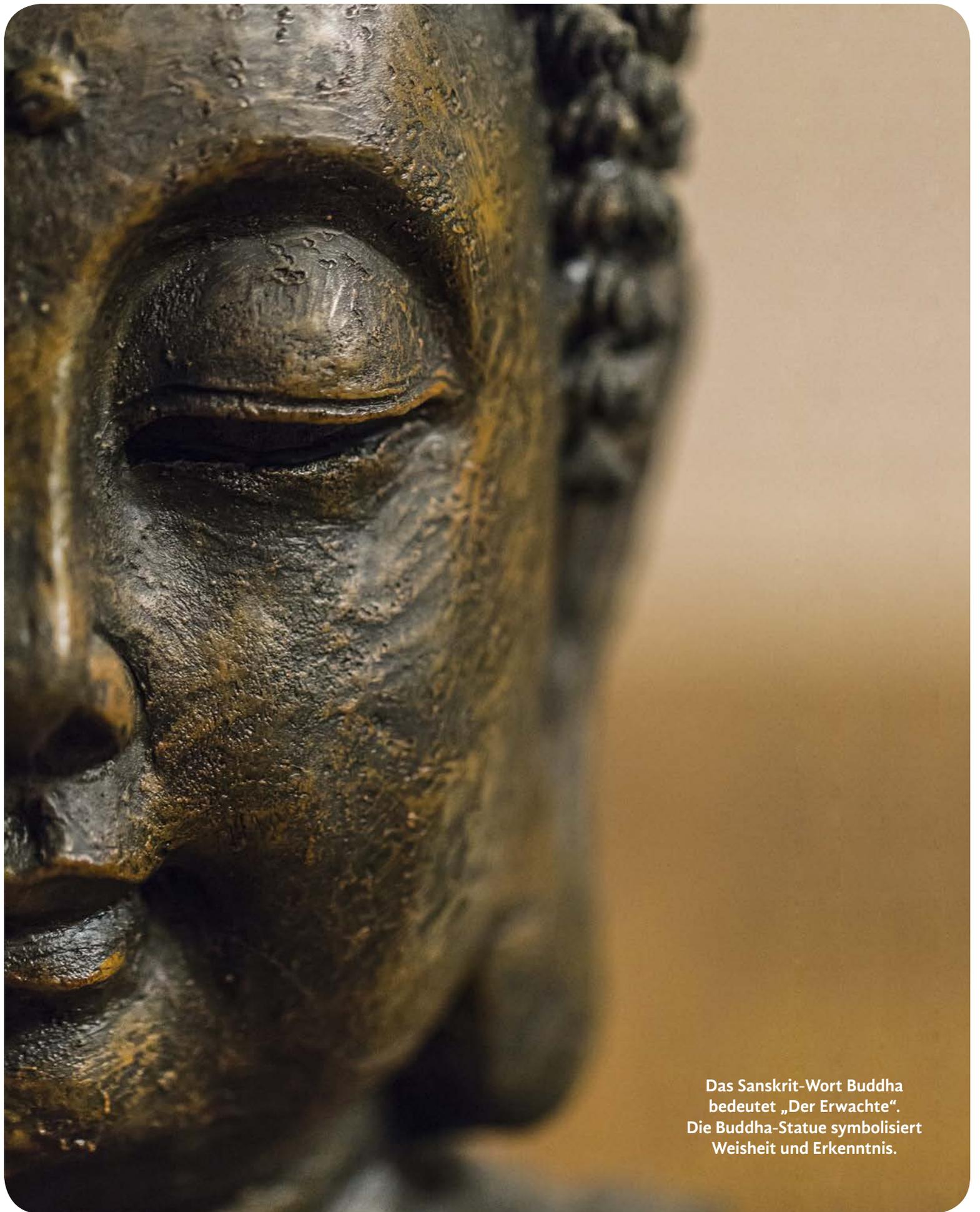
Meine an Sie gerichteten Wünsche möchte ich mit einem Zitat des Krishna Patthabi Jois ausdrücken: „Yoga besteht zu einem Prozent aus Theorie und zu 99 Prozent aus Praxis und Erfahrung.“ Trauen Sie sich. Ich bin sicher, die guten Erfahrungen werden nicht lange auf sich warten lassen!

Ihre

Pia Linden (B. Sc.)

Yoga-Lehrerin





Das Sanskrit-Wort Buddha
bedeutet „Der Erwachte“.
Die Buddha-Statue symbolisiert
Weisheit und Erkenntnis.

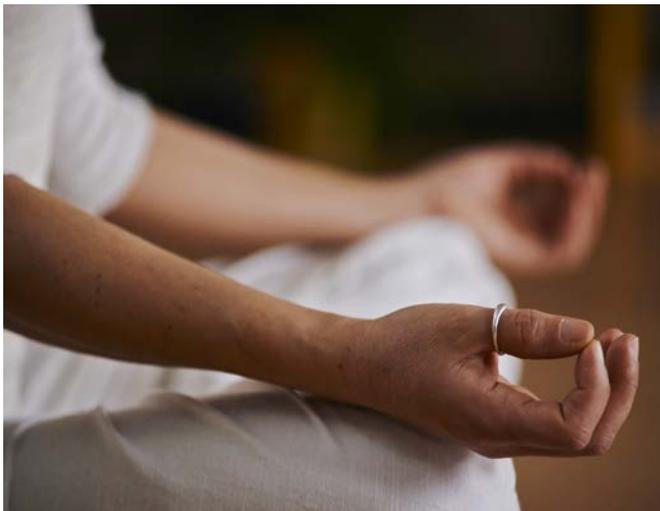
Sich wohlfühlen – die beste **Strategie** im Umgang mit Parkinson

Die Diagnose Morbus Parkinson trifft die meisten unvorbereitet und ist verständlicherweise erschütternd und beängstigend. Und das auch für alle, die dem betroffenen Menschen nahestehen. Fragen türmen sich auf. Wie kann es nun weitergehen, wie wird sich der Alltag verändern? Doch wenn sich der erste Schock gelegt hat, stellt man schnell fest, dass Lebensgewohnheiten nicht von heute auf morgen aufgegeben werden müssen. Denn die Krankheit lässt sich ausgesprochen gut und sehr lange behandeln. Zum einen mit Medikamenten, zum anderen durch begleitende Maßnahmen. Yoga hat dabei einen hohen Stellenwert.

Natürlich ist es ein Fakt, dass die Parkinson-Erkrankung bis heute nicht geheilt werden kann und die Symptomatik voranschreitet. Allerdings ist Parkinson facettenreich und verläuft individuell sehr unterschiedlich. Viele Betroffene können ihren Alltag und ihr Familienleben lange Zeit mit wenig Einschränkung weiterführen, können Sport treiben, Hobbies nachgehen, verreisen, Theater und Freunde besuchen. Es ist ganz wichtig zu wissen, dass es Mittel und Wege gibt, den Krankheitsverlauf zu verzögern und sich die Lebensqualität zu erhalten. Die Devise lautet: Auf sich selbst achten und alle Möglichkeiten ergreifen, um sich geistig und körperlich fit zu halten.

Krankheit mit vielen Gesichtern

Morbus Parkinson ist nach Alzheimer die zweithäufigste Erkrankung des Nervensystems und die am schnellsten zunehmende neurologische Erkrankung weltweit. Die Entwicklung verläuft langsam fortschreitend, und oft vergehen Jahre, bis eine eindeutige Diagnose gestellt wird. In Deutschland sind etwa 400.000 Menschen betroffen, weltweit sind es rund sechs Millionen. Darunter auch viele Prominente wie der Schauspieler Michael J. Fox, der die Krankheit bereits mit 29 Jahren bekam, der deutsche Schauspieler Ottfried Fischer, die Boxlegende Muhammad Ali, der Maler Salvador Dalí, politische Führungspersonlichkeiten wie Mao Tse-tung oder Theodor Roosevelt und auch Papst Johannes Paul II. Viele gehen mit der Erkrankung öffentlich um, führen weiterhin ein aktives Leben und tragen dazu bei, dass die im 19. Jahrhundert als „Schüttellähmung“ bezeichnete Krankheit aus dem Schattendasein und der Stigmatisierung tritt. Die neurologische Erkrankung ist auch dank des internationalen Welt-Parkinson-Tages (11. April) stark in das öffentliche Bewusstsein gerückt.



Fotos: Pixabay



Der Auslöser liegt im Gehirn

Bei Parkinson sterben im Mittelhirn die Zellen ab, die an der Produktion von Dopamin beteiligt sind. Doch der Körper braucht den Botenstoff, um Bewegungsabläufe steuern zu können. Ohne ausreichend Dopamin kommt es zu umfassenden Störungen der Motorik.

Mangel an Botenstoffen

Ursache von Parkinson ist ein Mangel an Überträgerstoffen zwischen bestimmten Nervenzellen im Gehirn, die für die Feinabstimmung der Muskelbewegungen zuständig sind. Im Gehirn sind Milliarden dieser Nervenzellen (auch Neuronen genannt) über Kontaktstellen miteinander verbunden und übermitteln mit Hilfe von Botenstoffen Nachrichten, die unter anderem dazu führen, dass wir Dinge wahrnehmen, komplexe Denkaufgaben bewältigen, Sprache verstehen, oder die Muskeln befähigt werden, Bewegungen auszuüben. Der Botenstoff Dopamin spielt eine wichtige Rolle bei der Steuerung der Körperbewegung. Bei Menschen mit Parkinson

gerät das fein aufeinander abgestimmte Gleichgewicht der Botenstoffe durcheinander, weil die Dopaminproduzierenden Nervenzellen absterben. Der Mangel an Dopamin bestimmt das Bild der Erkrankung, und es kommt zu den bekannten Symptomen: Zittern (Tremor), Steifheit der Muskeln (Rigor) und Bewegungsarmut (Akinese). Diese Symptome können in unterschiedlicher Ausprägung auftreten, und je nach Intensität der Symptome spricht man von verschiedenen Subtypen. Es gibt noch weitere Beschwerden wie beispielsweise Schluckstörungen, Schlafstörungen oder Stimmänderungen. Häufig kommen auch geistige Beeinträchtigungen vor.

Zukunftsforschung: Neuroprotektive Wirkstoffe

In Studien werden derzeit neuroprotektive Wirkstoffe erforscht. Ziel der Neuroprotektion ist es, bei frühzeitiger Parkinson-Diagnose den Zelluntergang der verbleibenden dopaminergen Nervenzellen zu verhindern und damit das Fortschreiten der Erkrankung zu stoppen. Erste erfolgversprechende Wirkstoffe sind in der klinischen Erprobung.

Medikamente helfen lange Zeit

Die Behandlung von Morbus Parkinson zielt in erster Linie darauf ab, möglichst frühzeitig den Dopaminmangel im Gehirn medikamentös auszugleichen. Bekanntester Wirkstoff ist das Levodopa (L-Dopa), das im Gehirn zu Dopamin umgewandelt wird. Darüber hinaus gibt es verschiedene Arzneimittelsubstanzen, die auf die eine oder andere Weise den Abbau von Dopamin blockieren oder dessen Wirkung nachahmen, sowie sogenannte Wirkverstärker (Safinamid), die zusätzlich zum Einsatz kommen können, wenn die Basismedikation nicht mehr ausreichend wirksam ist. Das heißt: Mit einem individuellen medikamentösen Therapieplan lässt sich die Symptomatik von Parkinson über lange Zeit zuverlässig behandeln. Mittlerweile gibt es zur medikamentösen Behandlung auch Alternativen wie die tiefe Hirnstimulation oder die Pumpentherapie. Unterstützt werden kann jede medikamentöse Therapie auch beispielsweise mit einer angepassten Ernährung, Bewegungs- und Sprachtraining – und insbesondere Yoga.



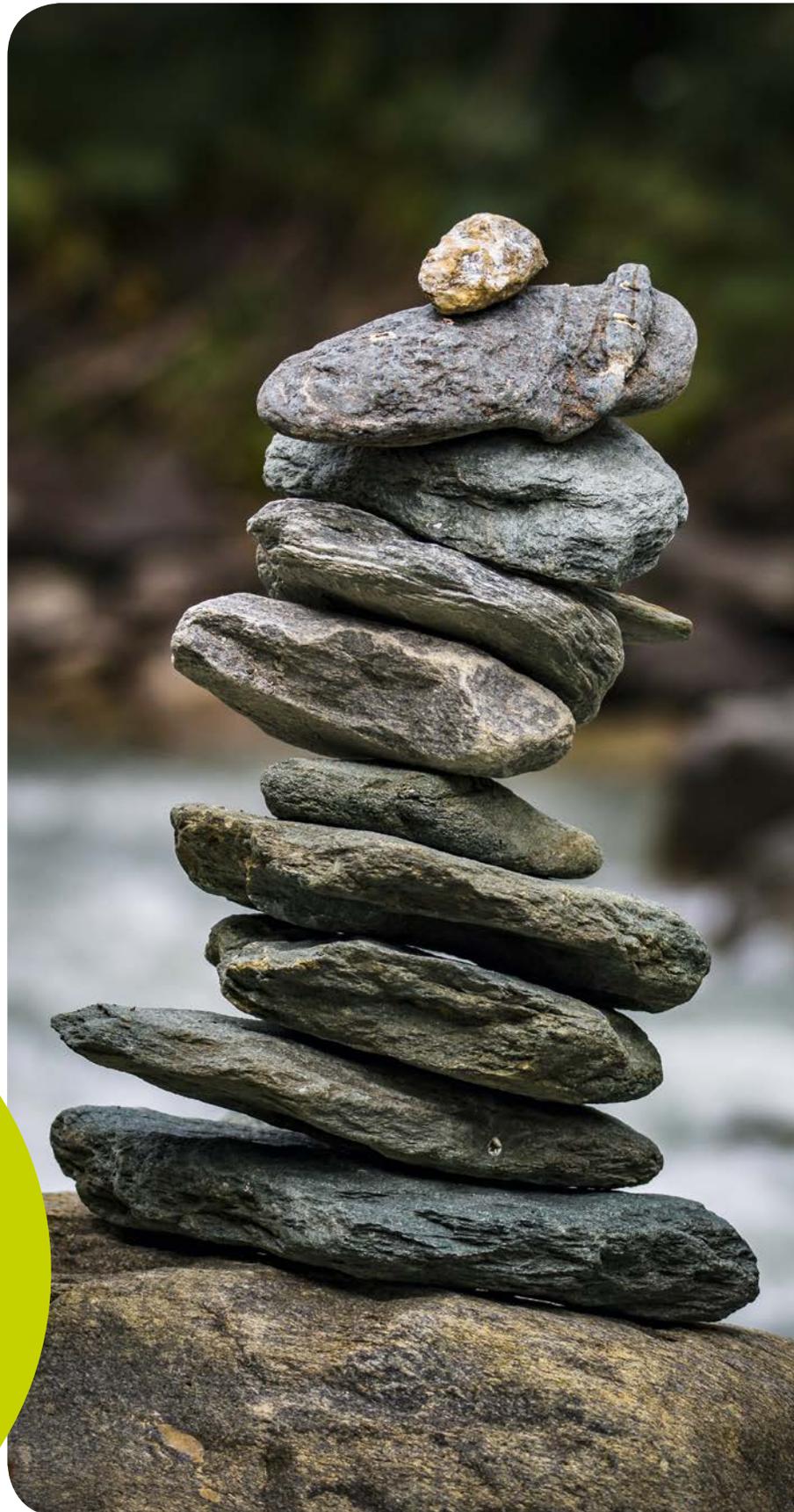
Yoga – sanfter Einfluss auf das Gehirn

Yoga hat sich als positive Intervention bei Parkinson erwiesen. Inzwischen weiß man viel über den Wert der jahrtausendealten Yoga-Lehre. Und längst hat Yoga auch in westlichen Breiten den Status des Alternativen überwunden. Es mag daran liegen, dass es auch immer mehr wissenschaftliche Bestätigungen gibt. Studien zeigen, dass eine regelmäßige Yoga-Praxis bei körperlichen Beschwerden wie u.a. Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, chronischen Schmerzen und Arthritis helfen kann, aber auch bei psychischen Belastungen und Depressionen. Andere belegen, dass durch Yoga das Stresshormon Cortisol im Körper sinkt und das parasympathische Nervensystem, welches für Ruhe und Erholung sorgt, aktiviert wird. Offenbar kann Yoga auf verschiedene Weise die Konzentrationsleistung verbessern. Probieren Sie es aus. Lassen Sie sich auf etwas ein, das Ihnen vielleicht bislang unbekannt ist. Spüren Sie schon nach relativ kurzer Zeit die Kraft, die durch Konzentration und Atmung durch Ihren Körper geht. All das bessert Ihre Symptomatik oft deutlich, so dass Sie sich durch die Kombination einer guten medikamentösen Einstellung mit Yoga weniger von der Krankheit tangiert, sondern gelassen und befreit fühlen.



Krankenkassen erstatten Yoga

Grundsätzlich hat Yoga nachweislich einige positiv bewertete Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Bemerkenswert ist die beruhigende, ausgleichende Wirkung, durch die Yoga den Folgeerscheinungen von nervlicher Belastung und Stress entgegenwirken kann. In Deutschland können die Kosten für Yoga-kurse von den Krankenkassen vor allem im Rahmen des Präventionsprinzips der Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten erstattet werden.





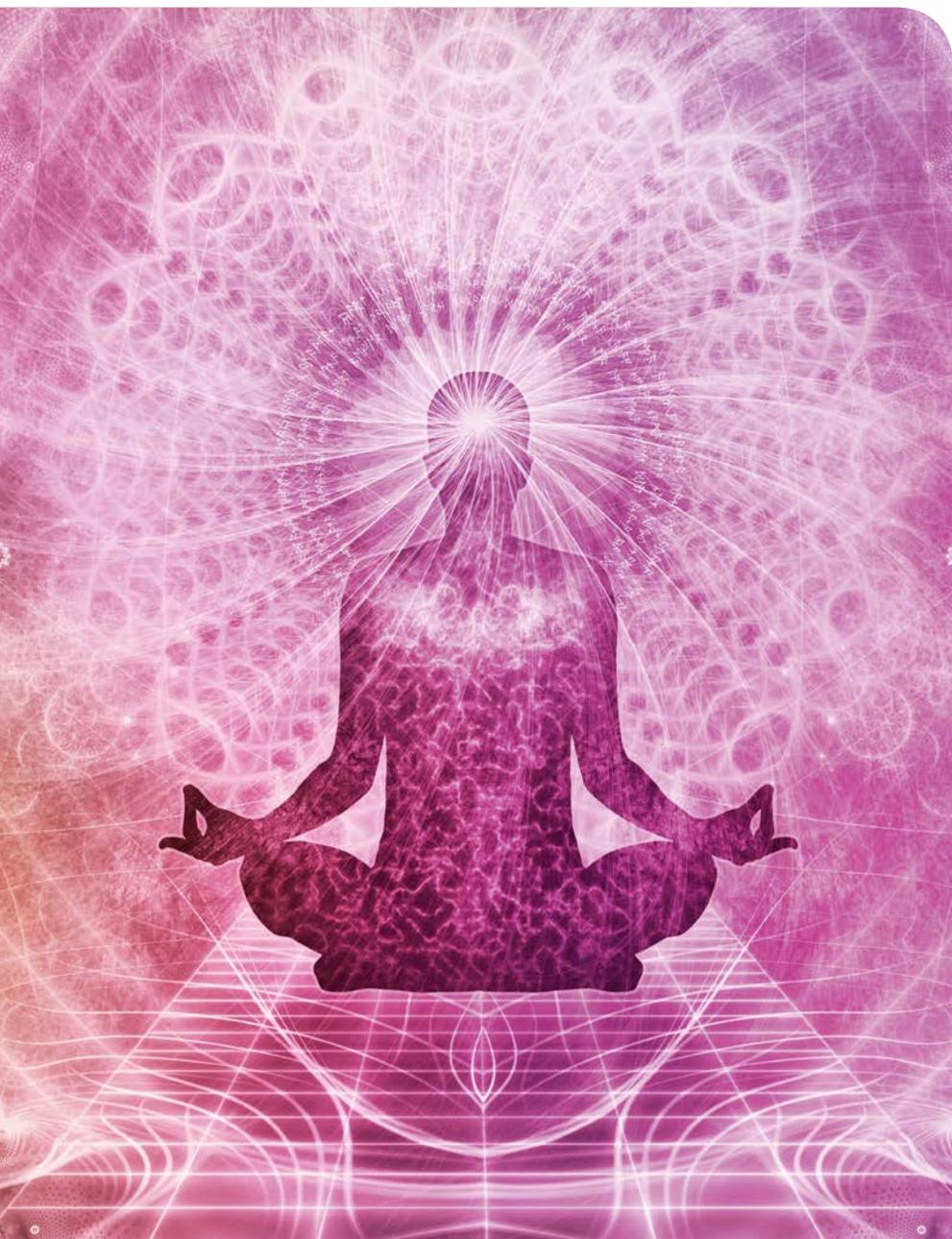
Lebensgefühl Yoga – Körper und Geist vereint

Jeder meint zu wissen, worum es geht, doch was es genau bedeutet, und warum es so gut für Körper und Geist ist, bleibt vielen verborgen. Doch Yoga ist keine Modeerscheinung!

Wer es einmal in sein Leben integriert hat, wird Yoga nicht mehr missen wollen. Die aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst, fördert die Beweglichkeit, spendet Ruhe und stärkt die innere wie äußere Kraft.

In der Ruhe liegt die Kraft

Es gibt verschiedene Formen von Yoga, die sich vermutlich im Laufe der letzten mehr als 5.000 Jahre entwickelt haben. Die ersten schriftlichen Zeugnisse der Yoga-Tradition sind etwa 2.500 Jahre alt. Das ursprüngliche Ziel war es, mittels verschiedener Techniken zu lernen, den eigenen Körper und Geist zu kontrollieren. Damals umfasste Yoga verschiedene Methoden der Atemkontrolltechniken (auf Sanskrit: Pranayama) und Meditation (auf Sanskrit: Dhyana). Außerdem entwickelten die ursprünglichen Yogis, die oft in Abgeschiedenheit und Isolation lebten, eine Philosophie des Yoga. Erst einige Zeit später kamen zur facettenreichen Lehre des Yoga auch die gymnastischen Positionen (auf Sanskrit: Asanas) hinzu. Der westliche Sprachgebrauch fasst eher körperbetonte Yoga-Praktiken unter dem Oberbegriff Hatha Yoga zusammen. Hatha Yoga ist eine körperbetonte Bewegungsform, bei der bei Bedarf auch einfache Hilfsmittel eingesetzt werden, um Ungeübten das Ausführen der Übungen zu erleichtern.



Yoga in aller Kürze

Yoga ist eines der sechs alten Denksysteme der indischen Philosophie, der Darshanas. Darshana steht im spirituellen Sinn für sehen, wahrnehmen, erfahren. Da sich mit Yoga eine lange entwicklungsreiche Geschichte verbindet, lässt sich die Bedeutung von Yoga nur schwer in wenigen Worten zusammenfassen. In starker Vereinfachung kann das Konzept des Yoga mit der Einheit von Körper, Geist und Seele und der daraus resultierenden inneren Kraft übersetzt werden. Die Yogis stellten sich ganz einfache, wenn auch existenzielle philosophische Fragen: Wie will ich leben? Wie werde ich glücklich? Worin besteht der Sinn meines Lebens? Die philosophische Lehre des Yoga umfasst eine ganze Reihe von geistigen und körperlichen Praktiken, die in erster Linie darauf abzielen, Atmung und Konzentration zu verbessern und im Ergebnis sowohl die Vitalität zu steigern als auch eine Haltung der inneren Gelassenheit einzunehmen.

Yoga ist etwas für Jedermann

Keine Angst: Yoga hat nichts mit Akrobatik zu tun und kann im Gegenteil nahezu von Jedermann durchgeführt werden. Man muss weder sportlich oder gelenkig sein, und auch motorische Einschränkungen sprechen nicht dagegen. Es gibt Übungen für alle Leistungsniveaus. Es geht ausschließlich darum, die richtigen Übungen zu finden. Und diese haben wir für Sie zusammengestellt.

Die Kontrolle zurück erlangen

Yoga bietet einen Weg, Körper und Geist besser zu kontrollieren. Das ist auch bei Morbus Parkinson in jedem Erkrankungsgrad eine gute Unterstützung und gibt das Gefühl der Selbstbestimmtheit ein Stück weit wieder zurück. Ein wesentlicher Grund dafür ist, dass Yoga nicht nur die Muskulatur stärkt, sondern auf die Gesundheit des gesamten Körpers ausgerichtet ist. Regelmäßiges Yoga hilft den

neuronalen Strukturen des Gehirns, intensiver miteinander zu kommunizieren und zu harmonisieren. Dadurch verbessert sich das Körpergefühl, so dass man sich wieder sicherer auf den Beinen fühlt. Oft gelingt es, Blockaden zu lösen und sich innerlich zu stabilisieren, so dass sich Ängste verlieren. Die Förderung der Konzentration unterscheidet Yoga von anderen Sportarten.

„Wer sich im Yoga übt, wird von Schmerz und Kummer befreit, er lebt sein Leben in ganzer Fülle und echter Freude.“

(Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar in „Der Urquell des Yoga“)

Anspannung abbauen

Yoga lehrt, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Ängste und Anspannung rücken in den Hintergrund. Durch das Loslassen von Gedanken und Verhaltensmustern kann man eine ungeahnte Freiheit spüren. Ganz wichtig dabei: die Atmung. Sie schlägt eine Brücke zwischen der körperlichen Bewegung und der Psyche. Atmen wir bewusst ruhig und tief, so fühlen wir uns auch ruhiger – und umgekehrt. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass durch Yoga das Stresshormon Cortisol im Körper sinkt und das parasympathische Nervensystem, welches für Ruhe und Erholung sorgt, aktiviert wird.

Die 5 beliebtesten Yoga-Arten

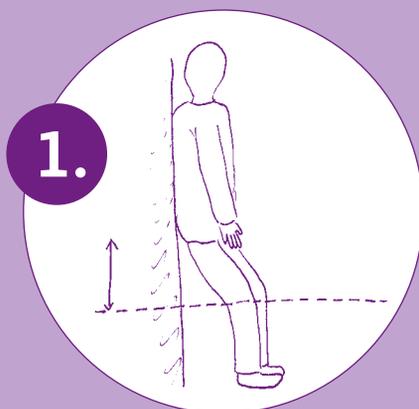
Hatha Yoga birgt mehrere Yoga-Arten in sich. Langsame und entspannte Yoga Übungen stehen im Fokus. Gut für Einsteiger.
Kundalini Yoga legt den Fokus stärker auf geistige und spirituelle Aspekte. Das Ziel ist die Aktivierung der Kundalini Energie.
Ashtanga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „8 Glieder“. Dieser Yogastil ist recht intensiv und wird immer in der gleichen Reihenfolge praktiziert. Besonders anstrengend.
Yin Yoga soll das Körpergewebe, vor allem um die Gelenke, dehnen und stärken. Dafür werden verschiedene Übungen über mehrere Minuten hinweg gehalten.
Lach Yoga basiert auf dem Glauben, dass ein unechtes, künstliches Lachen die gleichen Effekte wie ein echtes Lachen hat – sowohl in psychologischer als auch in sozialer Hinsicht.



Machen Sie den Selbsttest

Wie finden Sie heraus, welcher Schwierigkeitsgrad zu Ihnen passt? Ganz einfach. Testen Sie Ihre Stärke anhand leichter Übungen und schon kann es losgehen.

Teil 1: Kraftübungen



Übung A: Wandsitzen

Bitte stellen Sie sich an die Wand. Stellen Sie die Ferse etwa 40 cm von der Wand entfernt hin und lehnen Sie sich nach hinten. Versuchen Sie nun, so weit wie möglich an der Wand hinunter zu rutschen, ohne dass Sie sich dabei wehtun. Halten Sie diese Position für etwa 10 Sekunden.



Übung B: Flasche halten

Bitte setzen Sie sich auf einen Stuhl. Nehmen Sie eine Flasche in die von Ihnen präferierte Hand. Versuchen Sie nun, den Arm langsam nach vorne auszustrecken, ohne dass Sie das Gewicht dabei loslassen. Halten Sie die Position für etwa 10 Sekunden.

*Notiz: Die Zahlen 1, 2, 3 korrespondieren mit der entsprechenden Krankheitsausprägung, wobei 1 ein schwerer Erkrankungsgrad, 2 ein mittlerer Erkrankungsgrad und 3 ein leichter Erkrankungsgrad bedeutet.

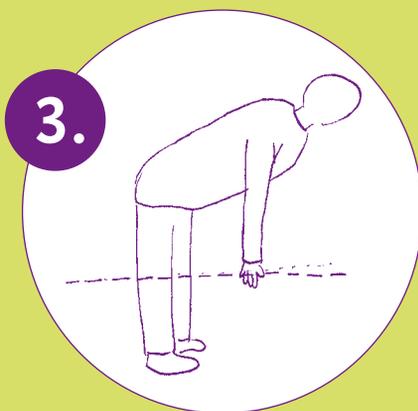
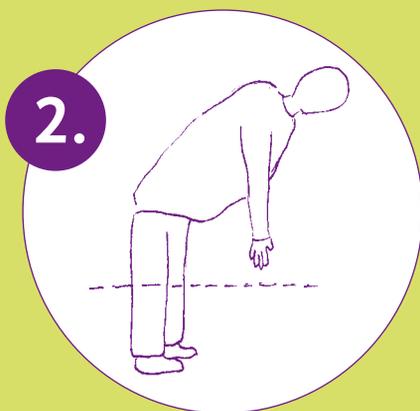
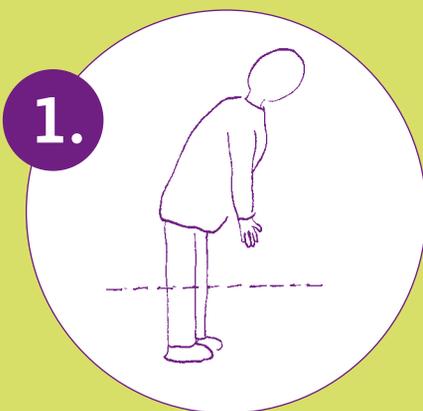
Jeder kann Yoga. Denn Yoga ist in erster Linie Konzentration und Einkehr. Beweglichkeit und Gelenkigkeit haben lediglich eine unterstützende Rolle. Testen Sie Ihre Stärke anhand einfacher Übungen, die Ihnen helfen, Ihr Körpervermögen einzuordnen.

Die folgenden Übungen sollen Ihnen Ihre Auswahl des Schwierigkeitsgrads erleichtern, doch letztlich bestimmen Sie selbst, welchen Grad einer Übung Sie wählen. Vielleicht starten Sie auch ganz simpel mit

der einfachsten Variante der Übung und steigern dann den Schwierigkeitsgrad. Auch hier gilt: Übung macht den Meister. Also bleiben Sie dran. Sie werden schnell eine Verbesserung feststellen.

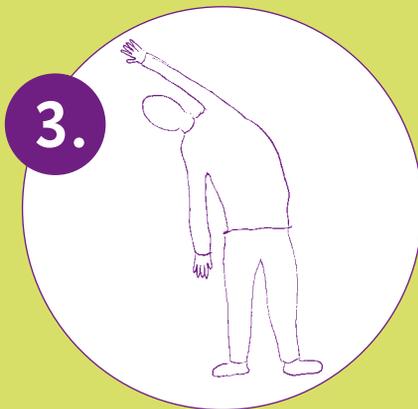
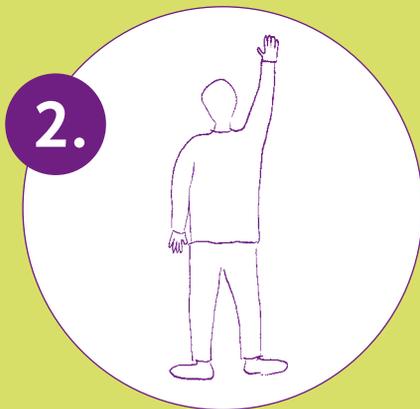
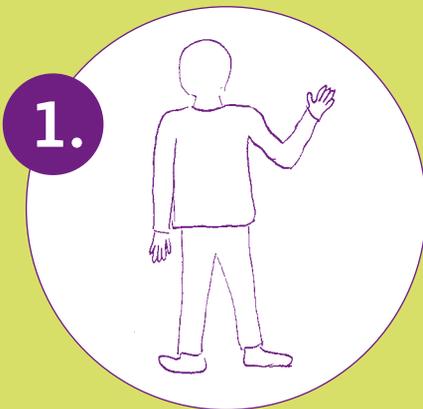
Hier finden Sie einige Empfehlungen, mit denen sie grob die Elastizität Ihrer Arme und Beine und auch die Kraft Ihrer Arme und Beine einschätzen können. Dies sind Orientierungshilfen für den Anfang. Probieren Sie es einfach aus.

Teil 2: Dehnübungen



Übung C: Dehnen nach unten

Bitte stellen Sie sich gerade hin. Versuchen Sie nun, Ihre Hände in Richtung Ihrer Knie zu bewegen. Strecken Sie sich so weit nach unten, wie es möglich ist, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Halten Sie die Position für etwa 10 Sekunden und richten Sie sich danach langsam wieder auf.



Übung D: Dehnen zur Seite

Bitte stellen Sie sich gerade hin. Strecken Sie entweder die rechte oder die linke Hand nach oben aus. Lehnen Sie Ihren Oberkörper nun in die entgegengesetzte Richtung, so dass Sie eine Dehnung an der Rumpfseite bemerken. Halten Sie die Position für etwa 10 Sekunden. Gehen Sie danach wieder zurück zur Mitte, bevor Sie den Arm sinken lassen.

*Notiz: Die Zahlen 1, 2, 3 korrespondieren mit der entsprechenden Krankheitsausprägung, wobei 1 ein schwerer Erkrankungsgrad, 2 ein mittlerer Erkrankungsgrad und 3 ein leichter Erkrankungsgrad bedeutet.



Yoga-Basics – Bevor Sie loslegen können

Aller Anfang ist die Atemkontrolle – Pranayama genannt. „Prana“ heißt Lebensenergie, „Ayama“ bedeutet Kontrolle. Lernen Sie Techniken, um Ihren Atem wieder bewusst wahrzunehmen und zu steuern. Damit können Sie Ihre Energie aktivieren und zum Fließen bringen. Das klingt vielleicht zunächst etwas esoterisch, funktioniert aber sehr direkt.

Schon früh haben die Yogis verstanden, wie wichtig der Atem für den Zustand von Körper und Geist ist. Wir kennen das alle: Wenn wir Angst haben, wütend oder aufgeregt sind, ist unser Atem kurz und schnell. Sind wir entspannt und ruhig, atmen wir dagegen tiefer und langsamer. Das Atmen ist die einzige Körperfunktion, die sowohl automatisch vor sich

geht als auch bewusst gesteuert werden kann. Atmen wir beispielsweise bewusst kurz und schnell, können wir Körper und Geist beleben oder sogar in Aufruhr bringen. Atmen wir dagegen tiefer und langsamer, entspannen wir uns. Wir möchten Ihnen nun eine Atemtechnik vorstellen, die beruhigt, entspannt und die Körpererholung fördert.

Nadi Shodhana - die Wechselatmung

Die Wechselatmung ist eine der am häufigsten ausgeübten Atem-Techniken im Yoga und wirkt stark harmonisierend.

1. Setzen Sie sich aufrecht hin.
2. Ballen Sie die rechte Hand zu einer Faust. Strecken Sie dann den kleinen, wenn möglich auch der Ringfinger in die Höhe, ebenso den Daumen. Wenn diese Handposition zu schwierig ist, strecken Sie Ihre Hand flach aus und pressen alle Finger zusammen.
3. Heben Sie die rechte Hand auf die Höhe Ihrer Nase und verschließen Sie dann das rechte Nasenloch mit Ihrem Daumen, indem Sie leicht dagegen drücken.
4. Atmen Sie durch das linke Nasenloch ein. Zählen Sie währenddessen: 1 – 2 – 3 und halten Sie den Atem dann an.
5. Nehmen Sie den Daumen vom rechten Nasenloch, drehen Sie Ihre Hand, so dass nun der kleine Finger (und der Ringfinger) das linke Nasenloch verschließt.
6. Atmen Sie durch das rechte Nasenloch aus. Zählen Sie währenddessen: 4 – 5 – 6.
7. Bleiben Sie mit Ihrer Hand in derselben Position. Atmen Sie nun durch das rechte Nasenloch ein: 1 – 2 – 3. Wechseln Sie die Handposition und atmen Sie aus dem linken Nasenloch aus: 4 – 5 – 6.
8. Nun haben Sie eine Runde der Wechselatmung abgeschlossen. Sie können Ihre Hand sinken lassen oder beliebig viele weitere Runden abschließen. Eine beruhigende Wirkung zeigt die Atemtechnik, wenn man sie einige Minuten lang durchführt. Je länger Sie üben, desto länger können Sie auch Ihren Atem werden lassen. Im nächsten Schritt können Sie dann versuchen, vor allem die Ausatmung zu verlängern. Ziel ist, Ihre Ausatmung doppelt so lang werden zu lassen wie Ihre Einatmung.

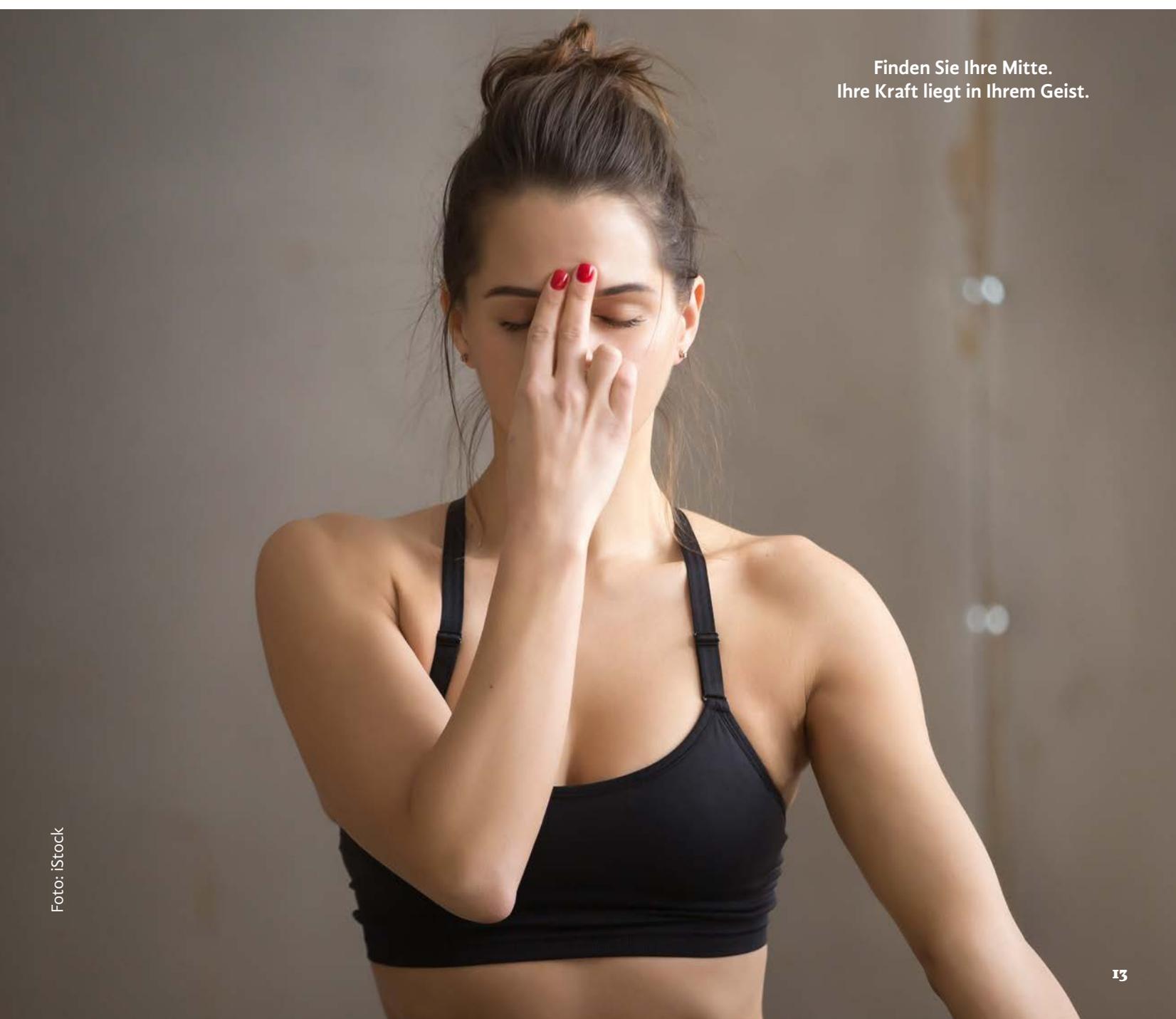
Sanftes Aufwärmen

Wie bei jeder sportlichen Betätigung, ist es auch beim Yoga wichtig, sich zu Beginn etwas aufzuwärmen und die Muskeln geschmeidig zu machen.

Aufwärbewegungen sind langsam und sanft. Sie können zum Beispiel Ihren Kopf rollen: Das rechte

Ohr zur rechten Schulter bringen, dann das Kinn zur Brust rollen, und dann das linke Ohr zur linken Schulter bringen. Führen Sie die Aufwärmübung mehrfach und in beide Richtungen durch. Sie können die Schultern leicht kreisen lassen: die Schulterblätter zu den Ohren hochziehen, nach hinten bringen,

nach unten fallen lassen, nach vorne bringen. Sie können sich sanft mit dem gesamten Oberkörper zur rechten Seite drehen, dann zur linken Seite drehen. Sie können auch die Arme kreisen lassen und die Beine ausschütteln, so dass der gesamte Körper sanft durchbewegt wird.



Finden Sie Ihre Mitte.
Ihre Kraft liegt in Ihrem Geist.



Sich einfach mal ganz gerade auf den Boden legen. Den Körper spüren. Das kann einem auch schon ein neues Bewusstsein geben.

Was Sie beim Yoga beachten sollten

- Beginnen Sie Ihre Yoga-Praxis immer mit dem Aufwärmen.
- Beenden Sie Ihre Yoga-Praxis immer mit der Endentspannung.
- Warten Sie 1 bis 2 Stunden nach dem Essen, bevor Sie Yoga machen, um Ihrem Körper genug Zeit und Ruhe für die Verdauungsprozesse zu lassen.
- Nehmen Sie sich für Ihre Yoga-Praxis Zeit, legen Sie alles andere für einen Moment zur Seite.
- Atmen Sie während Ihrer Yoga-Praxis möglichst ruhig und gleichmäßig, und immer durch Ihre Nase
- Beim Yoga kann man, so wie bei allen anderen sportlichen Übungen auch, Dinge falsch machen. Erzwingen Sie nichts und hören Sie auf Ihren Körper: Wenn etwas wehtut oder sich einfach nicht gut anfühlt, verändern oder verlassen Sie die Position. Schmerz ist immer ein Warnsignal des Körpers, das Sie nicht ignorieren sollten.

Am besten ist es natürlich immer, Yoga mit einer professionellen Lehrerin oder einem Lehrer zu üben. Auf der letzten Seite dieses Ratgebers finden Sie einige weiterführende Links und Anlaufstellen.

Die Grundstellungen im Yoga

Eine gute Vorbereitung steigert auch die Wirksamkeit der Haltung. Wir erklären Ihnen nun die beiden im Yoga wichtigsten Grundhaltungen.

Tadasana, die Berghaltung

1. Stellen Sie sich hüftbreit hin (Ihre Füße stehen circa zwei Handbreit auseinander).
2. Aktivieren Sie Ihre Beine, indem Sie die Oberschenkel leicht anspannen.
3. Achten Sie darauf, dass Ihr Becken gerade ist und nach vorne zeigt. Das Steißbein ist nach unten eingeklappt (das erreichen Sie, indem Sie die Pobacken leicht anspannen).
4. Halten Sie Ihren Rücken gerade.
5. Ziehen Sie die Schultern hoch, dann rollen Sie diese nach hinten und unten.
6. Der Kopf ist gerade. Sie können sich vorstellen, ein unsichtbares Band zöge Sie am Scheitel nach oben. Der Blick ist geradeaus gerichtet.

diese Stellung kommen, die auch als Endentspannung gilt. Diese Endentspannung ist extrem wichtig im Yoga: Zum einen für Ihren Körper, der sich nach der Phase der Mobilität ausruhen und entspannen muss, zum anderen für Ihren Geist, dem Sie so Ruhe und Gelassenheit schenken können. Bleiben Sie in der Endentspannung mindestens 5 Minuten, Sie können sich dafür auf den Boden oder auf ein Sofa oder Bett legen.

1. Legen Sie sich auf den Rücken – am besten auf eine Yoga-Matte.
2. Strecken Sie Beine und Arme mit leichtem Abstand vom Körper aus.
3. Auch der Kopf liegt auf dem Boden. Falls Ihnen das zu ungemütlich ist, können Sie auch eine Decke oder ein dünnes Kissen unter Ihren Hinterkopf legen. Das Kinn zeigt leicht zur Brust.
4. Entspannen Sie alle Ihre Muskeln und schließen Sie die Augen.

Savasana, die Totenstellung

Diese Position können Sie jederzeit einnehmen, wenn Sie merken, dass Ihr Körper eine Pause benötigt. Wichtig ist auch, dass Sie am Ende Ihrer Yoga-Praxis in



Yoga für die Gelenke kann sehr meditativ sein. Die Konzentration sollte sich auf die Bewegung, den Körper und den Atem richten.

Übungen für Menschen mit schwerem Erkrankungsgrad

Schon leichte Dehnübungen können die Beweglichkeit verbessern. Trainieren Sie Ihren Körper und genießen Sie kleine Erfolge.

1.

Pawanmuktasanas

Diese Serie von Yoga-Übungen kann im Sitzen durchgeführt werden. Sie wird zum Aufwärmen und zur Förderung der Beweglichkeit der Handgelenke verwendet.

Ausgangslage: sitzend

1. Setzen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie die Arme gerade vor sich aus. Beginnen Sie mit dem linken Arm. Der rechte Arm kann den

linken Arm stützen, indem Sie mit der Hand an den Unterarm greifen.
 2. Ballen Sie Ihre linke Hand zu einer Faust. Beginnen Sie nun die linke Faust im Uhrzeigersinn zu kreisen. Der Handrücken sollte dabei immer nach oben zeigen. Nach 10 Runden wechseln Sie die Richtung und kreisen die Faust gegen den Uhrzeigersinn. Nach 10 Runden können Sie die linke Hand entspannen.
 3. Als Nächstes strecken Sie die linke Hand aus, spreizen die Finger.

Dann formen Sie mit Ihrer Hand eine Faust. Wiederholen Sie dies für 10 Runden.
 4. Als Letztes strecken Sie die linke Hand aus, dabei sind die Finger geschlossen. Ihre Fingerspitzen zeigen nach oben. Klappen Sie Ihre Hand nach unten, so dass die Fingerspitzen nach unten zeigen, dann wieder zurück nach oben. Wiederholen Sie diese Bewegung für 10 Runden.
 5. Wiederholen Sie schließlich das Ganze mit Ihrer rechten Hand.



Die stehende Vorwärtsbeuge ist eine der wichtigsten Asanas (Yoga-Haltungen) überhaupt. Sie sieht einfach aus, ist aber sehr wirkungsvoll.

Tipp

Machen Sie sich wohltuende, ruhige Musik an. Eine schöne Melodie kann innere Ruhe hervorrufen.



2. Uttanasana/ Stehende Vorwärtsbeuge

Ausgangslage: stehend

1. Beginnen Sie stehend. Stehen Sie gerade und aufrecht. Öffnen Sie die Beine etwas. Stützen Sie Ihre Hände in die Hüften.
2. Beugen Sie sich langsam, mit einer Ausatmung, aus der Hüfte heraus nach unten. Nun lassen Sie auch Ihre Arme in Richtung Boden sinken. Sie können auch Ihre Fußgelenke umfassen. Beugen Sie sich nur so weit vor, wie es sich für Sie angenehm anfühlt.
3. Verweilen Sie für einige Atemzüge in dieser Position. Falls Sie möchten, können Sie Arme und Oberkörper leicht zu den Seiten schwingen lassen.
4. Mit einer Einatmung kommen Sie langsam zurück nach oben. Lassen Sie sich dafür Zeit und rollen Sie sich Wirbel für Wirbel zurück in die Ausgangsposition.

Falls Sie sich nicht sicher auf den Beinen fühlen, können Sie diese Übung auch im Sitzen machen.

3. Parivrtta Parsvakonasana/ gedrehter Seitenwinkel (hier als VARIATION sitzend) Ausgangslage: sitzend

1. Beginnen Sie auf einem Stuhl sitzend. Lehnen Sie sich nicht an, sondern sitzen Sie aufrecht, mit geradem Rücken. Stellen Sie Ihre Beine im rechten Winkel auf.
2. Bringen Sie die Handflächen vor Ihrem Brustkorb zusammen, die

Unterarme bilden eine horizontale Linie, die Ellbogen zeigen zu den Seiten. Sie können die Handflächen leicht gegeneinander drücken (Anjali Mudra).

3. Mit einer Einatmung richten Sie den Oberkörper auf, so dass Ihr Rücken gerade ist, mit der Ausatmung drehen Sie den Oberkörper, samt der Hände im Anjali Mudra, zur rechten Seite. Der linke Ellbogen drückt (falls das möglich ist) gegen die Außensei-

te Ihres rechten Knies. Ihr Kopf folgt der Drehung, leicht nach rechts und leicht schräg, so dass das Kinn eine Linie mit den Händen bildet.

4. Bleiben Sie einige Atemzüge in dieser Position.
5. Mit einer Ausatmung kommen Sie mit Ihrem Oberkörper zurück in eine gerade, vorwärts gerichtete Position.
6. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



**Der wohltuende
Twist verbindet eine
sanfte Streckung
mit einer erdenden
Grundkraft.**



Simpel aber effektiv

Die einfachen Asanas sind sehr wirksam. Sie regen den Lymphfluss an und lösen Gelenksteifheit auf. Man spürt recht schnell, dass sich Energieblockaden, die sich gerne in den Gelenken sammeln, auflösen. Außerdem fördern diese Übungen die Koordination, die Ausgeglichenheit, die Gelassenheit und den inneren Frieden.



Flexibilität für Wirbelsäule und Geist. Durch den Druck auf den Magen werden die inneren Organe massiert.



4. Ardha Matsyendrasana/Drehsitz (hier als VARIATION sitzend)
Ausgangslage: sitzend

1. Beginnen Sie auf einem Stuhl sitzend. Lehnen Sie sich nicht an, sondern sitzen Sie aufrecht. Stellen Sie Ihre Beine im rechten Winkel auf.
2. Mit einer Einatmung richten Sie den Oberkörper auf, so dass Ihr Rücken ganz gerade ist. Mit der Ausatmung drehen Sie Ihren Oberkörper zur rechten Seite. Ihre linke Hand legen sie auf Ihrem rechten Oberschenkel ab, die rechte Hand greift nach hinten zur Stuhllehne. Auch Ihren Kopf wenden Sie zur rechten Seite, als würden Sie sich nach hinten umschauchen wollen. Achten Sie darauf, dass Sie weiterhin aufrecht sitzen, um Ihre Wirbelsäule zu schützen.
3. Verlassen Sie die Position mit einer Ausatmung und kommen Sie mit Ihrem Oberkörper zurück in eine gerade, vorwärts gerichtete Position.
4. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Tipp

Seien Sie nett zu sich selbst, verzeihen Sie sich kleine Fehler. Wenn Ihre Konzentration abschweift, kommen Sie langsam zurück. Bleiben Sie achtsam, konzentrieren Sie sich auf die Bewegung, Ihren Körper und die Koordination mit Ihrer Atmung. Spüren Sie jeder Übung nach: Wie fühlen Sie sich?



5. Utthita Tadasana/ leichte Rückwärtsbeuge
Ausgangslage: aufrecht stehend

1. Beginnen Sie in Tadasana/der Berghaltung.
2. Strecken Sie Ihre Arme nach oben, die Handflächen zeigen zueinander. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern nicht nach oben ziehen, auch wenn das bedeutet, dass Sie nicht so weit nach oben gelangen. Beugen Sie die Ellbogen etwas, falls sich das angenehmer für Sie anfühlt.
3. Mit der nächsten Ausatmung beugen Sie sich mit dem gesamten Oberkörper, aus der Hüfte heraus, nach hinten. Gehen Sie dabei nur so weit, wie es sich für Sie gut und sicher anfühlt.
4. Bleiben Sie ein paar Atemzüge in dieser Rückbeuge.
5. Verlassen Sie die Position, sobald Sie es möchten. Beugen Sie sich dafür, mit einer Einatmung, langsam wieder zurück in die Gerade. Lassen Sie behutsam die Arme zur Seite herab sinken.

Die Übung baut Kraft und Stabilität in den Beinen und Füßen auf. Gleichzeitig öffnet sie das Becken und schafft Weite und Raum im Oberkörper.



Diese Übung dehnt und kräftigt Fußgelenke, Waden, Oberschenkel, Hüften, Schultern und den oberen Rücken. Sie kann auch die Konzentration verbessern und Spannung im Rücken lindern.

Übungen für Menschen mit mittlerem Erkrankungsgrad

Die Beschwerden sind deutlicher zu spüren, doch trotzdem ist Yoga auch in diesem Stadium der Erkrankung hilfreich und kraftspendend.

1.

Garudasana/Adler (hier als VARIATION sitzend)

Ausgangslage: sitzend

1. Setzen Sie sich aufrecht hin. Lehnen Sie sich nicht an, sondern sitzen Sie selbstständig.
2. Schlagen Sie das linke über das rechte Bein.
3. Heben Sie den rechten Arm in

einem rechten Winkel vor ihren Brustkorb. Der Oberarm ist parallel zum Boden, der Unterarm zeigt nach oben. Heben Sie nun auch den linken Arm und legen ihn in der gleichen Art unter den rechten. Wickeln Sie den linken Unterarm um den rechten Unterarm, so dass sich die Handinnenflächen beider Hände berühren.

4. Bleiben Sie für einige Atemzüge in dieser Position. Wenn Sie möchten, können Sie mit beiden Armen leicht gegeneinander drücken.
5. Mit einer Ausatmung können Sie das linke Bein wieder auf dem Boden abstellen und auch Ihre Arme wieder entfalten.
6. Wiederholen Sie nun die Übung auf der anderen Seite.



In dieser Position dehnen Sie wunderbar Ihre Beine. Umso weiter Sie sich vorbeugen, umso größer ist die Dehnung.



Was muss ich zum Yoga anziehen?

Bequeme Leggings und Oberteile aus natürlichen Materialien sind sehr geeignet für die Yoga-Übungen. Der Bewegungsspielraum ist gut und die anatomische Ausrichtung des Körpers wird nicht verhindert. Von weiter Kleidung ist abzuraten, da sie bei vielen Asanas im Weg ist.

3. Bleiben Sie in der Position, so lange es sich gut anfühlt.
4. Mit Ihrer nächsten Ausatmung richten Sie sich langsam wieder auf, lassen Sie sich dafür Zeit und rollen sich behutsam Wirbel für Wirbel nach oben.

2. Paschimottasana/ Sitzende Vorbeuge

Ausgangslage: sitzend
Hilfsmittel: Gürtel/Handtuch

1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden, die Beine möglichst zusammen, nach vorne ausgestreckt. Legen Sie Ihre Fersen auf dem Boden ab, die Zehenspitzen zeigen nach oben. Falls die Dehnung zu stark ist, können Sie die Knie leicht beugen.
2. Mit Ihrer nächsten Ausatmung beugen Sie sich nun langsam, aus der

Hüfte heraus, nach vorne. Strecken Sie die Arme nach vorne, achten Sie aber darauf, dass die Schultern entspannt bleiben, auch wenn das bedeutet, dass Sie nicht ganz so weit kommen. Legen Sie Ihre Hände auf den Beinen ab. Es ist nicht relevant, wie weit Sie kommen, in jedem Fall aber sollten Sie eine angenehme Dehnung spüren. Alternativ nehmen Sie einen Gürtel oder ein Handtuch, wickeln Sie das Hilfsmittel um Ihre Fußsohlen und halten es an beiden Seiten mit Ihren Händen fest.

3. **Baddha Konasana/
Schmetterling**
Ausgangslage:
sitzend /liegend

1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden oder legen Sie sich auf Ihren Rücken.
2. Ziehen Sie Ihr linkes Knie leicht zu sich heran und lassen Sie dieses dann zur linken Seite herabsinken. Ziehen Sie Ihr rechtes Knie ebenfalls leicht zu sich heran und lassen Sie es zur rechten Seite herabsinken.
3. Versuchen Sie nun, Ihre Fußsohlen sich berühren zu lassen. Bringen Sie diese dann so nah wie möglich zu Ihrem Oberkörper. Ihre linke Hand können Sie auf dem linken Knie ablegen, die rechte auf dem rechten Knie.
4. Halten Sie weiterhin Ihren Oberkörper aufrecht. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Beine nun sanft auf und ab bewegen, wie die Flügel eines Schmetterlings.
5. Verlassen Sie die Position, indem Sie die Beine langsam wieder nach vorne ausstrecken. Wenn Sie möchten, können Sie diese zum Abschluss noch sanft ausschütteln.
6. Als Variation kann diese Übung auch im Liegen durchgeführt werden.



Tipp
Suchen Sie sich einen festen Zeitrahmen für Ihre Übungen. So wird Ihr tägliches Programm schnell fester Bestandteil Ihres Alltags.



So wird die Innenseite Ihrer Oberschenkel optimal gedehnt. Gleichzeitig erfährt der Rücken eine Entlastung.

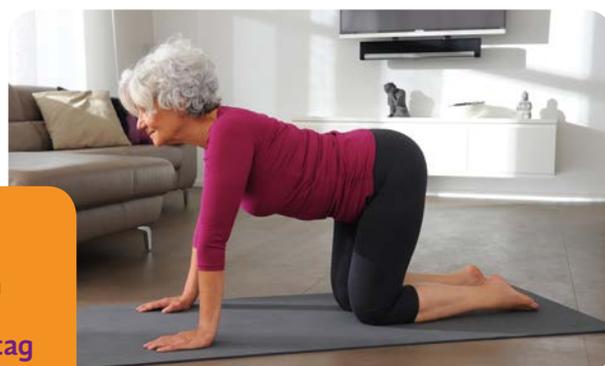


4.

Marjaryasana/Katze und Kuh

Ausgangslage: auf allen Vieren
Oder stehend mit Hilfsmittel: Stuhl

1. Beginnen Sie entweder auf allen Vieren, die Knie etwa hüftbreit auseinander, oder nehmen Sie einen Stuhl zur Hilfe. Stellen Sie den Stuhl (mit der Lehne zu Ihnen zeigend) eine Armlänge vor sich und legen Sie die Hände auf der Rückenlehne ab. Die Hände positionieren Sie, egal ob auf dem Stuhl oder auf dem Boden, etwa schulterbreit auseinander. Achten Sie darauf, dass Schultern, Ellbogen und Handgelenk eine Linie bilden, das schützt die Gelenke vor einer Überbelastung.
 2. Mit der nächsten Ausatmung formen Sie einen Buckel, machen Sie Ihren Rücken rund und bringen Sie das Kinn zur Brust.
 3. Mit der Einatmung heben Sie langsam den Kopf, strecken die Nase gen Himmel, formen mit Ihrem Rücken ein Hohlkreuz. Strecken Sie die Brust heraus, das Steißbein zum Himmel.
 4. Mit der Ausatmung kommen Sie wieder zurück in den „Katzenbuckel“, mit der Einatmung in die „Kuh“.
- Lassen Sie sich beim Wechsel Zeit und Ruhe. Sie können die Übung unterbrechen, sobald Sie genug davon haben und abschließend zurück in die neutrale Ausgangsposition kommen.



Tipp

Die Übung Katze Kuh kann man bei Rückenschmerzen gut zwischendurch in den Alltag integrieren. Sie hilft sofort. Probieren Sie es aus!

Katze und Kuh regt die Verdauung und Durchblutung an, die Übung wirkt entspannend und reduziert Müdigkeit. Gut gegen Stress!

5.

Utkatasana/ Stuhl oder Blitz

Ausgangslage: stehend

1. Beginnen Sie in Tadasana/der Berghaltung. Beugen Sie die Knie, als ob Sie sich auf einen imaginären Stuhl setzen wollten. Um sich sicherer zu fühlen, können Sie auch tatsächlich einen Stuhl hinter sich stellen.
2. Heben Sie Ihre Arme, aber achten Sie dabei darauf, dass die Schultern entspannt auf dem Rücken liegen bleiben. Sie können die Arme auch etwas zu den Seiten öffnen.
3. Beugen Sie sich mit geradem Rücken und den ausgestreckten Armen als Verlängerung Ihres Rückens nach vorne.
4. Atmen Sie ruhig und halten Sie die Position.
5. Mit einer Einatmung kommen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition.

Diese Übung festigt Ihre Oberschenkelmuskeln und stärkt Ihre Körperhaltung, indem sie Becken und Wirbel ausrichtet. Außerdem trainiert sie Knie, Rücken, Hüfte, Sprunggelenke und Knöchel und hilft bei Schlafstörungen.





Die Kobra stärkt und dehnt Rücken, Po und Armmuskulatur. Diese Übung wirkt sehr befreiend.

Übungen für Menschen mit leichtem Erkrankungsgrad

Yoga kann die Mobilität erhalten und steigern.
Auch depressiven Verstimmungen kann entgegengewirkt werden.
Geben Sie sich einen Ruck und starten Sie gleich jetzt.

1.

**Bhujangasana/
Kobra**

Ausgangslage: liegend

1. Legen Sie sich mit dem Bauch nach unten auf den Boden. Positionieren Sie Ihre Hände unter Ihren

Schultern, pressen Sie die Ellbogen seitlich an Ihren Körper.

2. Mit einer Einatmung heben Sie den Brustkorb und blicken Sie nach vorne. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht zu sehr auf die Handflächen abstützen. Die Kraft

sollte aus Ihrem Oberkörper kommen.

3. Verweilen Sie für einige Atemzüge in dieser Position.

4. Mit einer Ausatmung können Sie den Oberkörper wieder sanft auf den Boden absinken lassen.



2. Parsvottanasana/intensive Oberschenkel-Dehnung
Ausgangslage: stehend
Hilfsmittel: Gürtel/Handtuch

1. Beginnen Sie in Tadasana/ der Berghaltung.
 2. Strecken Sie Ihre Arme nach hinten und verschränken Sie die Finger hinter Ihrem Rücken. Achten Sie darauf, dass sich dabei möglichst auch Ihre Handflächen berühren. Nehmen Sie einen Gürtel oder ein Handtuch zur Hilfe, wenn die Dehnung für Sie zu stark ist.

3. Mit einer Ausatmung machen Sie mit Ihrem linken Bein einen Schritt nach hinten.
 4. Mit einer Einatmung beugen Sie Ihren Oberkörper aus der Hüfte heraus, nach vorne. Gehen Sie dabei nur so weit, dass Sie sich noch stabil fühlen.
 5. Halten Sie diese Position für einige Atemzüge. Ihre Arme sollten Ihre Schultern auf angenehme Art und Weise nach hinten ziehen.
 6. Mit einer Ausatmung lassen Sie die Hände sinken, mit einer Einatmung stellen Sie Ihr linkes Bein wieder

Tipp
 Bereiten Sie sich gut vor. Schaffen Sie Atmosphäre. Eine angezündete Kerze, ein warmer Tee – das alles kann Ihr Wohlbefinden steigern.

neben das rechte und kommen so zurück in die Ausgangsposition.
 7. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.



Stehen Sie sicher und lehnen Sie sich dann vor. Sie werden sehen, wie gut Ihnen diese Dehnung tut. Die Übung stärkt sowohl die Beine als auch den Oberkörper: Kniesehnen, Oberschenkel, Becken, Hüfte, Rücken und Bauch.



3. Virabhadrasana I/Krieger I Ausgangslage: stehend Hilfsmittel: Stuhl

1. Beginnen Sie in Tadasana/der Berghaltung. Positionieren Sie einen Stuhl (mit der Lehne zu Ihnen zeigend) eine Armlänge vor sich. So können Sie sich mit Ihren Händen an der Stuhllehne abstützen falls Sie mehr Stabilität benötigen.
2. Mit einer Ausatmung machen Sie mit Ihrem linken Bein einen Schritt nach hinten.
3. Mit einer Einatmung heben Sie die Arme gen Himmel, die Handflächen zeigen zueinander. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern entspannt bleiben.
4. Halten Sie diese Position für einige Atemzüge. Falls Sie sich etwas unsicher fühlen, können Sie sich mit einem Arm an der Stuhllehne festhalten.
5. Mit einer Ausatmung lassen Sie Ihre Arme sinken oder halten sich an der Stuhllehne fest. Mit einer Einatmung stellen Sie Ihr linkes Bein wieder neben das rechte und kommen so zurück in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.

Wer atmen kann, der kann auch Yoga

Aller Anfang ist schwer? Von wegen. Yoga tut vom ersten Atemzug an gut. Egal, wie alt man ist, wie unbeweglich oder wie der Körper beschaffen ist: Solange man atmen kann, steht Yoga als Weg zu Stille, Freiheit und genereller körperlicher Zufriedenheit zur Verfügung. Yoga ist keine Religion, sondern praktische Lebensphilosophie. Yoga bietet, ohne Glaubenssätze zu formulieren, den Rahmen für persönliches Wachstum. Wohin die Reise geht, bestimmt jeder selbst.

4. Virabhadrasana/Baum Ausgangslage: stehend Hilfsmittel: Stuhl/Wand

1. Beginnen Sie in Tadasana/der Berghaltung. Stellen Sie sich gerne in die Nähe einer Wand oder stellen Sie einen Stuhl (mit der Lehne zu Ihnen zeigend) eine Armlänge vor sich auf, falls Sie Schwierigkeiten haben sollten, das Gleichgewicht zu halten.
2. Fokussieren Sie den Blick auf einen festen Punkt auf Augenhöhe vor sich. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein.
3. Heben Sie das linke Bein zunächst leicht. Stellen Sie Ihren linken Fuß nun auf dem Fußspann des rechten Fußes ab. Konzentrieren Sie sich und halten Sie Ihr Gleichgewicht.
4. Wenn Sie möchten, können Sie Ihren linken Fuß nun noch etwas weiter nach oben bringen. Vermeiden Sie den Fuß auf Höhe des Knies

- abzustellen. Die linke Fußsohle drückt leicht gegen die Innenseite des rechten Beins, das linke Knie zeigt möglichst nach links außen. Das rechte Bein ist gerade und fest im Boden verankert. Sie können damit leicht gegen ihre linke Fußsohle drücken, um mehr Stabilität zu erlangen.
5. Heben Sie nun die Arme und bringen Sie die Handinnenflächen entweder vor Ihrem Brustkorb (Anjali Mudra) oder über Ihrem Kopf zusammen.
 6. Bleiben Sie einige Atemzüge in dieser Position.
 7. Mit der nächsten Ausatmung lassen Sie erst die Arme sinken, dann stellen Sie langsam den linken Fuß zurück auf den Boden.
 8. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.

Der Baum verbessert den Gleichgewichtssinn, verbessert die Haltung und stärkt den Körper.





Tipps und Tricks für Ihr perfektes Yoga Erlebnis

Yoga ist heute allgegenwärtig. Das Überangebot kann einem schon zu schaffen machen. Es gibt Millionen von YouTube-Videos, Büchern, DVDs, verschiedensten Yoga-Stilen und unzählige Yoga-Studios, doch was ist wirklich wichtig für Yoga-Einsteiger? Lesen Sie hier, wie Ihr Yoga-Moment zum kleinen Kurzurlaub für die Seele wird.

1.

Trainingszeit

Wie oft sollte ich als Einsteiger pro Woche üben? Die Begeisterung am Anfang ist oft sehr groß. Um sie nicht zu verlieren sollte man sich nicht zu viel vornehmen. Zum Einstieg ist es gut, wenn man sich zwei Zeitslots in der Woche reserviert. Wenn es mal nicht klappt: Nicht schlimm. Aber mit einer Regelmäßigkeit werden Sie sich bald beweglicher und kräftiger fühlen.

2.

Das Yoga-Zubehör

Eigentlich benötigt man keine Ausrüstung um Yoga zu praktizieren - nicht mal eine Yogamatte. Etwas Platz für Ihre Yogastunde reicht aus. Doch um Verletzungen zu vermeiden, empfiehlt es sich, eine rutschfeste Matte zu benutzen. Zum Praktizieren sollten Sie Kleidung tragen, in der Sie sich wohlfühlen und sich gut bewegen können. Wenn Sie bereits seit einigen Wochen trainieren, Freude am Yoga gefunden haben und auch schon erste Fortschritte gemacht haben, lohnt es sich jedoch, in gutes Yoga-Zubehör zu investieren. So wird das Training komfortabler und man kann sich eine richtig schöne Yoga-Ecke einrichten.

Yoga-Matte

Am Wichtigsten ist natürlich die Yoga-Matte. Hier gibt es erhebliche Preisunterschiede. Sie finden günstige Matten im Discounter oder bessere und teurere Matten in diversen Online-Shops und Sportgeschäften. Sie sollten besonders darauf achten, dass Sie auf Ihrer Matte nicht rutschen. Während Ihrer Yoga-Praxis fangen Ihre Handflächen und auch Ihre Füße leicht an zu schwitzen. Das kann dazu führen, dass Sie auf der Matte rutschen und den Halt

verlieren. Dies beeinträchtigt nicht nur Ihre Praxis, sondern bringt auch erhebliche Risiken mit sich. Die Jade Yogamatten sind hier zu empfehlen. Sie sind rutschfest und bestehen aus 100 Prozent Naturkautschuk. Die Jade Yogamatte gibt es ab ca. 45 Euro (www.jadeyoga.eu)

Meditationskissen

Das Meditationskissen erleichtert das Sitzen auf dem Boden. Man sitzt aufrechter und entlastet Wirbelsäule und Becken. Bei der Wahl des richtigen Kissens sollten Sie auf die für Sie geeignete Kissenhöhe, Kissenform und Kissenfüllung achten. Die Kissen gibt es in den verschiedensten Farben und Variationen, sie sind meistens rund.

Yoga-Klotz und Yoga-Gurt

Bei einigen Übungen erleichtert die Nutzung von Hilfsmitteln die Ausführung. Vor allem bei Vorbeugen hilft ein Yoga-Klotz, wenn Sie sonst nicht mit den Händen auf den Boden kommen. (Siehe Übung Uttanasana, schwerer Erkrankungsgrad) In der sitzenden Vorbeuge kann dagegen ein Yoga-Gurt helfen, der als eine Verlängerung der Arme fungieren kann. (Siehe Übung: Paschimottasana, mittlerer Erkrankungsgrad)

Tipps

Kaufen Sie sich eine Meditations-CD. Eine kurze Meditation nach den Yoga-Übungen kann Wunder bewirken. Achten Sie darauf, dass die Meditationen nicht zu lang sind. Für den Anfang genügen ein paar Minuten. Auch Meditationsmusik kann sehr beruhigend wirken. Sie finden online und auch im Buchhandel eine große Auswahl. Wer gerne mit einer App arbeiten möchte: „Calm“ ist sehr zu empfehlen.



Yoga Glossar

Pranayama: Atemkontroll-techniken

Dhyana: Meditation

Asanas: gymnastische Positionen, Haltungen im Yoga

Hatha Yoga: bewegungsbetonte Art des Yoga

Mudra: spezifische Position/Haltung der Hände

Weiterführende Links und Anlaufstellen

Wenn diese Broschüre Ihr Interesse an Yoga geweckt hat, empfehlen wir Ihnen unter professioneller Anleitung weiterzumachen! Suchen Sie sich dafür zum Beispiel ein Yoga-Studio in Ihrer Nähe und sprechen Sie mit der Lehrerin oder dem Lehrer über Ihre Einschränkungen und Beschwerden. Zuverlässige Informationen, Seminarangebote und Anlaufstellen finden Sie auf der Website des Yogaverbands Yoga Vidya (www.yoga-vidya.de). Auch Fitnessstudios bieten mittlerweile häufig Yogakurse an und auch an der örtlichen Volkshochschule (www.volkshochschule.de) können Sie fündig werden. Üben Sie lieber weiterhin zuhause, gibt es ein breites Angebot an Büchern, DVDs und CDs. Achten Sie aber darauf, dass Sie Material wählen, das auf Ihr Alter und Ihr körperliches Befinden angepasst ist.

Buch-Tipp

Christine Ranzinger: Sanftes Yoga: Mit Achtsamkeit körperlich und geistig beweglich bleiben
Beate Cuson: Yoga für die reifen Jahre: Die Fülle des Lebens genießen

Viel Vergnügen!

Ihre Yoga-Matte sorgt für den richtigen Halt bei den Übungen. Suchen Sie sich eine schöne Farbe aus, um sich wohlfühlen!

Decke

Eine Decke für die Ruhephase nach den Übungen ist gut, damit der Körper nicht auskühlt. Deswegen sollte immer eine Decke zum Equipment gehören.

3.

Zustand

Vermeiden Sie es, mit vollem Magen in die Yoga-Praxis zu gehen. Die besten Ergebnisse beim Yoga erzielen Sie, wenn Sie circa zwei Stunden vor der Praxis auf Essen und Trinken verzichten. Mit leerem Magen haben Sie mehr Energie und können so Ihre Praxis intensivieren.

4.

Atmosphäre

Unsere Umgebung nehmen wir zwar oft unterbewusst wahr, doch sie trägt entscheidend zu unserem Wohlbefinden bei. Zünden Sie sich Kerzen an, legen Sie sich schöne, ruhige Musik auf. Kochen Sie sich einen Tee und stellen ihn bereit. Wer möchte, kann auch noch ein Räucherstäbchen anzünden. Fühlen Sie sich wohl. Sie werden sehen, wenn Sie Ihre Yoga-Übung zu einem Ritual machen, werden Sie sich schon darauf freuen. Entspannung ist ein Zusammenspiel von Zeit, Atmosphäre und Genießen. Fangen Sie an zu genießen!



Besser leben durch Yoga

Das tiefere Wissen um die Parkinson-Erkrankung führt dazu, dass viele Betroffene recht gut mit der chronischen neurologischen Krankheit leben können. Verschiedene Arzneimittel helfen, die Symptome lange im Griff zu behalten. Unterstützende Begleitmaßnahmen wie z. B. eine angepasste Ernährung oder Bewegungs- und Sprechtraining tragen dazu bei, die Erkrankungszeichen zu reduzieren. Auch Yoga ist eine wichtige Komponente, denn der positive Effekt von Konzentration und nach innen gerichteter Energie kann helfen, körperliche und seelische Disharmonien auszugleichen.

Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre Yoga näher bringen und eventuelle Ängste vor komplexen Bewegungsabläufen und Ritualen nehmen. Unterstützung bekamen wir von dem Unternehmen Zambon. Zambon verfolgt das Ziel, neben der Entwicklung innovativer Medikamente auch andere lebensqualitätsteigernde Lösungswege für die Gesundheit zu fördern. Sich besser zu fühlen, jeden Moment so gut wie möglich zu leben und die zur Verfügung stehende Zeit zu genießen: Das ist die Mission von Zambon - und die Intention von Yoga. Freuen Sie sich auf ein neues Wohlbefinden mit Yoga.

Impressum

Herausgeber und V.i.S.d.P.:
Prof. Dr. Josef Kessler
Psychologischer Psychotherapeut
Klinischer Neuropsychologe (GNP)
Sportneuropsychologe (GSNP)
Klinik und Poliklinik für Neurologie der Uniklinik Köln
50937 Köln
Telefon: 0221 – 478 40 11
Mail: josef.kessler@uk-koeln.de

Redaktion: Ute Fischer, Adriane Beck & Partner GmbH,
22393 Hamburg, info@beckundpartner.de

Artredaktion & Layout: grafikdeerns.de

Mit freundlicher Unterstützung
der Zambon GmbH, Berlin

Art. Nr. 114088

