

Inhalt

HAFTUNGSAUSSCHLUSS Dieses Buch soll als Anleitung zur praktischen Anwendung der Yoga-
stellungen dienen. Es ersetzt nicht einen Yogalehrer. Um die Yogapraxis richtig zu erlernen, ist
es unerlässlich, den Anweisungen eines Yogalehrers zu folgen.

Personen, die durch körperliche Gebrechen oder Krankheit vorbelastet sind, empfiehlt der Autor,
zuerst einen Arzt zu konsultieren. Für gesundheitliche Schäden infolge der Anwendung der in
diesem Buch beschriebenen Methoden ist ausschließlich der Anwendende verantwortlich. In
keinem Fall können Verlag, Herausgeber und Autor für solche Schäden haftbar gemacht werden.

BUCHUMSCHLAGTEXT Der Sanskrittext im traditionellen Devanagari-Skript ist der erste Vers
der *Hatha-Yoga-Pradipika*. Die Übersetzung lautet wie folgt: »Ehre sei dem erhabenen Shiva,
der die Lehre des Hatha-Yoga verkündigt hat! Sie dient dem, der die Höhen des Raja-Yoga zu
erklimmen sucht, als Leiter.«

Anschrift des Autors

Madhuha R. Brünjes

Lange Straße 74 · D-79183 Waldkirch

info@madhuha.de · www.yoga-vedanta-schule.de

ISBN 978-3-00-023769-0

© Reinhold Brünjes (Madhuha) 2008

Fotos: Claudia Schob

Illustrationen: Astrid Fischer

Lektorat: Helmut Kunkel

Gestaltung, Satz & Herstellung: Thomas Keppel

Printed in China

Danksagung 9

Vorwort 10

Einleitung 11



Grundlagen 13

Was bedeutet Yoga? 13

Die Entwicklung von Hatha-Yoga 14

Die Wirkung von Yoga 15

Hinweise zur Durchführung der Asanas 17

Regeln für die tägliche Yogapraxis 20

Entspannung 21

Rückengerechtes Hatha-Yoga 22



Entspannungs- und Ausgleichshaltungen 27

Shavasana · Totenstellung 27

Fisch-Entspannung 29

Elan-Vitalaufladung 30

Seitliche Bauchlage 30

Parnasana · Blatt 31

Entlastungshaltung 31

Beckenkreisen 32

Dolasana · Schaukel 32

Gorilla 33



Vorbereitende Übungen 35

Lockern von Nacken und Schultern 35

Schulternkreisen 36

Armekreisen 36

Kreisen der Schultern, Arme und Handgelenke 36

Lockerungsdrehung 37

Rumpf- und Kopfdrehung 37

Rumpfkreisen 37

Kreisen der Füße, Knie und Hüftgelenke 38

Fußübungen 39

Drehung aus dem Zehenstand 39

Seiltänzer 40

Brunnen 40

Brustöffnungsübungen 41

Pushpavajrasana · Blume im Fersensitz 43

Chitrapatanga · Schmetterling 44

Drehung im Fersensitz 44

Bauchmuskelstärkung 45

Pavanmuktasana · Gaslösende Stellung 46

Beinübungen 47

Rückenstreckung 48

Ruderboot 50

Urdhva Hastasana · Gehobene-Hände-Haltung 50
Aufrichteübung 51
Krokodil · Wirbelsäulendrehübungen 52
Surya Namaskar · Sonnengruß 54



Asanas 59

Beckenbewegungen 59

Marjarasana · Katzenstreckung 59
Uttan Svanasana · Hundestreckung 61
Beckenkipfung 62
Kandharasana · Schulterbrücke 63
Kandharasana mit Bein Streckung 64
Beckendehnung 65
Aufgerichtete Bogenhaltung 66
Ustrasana · Kamel 66
Kapotasana · Taube 67
Anantasana · Seitliche Beinhebestellung 68

In Rückenlage 70

Jathara Parivartanasana · Beinüberschlag 70
Bhalluka · Bär 71
Phalaka-pattika · Tischplatte 71
Viparita Karani · Halber Schulterstand 72
Sarvangasana · Schulterstand 73
Halasana · Pflug 75
Dandasana · Stabsitz 77
Kreuzdehnung-Vorübungen 78
Pashchimottanasana · Kreuzdehnung 79
Matsyasana · Fisch 80

In Bauchlage 83

Makarasana · Krokodil in Bauchlage 83
Schwalbe 84
Samudra-Svanasana · Seehund 85

Sphinx 86
Kobra-Vorübungen 87
Bhujangasana · Kobra 88
Shalabhasana · Heuschrecke 89
Bhekasana · Kamel im Liegen 91
Dhanurasana · Bogen 92

Stehhaltungen 94

Utkatukasana · Hocke 94
Utkatasana · Unsichtbarer Stuhl 95
Talasana · Palme 95
Vrikshasana · Baum 97
Trikonasana · Dreieck 98
Ardha Chandrasana · Halbmond 100
Parshvottanasana · Brustdehnung 101
Virasana · Held 102
Natarajasana · Tänzer 103

Umkehrhaltungen 104

Shasangasana · Kaninchen 104
Kapalāsana · Dreifuß 105
Shirshasana · Kopfstand 106

Sitzhaltungen 109

Sukhasana · Leichter Sitz 109
Vajrasana · Fersensitz 110
Yoga Mudra · Siegel des Yoga 111
Parvatasana · Berg 112
Simhasana · Löwe 113
Gomukhasana · Kuhgesicht 114
Körperdrehung im Sitzen 116
Körperdrehung mit Partnerhilfe 116
Parshva Varanasana · Einfacher Drehsitz 116
Vakrasana · Einfache Schraubendrehung 117
Ardha Matsyendrasana · Halber Drehsitz 118
Netra Vyayamam · Augenübungen 119



Pranayama 121

Bauchatmung · Untere Atmung 124
Brustatmung · Mittlere Atmung 124
Schlüsselbeinatmung · Obere Atmung 125
Vollständige Yogaatmung 125
Bhashtrika · Blasebalg 127
Kapalabhati · Scheinender Schädel 128
Sithali · Zungenröhrchen 129
Sitkari · Zungensegel 129
Brahmari · Summatmung 130
Wechselatmung 131
Nadi Sodhana Pranayama · Wechselatmung 132



Übungsreihen 135

Surya Namaskar · Sonnengruß 137
1 · Vorbereitende Körperübungen 138
2 · Brust- und Beckendehnung 139
3 · Beindehnung und Körperstreckung 140
4 · Rückenstreckung, Bauch- und Rückenstärkung 141
5 · Stärkung der Rückenmuskulatur 142
6 · Hüft-, Schritt- und Brustdehnung 143
7 · Kleine Rishikesh-Reihe 144
8 · Original-Rishikesh-Reihe 145
9 · Gleichgewicht und Balance 146
10 · Beinstärkung, Brust- und Hüftdehnung 147



Anhang 149

Die vedische Literatur 149
Reinkarnation 150
Das menschliche Leben bietet eine
einzigartige Chance 151
Karma 152
Ernährung 157
Buchempfehlungen 161
Der Autor 163
Seminare im In- und Ausland 164
Übungsverzeichnis 165
Vorankündigung 167

Pavanmuktasana Gaslösende Stellung

Pavan heißt Luft und Mukta heißt Befreiung. Dieses Asana befreit von Blähungen.

Einbeinige gaslösende Stellung

AUSFÜHRUNG Wir liegen mit langgestreckten Beinen auf dem Rücken.

Die Arme liegen neben dem Körper.

Beim Einatmen beugen wir das rechte Bein, mit der Ausatmung umfassen wir es fest mit den Händen und drücken es auf den Bauch.

Im ausgearbeiteten Zustand verharren.

Dann beim Einatmen das Bein wieder zurücklegen. Ausatmen.

Einatmen, das linke Bein beugen, mit der Ausatmung fest herandrücken; verharren, dann mit der Einatmung wieder zurücklegen.

Dreimal mit jedem Bein wiederholen.

Variante

Ausführung genau wie oben beschrieben, nur mit dem Unterschied, dass wir den Kopf anheben und das Kinn zum Knie bringen.

Vollständige gaslösende Stellung

AUSFÜHRUNG In Rückenlage einatmen. Während des Ausatmens beugen wir beide Beine und umfassen die Unterschenkel fest mit beiden Armen und drücken diese gegen den Bauch.

In dieser Haltung bleiben – weiteratmen und mit jedem Ausatmen fest die Knie an Bauch und Brustkorb drücken – mit jedem Einatmen leicht lösen, usw.

Acht bis zehn Atemzüge wiederholen. Danach die Beine ausstrecken und entspannen.

Variante

Diesmal das Kinn zu den Knien bringen.

WIRKUNG Die Bauchorgane werden durch die Tätigkeit des Zwerchfells in Bewegung gebracht. Durch den zusätzlichen Druck wird die Bauchdecke zusammengepresst. Dadurch findet eine sanfte Massage des Verdauungssystems statt; dies verschafft Erleichterung bei Blähungen im Magen- und Darmtrakt.

Die Tätigkeit von Leber, Milz und Magen wird angeregt. Hilft somit auch bei Verstopfungserscheinungen. Außerdem wird der untere Rücken gekräftigt und gestreckt. Knie-, Hüft- und Fußgelenke werden geschmeidiger gemacht.



Beinübungen

Diese einfachen Übungen helfen uns, den Körper für die Asanas vorzubereiten. Sie stärken die Bauch- und unteren Rückenmuskeln. Die Beinmuskulatur wird gestärkt und gedehnt.

Bitte darauf achten, dass der Rücken vollständig am Boden bleibt und Schultern und Nacken entspannt sind.

Einfache Beinübung

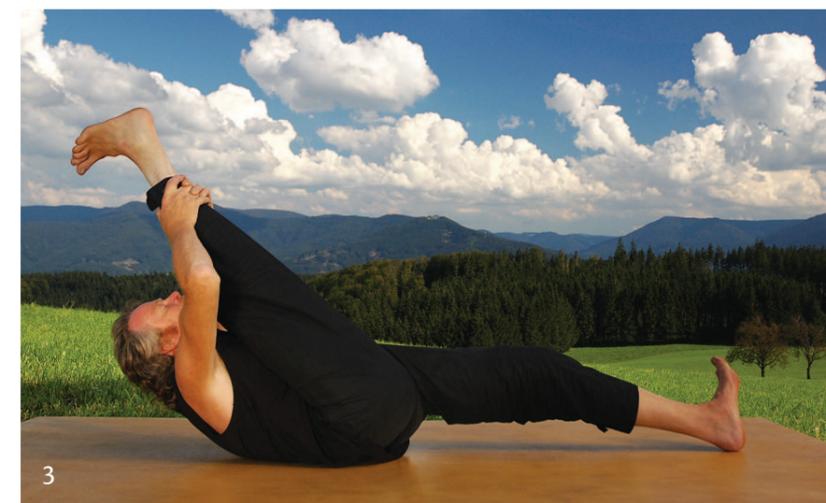
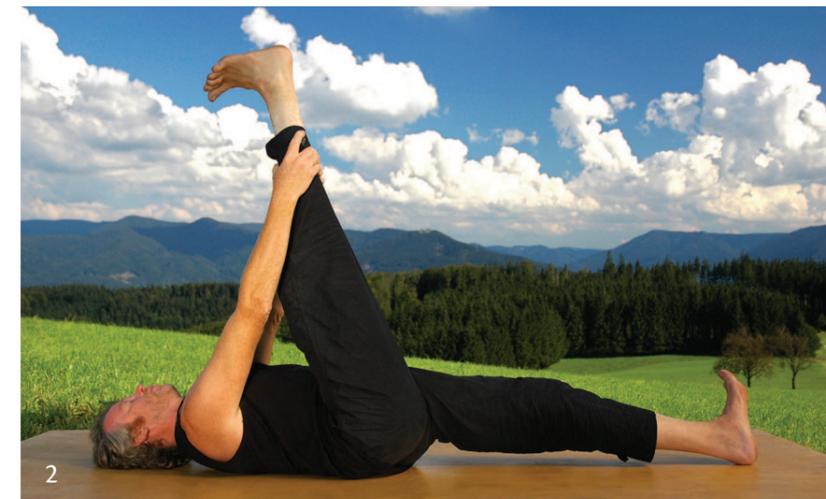
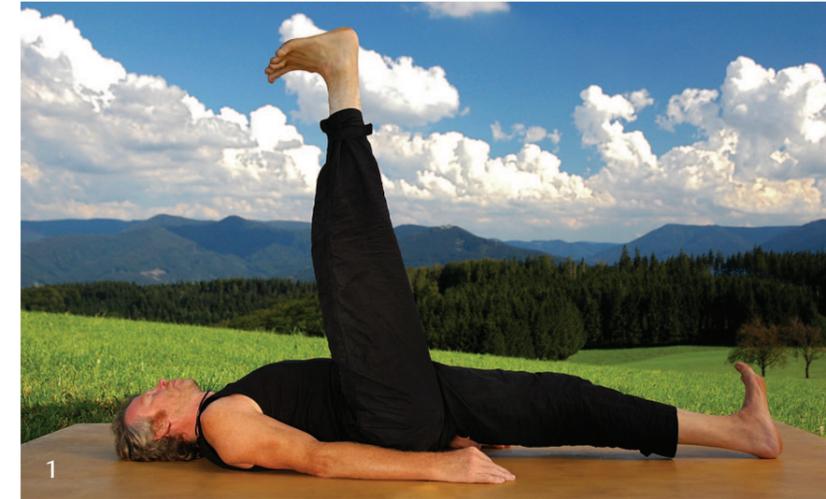
AUSFÜHRUNG Wir liegen in Rückenlage. In dieser Übungsserie wird ein Bein hochgehoben, während das andere gestreckt auf dem Boden bleibt. Falls unsere Muskeln noch zu schwach sind, können wir anfangs die Hände auf den Boden drücken, um das Bein hochzuheben.

- 1 Einatmen, das rechte Bein hochstrecken; weiteratmend die Ferse nach oben strecken und einige Atemzüge lang halten; die Dehnung spüren; danach das Bein mit der Ausatmung wieder ablegen. Links wiederholen. Dreimal wiederholen.
- 2 Einatmen, das rechte Bein hochstrecken, den Unterschenkel mit beiden Händen umfassen und an den Oberkörper heranziehen. Der Kopf bleibt auf dem Boden liegen. Normal weiteratmen. Beim Ausatmen das Bein zurücklegen. Links wiederholen. Dreimal wiederholen.
- 3 Einatmen, das rechte Bein hochstrecken, den Unterschenkel mit beiden Händen umfassen und das Kinn zum Knie oder Schienbein bringen; drei bis fünf Atemzüge lang halten, dann ausatmen und Kopf und Bein zurücklegen. Links wiederholen. Dreimal wiederholen.

Doppelte Beinübung

AUSFÜHRUNG Rückenlage wie oben.

- 1 Einatmen, beide Beine hochheben, beim Ausatmen wieder herunterlegen. Fünf- bis zehnmal wiederholen.
- 2 Einatmen, beide Beine hochheben, beim Ausatmen wieder senken, aber nicht auf den Boden ablegen, sondern etwa fünf bis zehn Zentimeter über dem Boden schweben lassen und mit der Einatmung wieder langsam hochheben. Fünf- bis achtmal wiederholen.



Surya Namaskar Sonnengruß

AUSFÜHRUNG Der Sonnengruß besteht aus zwölf Asanas. Diese zwölf Stellungen gehen fließend ineinander über. Sie sollten ruhig und rhythmisch, ohne ruckartige Bewegungen durchgeführt werden. Der Atemrhythmus wird durch den Bewegungsablauf geregelt.

- 1 Wir stehen aufrecht, die Füße sind geschlossen, die Hände in Gebetshaltung vor der Brust zusammengelegt. Ausatmen.
- 2 Einatmen – die Arme nach oben und nach hinten strecken, dabei schiebt sich das Becken nach vorn.
- 3 Ausatmen – mit geradem Rücken nach vorn beugen und die Handflächen seitlich neben den Füßen auf den Boden legen. Die Fingerspitzen sind in einer Linie mit den Zehenspitzen. Die Stirn möglichst nah an die Knie bringen.
- 4 Einatmen – das linke Bein weit nach hinten strecken. Das linke Knie berührt den Boden. Hände und rechter Fuß bleiben fest auf dem Boden. Zurückbeugen und das Gesicht geradeaus oder nach oben richten. Brustöffnung spüren.
- 5 Ausatmen – auch das rechte Bein zurückstrecken und gleichzeitig das Becken heben, sodass der Körper ein umgekehrtes V bildet. Das Gesäß ist spitz nach oben gerichtet. Die Fersen berühren möglichst den Boden.
- 6 Während der Ausatmung den Körper senken, indem wir zuerst mit der Stirn und dann mit dem Kinn den Boden berühren, gleichzeitig sind Hände, Brust, Knie und Fußspitzen mit dem Boden in Kontakt. Alles andere ist nicht mit dem Boden in Berührung. Das Gesäß wird angehoben. Somit ähnelt diese Bewegung einer Schlangenbewegung.
- 7 Einatmen – jetzt den Oberkörper aufrichten und so weit wie möglich nach hinten strecken. Das Gesicht ist nach oben gerichtet. Die Zehen sind aufgestellt oder nach hinten ausgestreckt.

Ab jetzt wiederholt sich die Serie in umgekehrter Reihenfolge:

- 8 Ausatmen – das Becken heben und den Körper in ein umgekehrtes V bringen (wie in Position 5).
- 9 Einatmen – den linken Fuß mit Schwung nach vorne zwischen die Hände stellen. Nach oben schauen (wie in Position 4).
- 10 Ausatmen – das andere Bein nach vorn bringen, das Becken heben und den Oberkörper nach unten beugen mit dem Gesicht zu den Knien (wie in Position 3).
- 11 Einatmen – den Rücken abrollend aufrichten und die Arme nach oben und nach hinten strecken (wie in Position 2).
- 12 Ausatmen – in die Ausgangsstellung (Position 1) zurückkommen.

Es wird empfohlen, die Serie sechs- bis zwölfmal zu wiederholen.

Surya heißt Sonne und Namaskar bedeutet Gruß.

Ursprünglich wurde der Sonnengruß als direkte Verehrung und Huldigung der Sonne praktiziert. Die Sonne wird von den Yogis als Gottheit der Gesundheit und eines langen Lebens verehrt. Fröhlich morgens bei Sonnenaufgang bringen sie ihre Gebete dem Sonnengott dar. Aus den verschiedenen Gebetshaltungen entwickelte sich die folgende Übungsreihe.



Kapalāsana fördert die Durchblutung des Kopf- und Brustbereichs. Die vermehrte Zufuhr von frischem, sauerstoffreichem Blut in Kopf und Hals verursacht eine angenehme und entspannende Wärme. Das erfrischt auch die Gesichtsmuskulatur, die Haut und die Sinnesorgane. Die Sehkraft und das Gehör bessern sich. Die Haarwurzeln werden besser ernährt. Falten werden verhindert oder sogar beseitigt. Spannungskopfschmerzen können verschwinden. Das Gedächtnis wird geschärft, die geistige Energie steigert sich und die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu. In der Endstellung mit hochgestreckten Beinen wird der Abfluss des venösen Blutes aus Beinen und Bauch erheblich verbessert. Das hilft bei müden und geschwollenen Beinen und lindert Krampfadern. Venösen Blutstauungen in der Bauchregion wird entgegengewirkt. Durch den regulierten Druck im Bauchinneren verbessert sich der Blutkreislauf und die Verdauungsorgane werden in ihrer Tätigkeit angeregt. Senkungerscheinungen der Bauchorgane wird vorgebeugt. Die innersekretorischen Drüsen werden angeregt. Die Lunge wird gut durchlüftet. Kapalāsana fördert das Gleichgewicht, vermittelt neue Energie und Vitalität und entschlackt den ganzen Organismus.



möglichst nah an den Kopf. Es ist auch möglich, mit kleinen Schritten in Richtung Kopf zu gehen, bis der Rücken aufgerichtet ist. Schließlich das Gewicht von den Füßen ganz auf die Unterarme verlagern, langsam die Füße vom Boden heben, die Beine anwinkeln und zum Gesäß führen. Zunächst die Beine in den Hüftgelenken abgewinkelt lassen, dann die Oberschenkel mit noch abgewinkelten Unterschenkeln senkrecht nach oben strecken. Nun langsam die Unterschenkel zur Senkrechten heben, bis der ganze Körper aufgerichtet ist. In der Endstellung möglichst alle nicht gebrauchten Muskeln des Körpers entspannen. Die Übungsdauer hängt von der persönlichen Fähigkeit ab und kann durch regelmäßige Praxis langsam gesteigert werden. Zum Beenden der Stellung die Beine beugen und langsam in umgekehrter Reihenfolge zum Boden zurückkehren. Den Kopf nicht sofort vom Boden abheben, sondern die Fäuste übereinanderlegen, den Daumen der oberen Faust nach oben strecken und zwischen die Augenbrauen setzen. Der Kopf ruht mit seinem Eigengewicht auf der Daumenspitze, sodass sich der Nacken entspannen kann. In dieser Ruhehaltung je nach Dauer der praktizierten Stellung mindestens zehn bis dreißig Atemzüge lang verbleiben, bis sich das angestaute Blut wieder im Körper verteilt hat. Dann in Shavasana entspannen, so kann sich der Blutdruck wieder normalisieren.

Shirshāsana Kopfstand

AUSFÜHRUNG Für den Kopf wird als Unterlage eine mehrfach zusammengefaltete Decke auf den Boden gelegt. Wir knien uns davor und legen die Vorderarme auf die Mitte der Decke. Das Gewicht wird nun auf die Unterarme verlagert. Die Hände umfassen die Ellbogen. Nun die Hände öffnen und sie mit verschränkten Fingern vor sich hinlegen. Auf diese Weise bilden die Unterarme die Form eines gleichseitigen Dreiecks auf dem Boden. Wir legen den Hinterkopf in die gefalteten Hände, sodass die Stirn am Haaransatz den Boden berührt. Hände und Unterarme bilden ein Dreieck, eine stabile Grundlage für die Umkehrung des Körpers. Langsam das Gesäß heben, das Gewicht auf die Unterarme verlagern und die Beine strecken. Ohne die Knie zu beugen, ziehen wir unsere Füße

Der Kopfstand ist als der König der Asanas bekannt. Da der Übende in dieser Stellung auf der höchsten Stelle des Körpers, dem Kopf, steht, wird sie Shirshāsana genannt. Shirsha bedeutet ›das Höchste‹.

► **HINWEIS** Personen mit Nackenbeschwerden oder erhöhtem Blutdruck, Verkalkung der Arterien und der kleinen Blutgefäße im Gehirn, Mittelohrentzündung oder Netzhautablösung sollten diese Stellung nicht ausführen. Wem es schwerfällt, mit beiden Beinen gleichzeitig in diese Stellung zu gehen, der kann zuerst ein Bein, danach das andere Bein gestreckt anheben. Um das Gleichgewicht besser zu halten, sollte das zuerst erhobene Bein leicht nach hinten verlagert werden. Durch diese Gewichtsverlagerung wird sich der andere Fuß vom Boden lösen. Nun lässt sich das zweite Bein in die Senkrechte aufrichten. Gleichzeitig kehrt das erste Bein wieder zur Mitte zurück.



Übungsreihe 3 Beindehnung und Körperstreckung



Übungsreihe 4 Rückenstreckung, Bauch- und Rückenstärkung

