

# Bewegte Frauen

Für Yoga-Freundinnen



Ausgewählt und zusammengestellt  
von Claudia Peters

Illustriert mit Papierfiguren  
von Dorothea Siegert-Binder





## GLÜCKSMÖGLICHKEITEN

Vielen, die das Glück täglich von außen erwarten,  
fehlt nur der Zuruf, der sie ermahnt, in sich selbst zu sehen;  
sie würden dort in jedem Augenblick  
Glücksmöglichkeiten entdecken, deren Schönheit  
und Köstlichkeit alles übertrifft,  
was sie je von einem kommenden Glück erwartet haben.

*Rainer Maria Rilke*

### *Liebe LeserInnen,*

kennen Sie die Erfahrung auch, egal, wie es Ihnen vor einer Yoga-Stunde ging, hinterher geht es Ihnen besser?

Wenn ich mich völlig erschöpft auf meine Matte schlich, beobachtete ich nach einigen Yoga-Asanas die zurückkommende Vitalität und gute Laune; wenn ich meinen Kopf übertoll hatte mit Plänen, Pflichten, Terminen, ruckzuck war er wie ausgefegt; wenn ich mich klein und deprimiert fühlte, wuchs ich und spürte bald meine „Gorillabrust“; wenn ich zappelig und nervös war, fand ich innerhalb kürzester Zeit wieder meine innere Ruhe, und wenn ich mich morgens noch steif und unbeweglich fühlte, staunte ich über meine neuen Bewegungsspielräume und spätestens am folgenden Tag über Muskeln und Knochen, von deren Existenz ich bis dahin teilweise noch nicht einmal etwas ahnte.

Wenn Sie diese Erfahrung teilen, dann gehören Sie auch zu dem immer größer werdenden Kreis der Yogafreundinnen, die bereits erfahren und spüren durften, dass Yoga zwar keine Wunder wirkt, aber doch irgendwie ein Allheilmittel ist gegen alle oben beschriebenen Beschwerden und eine Wohltat für Körper, Seele und Geist.

Ich glaube, das Geheimnis liegt darin, dass man sich durch die Yoga-Praxis wieder mit sich selbst eins fühlt. Eine meiner Yogakurs-Teilnehmerinnen beschrieb das mal so: „Ich bin mir im Yoga so nah.“ Genau darum geht es.

Oder, wie der berühmte Yogalehrer B.K.S. Iyengar einmal formulierte:

*„Der große Segen, den Yoga mit sich bringt, ist ein Zustand der in sich selbst gründenden Zufriedenheit. Der Entspannungsprozess wird durch Asanas erreicht. Im Allgemeinen denken wir, dass der Geist seinen Sitz im Kopf hat. Bei den Asanas breitet sich unser Bewusstsein im ganzen Körper aus, durchdringt schließlich jede Zelle und stellt ein vollständiges Gewahrsein her. Auf diese Weise wird das stresserfüllte Denken angesogen, und unser Geist fokussiert sich auf den Körper, die Intelligenz und die Bewusstheit als Ganzheit. Man ist mit sich selbst eins.“*



Dass Yoga etwas für alle ist, illustrieren die humorvollen, auf unnachahmliche Weise und mit einem Augenzwinkern geschaffenen Figuren von Dorothea Siegert-Binder, die zeigen, Yoga kennt kein Alter und ist für alle da: Große, Kleine, Dicke, Dünne, Junge und Alte – dich und mich.

Ganz in diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude an diesem Buch und dass Sie in Bewegung bleiben und das Schmunzeln beim Ringen um das Gleichgewicht, die Standfestigkeit und Beweglichkeit auch und gerade beim Yoga-Üben nicht vergessen.

*Ihre Claudia Peters*



**1**  
Sitz der Freude  
Svastikasana  
Mit weitem Herzen –  
in sich ruhen



**2**  
Der Berg  
Urdhva Hastasana  
Standfest und handfest –  
sich dem Leben  
entgegenstrecken



**3**  
Der nach unten schauende Hund  
Adho Mukha Svanasana  
Mit Hand und Fuß –  
Erde und Himmel nah



**12**  
Totenstellung  
Savasana  
In der Ruhe liegt die Kraft



**11**  
Schulterstand  
Sarvangasana  
In der „Kerze“ das innere  
Licht leuchten lassen



**10**  
Der Bogen  
Dhanurasana  
Den Bogen spannen  
und beweglich bleiben



4

Der Baum  
Vrikshasana  
Fest verwurzelt  
der Sonne zuwachsen,  
eine Kerlin wie ein Baum



5

Das Dreieck  
Trikonasana  
Aller guten Dinge sind drei –  
zum Dreieck werden



6

Der Held 2  
Virabhadrasana 2  
Sich dem Leben stellen –  
Heldin des Alltags



9

Der Drehsitz  
Bharadvajasana  
Umsichtig und doch  
ganz bei sich sein



8

Stockhaltung  
Dandasana  
Haltung bewahren  
und ein großes Herz zeigen



7

Der Held 3  
Virabhadrasana 3  
Mutig – nicht nur den Blick –  
nach vorne richten

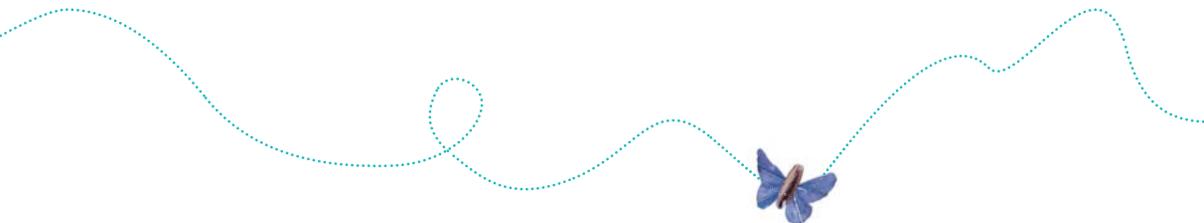
# 1 • Sitz der Freude

## Svastikasana



Nutzen:

lässt den Geist ruhig und klar werden  
verbessert die Flexibilität in Beinen und Hüften  
richtet die Wirbelsäule auf, öffnet die Brust  
stärkt das Selbstbewusstsein



### SITZ DER FREUDE

„Das Glück ist ein Schmetterling“, sagte der Meister. „Jag ihm nach und er entwischt dir. Setz dich hin und er lässt sich auf deiner Schulter nieder.“ „Was soll ich also tun, um das Glück zu erlangen?“, fragte der Schüler. „Du könntest versuchen, dich ganz ruhig hinzusetzen – falls du es wagst!“

*Anthony de Mello*

### MACH JEDEN TAG EINEN MENSCHEN GLÜCKLICH

Ein Geschäftsmann wollte vom Meister wissen, was das Geheimnis eines erfolgreichen Lebens sei. Sagte der Meister: „Mach jeden Tag einen Menschen glücklich!“ Und er fügte als nachträglichen Gedanken hinzu: „... selbst wenn dieser Mensch du selbst bist.“ Nur wenig später ergänzte er: „Vor allem, wenn dieser Mensch du selber bist!“

## DU SOLLST DICH SELBST UNTERBRECHEN

Du sollst dich selbst unterbrechen.  
Zwischen Arbeit und Konsumieren  
soll Stille sein und Freude,  
zwischen Aufräumen und Vorbereiten  
sollst du es in dir singen hören,  
Gottes altes Lied von den sechs Tagen  
und dem einen, der anders ist.  
Zwischen Wegschaffen und Vorplanen  
sollst du dich erinnern  
an diesen ersten Morgen,  
deinen und aller Anfang,  
als die Sonne aufging  
ohne Zweck  
und du nicht berechnet wurdest,  
in der Zeit, die niemandem gehört  
außer dem Ewigen.

*Dorothee Sölle*

Wenn du dein Leben so  
intensiv und vollständig  
leben möchtest, wie es  
geht, dann sei dort, wo es  
stattfindet: Im Hier und  
Jetzt!

*Doris Kirch*

## ZEHN MINUTEN

Die Seele hochlegen  
Wie die Beine  
Die Gedanken baumeln lassen  
Wie reife Äpfel im Wind  
Das Kopfkarsuell  
In blaue Tücher schlagen  
Ihm Ruhe verordnen  
Für zehn Minuten  
Den Händen Stille befehlen  
Alles Tun auf der langen Bank  
Warten lassen  
Dem Atem und dem Herzen nachspüren  
Eine Weile einfach  
Verweilen

*Carola Vahldiek*

## KÖRPERGEDÄCHTNIS

Ich bitte meinen Körper  
mit seinem unbestechlichen Gedächtnis  
nicht nur festzuhalten  
die alten Schrecken,  
das Lachen, das im Hals steckt,  
das Luftanhalten  
und den Druck im Kopf

Ich bitte meinen Körper  
mit seinem unbestechlichen Gedächtnis  
die Wärme der Umarmung,  
das Leichtgelungene,  
das befreite Lachen  
und das Ausatmen  
ebenfalls erinnerbar zu machen.

Ich brauche dazu die Atempausen.

*Gundela Leenen*

## ATEMHOLEN

ich atme ein  
und wieder aus  
und fühl mich  
in mir selbst  
zu Haus  
ich atme aus  
und wieder ein  
ich muss nichts müssen  
darf nur sein

*Anna Tomczyk*



*Nach B.K.S. Iyengar lebt der Körper in der  
Vergangenheit und der Geist in der Zukunft.  
Im Yoga begegnen sie einander  
in der Gegenwart.*

Wichtiger Hinweis der Herausgeberin: Dieses Buch ersetzt kein Übungsbuch. Die Haltungen der Papierfiguren sind den klassischen Yoga-Haltungen zwar angelehnt, doch in einigen Fällen auch künstlerisch verändert.

#### Mit Texten von:

**Maria Baldus-Cohen-Or:** S. 24 © Beni Cohen-Or. **Doris Bewernitz:** S. 33, 40 © bei der Autorin. **Christian Busemann:** S. 49, aus: ders., Papa to go. Schnellkurs für werdende Väter, © 2010 Wilhelm Goldmann Verlag München in der Verlagsgruppe Random House GmbH. **T.K.V. Desikachar** (indischer Yoga-Lehrer und Begründer des Krishnamacharya Yoga Mandiram): S. 29 © beim Autor. **Mary Dunn** (Senior Iyengar Yoga-Lehrerin): S. 11 © bei der Autorin. **Johann Wolfgang von Goethe** (1749–1832): S. 47. **Ika Haederle:** S. 14f. © bei der Autorin. **Richard Gordon:** S. 44, aus: ders., Deine heilenden Hände. Eine Anleitung zur Polarity-Massage, © Heinrich Hugendubel Verlag, München 1996. **Frank Hartmann:** S. 27 © beim Autor. **B.K.S. Iyengar:** S. 17, 21, 25, 29, 51, 53 aus: ders., Licht fürs Leben. Die Yoga-Vision eines großen Meisters, © O.W. Barth Verlag, München 2008, S. 62, 80f, 104, 223, 331, 46. **Carl Gustav Jung:** S. 53, aus: ders., Erinnerungen, Träume, Gedanken (Edition C. G. Jung), Patmos-Verlag der Schwabenverlag AG, Stuttgart 2011. **Wilma Kleivinghaus:** S. 10 © bei der Autorin. **Thomas Knodel:** S. 20 © beim Autor. **Doris Kirch:** S. 6 © bei der Autorin. **Judith Laeser** (Yoga-Lehrerin und Autorin): S. 16 © bei der Autorin. **Gundela Leenen:** S. 7 © bei der Autorin. **Alexander Lowen:** S. 32, in: Körpererleben. Ein subjektiver Ausdruck von Leib und Seele. Beiträge zur psychosomatischen Medizin, hg. von E. Brähler, S.208, © Springer Verlag Heidelberg, Berlin, 1986. **Regine Plaf:** S. 44 © bei der Autorin. **Michaëlle:** S. 45, aus: dies., Beten mit Körper, Seele und Geist. Übungen aus dem Hatha Yoga. Aus dem Französischen von Sr. Elisabeth Rességuier, © der deutschen Übersetzung: Matthias-Grünewald-Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern 1979; © der französischen Originalausgabe „Yoga et Prière“, Editions du Cerf 1977. **Christian Morgenstern** (1871–1914) S. 24. **Claudia Peters:** S. 36 © bei der Autorin. **Rainer Maria Rilke** (1875–1926): S. 2. **Luise Rinser:** S. 31, aus: dies., Septembertag, © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 1964. **Sabine Schaefer-Kehmert:** S. 25, aus: Kalender. Der andere Advent 2010/2011, © Andere Zeiten e.V., Hamburg. [www.andere-zeiten.de](http://www.andere-zeiten.de). **Maria Sassin:** S. 51 © bei der Autorin. **Beate Schlumberger:** S. 9, 39, 52 © bei der Autorin. **Isabella Schneider:** S. 9 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 32, 36, 40, 48 © bei der Autorin. **Dorothee Sölle:** S. 6, aus: dies.,/Luise Schottroff, Den Himmel erden. Eine oekofeministische Annäherung an die Bibel, dtv 30520, München 1996, S. 89, © Fulbert Steffensky. **Edith Stein** (1891–1942): S. 43, aus: dies., Das Weihnachtsgeheimnis. Ganzheitliches Leben. Geistliche Texte I, S. 205. **Gloria Steinem:** S. 11 © bei der Autorin. **Anne Steinwart:** S. 27 © bei der Autorin. **Luzia Sutter Rehmann:** S. 19, aus: dies.,/Sabine Biberstein/Ulrich Metternich, Sich dem Leben in die Arme werfen, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, in der Verlagsgruppe Random House 2002. © bei der Autorin. **Anna Tomczyk:** S. 7, 13, 19, 39, 51 © bei der Autorin. **Carola Vahldiek:** S. 6, 13, 20, 23, 35 © bei der Autorin. [www.lichtgedicht.de](http://www.lichtgedicht.de).  
Trotz sorgfältiger Recherche konnten wir nicht in allen Fällen den jeweiligen Rechteinhaber ausfindig machen. Für Hinweise sind wir dankbar.

#### Zur Herausgeberin:

**Claudia Peters**, geb. 1968, verheiratet, Mutter zweier Söhne, hat schon in ihrer Jugend Hatha Yoga kennen- und lieben gelernt und seitdem eine ununterbrochene Yogapraxis. Yoga ist ihr „roter Faden“ im Leben. Sie ließ sich während ihres Studiums von verschiedenen Lehrern des BDY ausbilden und leitet seit vielen Jahren Yogagruppen. 2003 lernte sie den indischen Priester und Yogalehrer Father Joe Pereira kennen, der ihr den Zugang zum Iyengar Yoga vermittelte. Diese präzise Übungspraxis begeisterte sie so sehr, dass sie 2013 eine Iyengar-Yoga-Lehrerausbildung machte. Neben Yoga ist sie als Lektorin und Autorin in Freiburg tätig.

#### Zur Künstlerin:

**Dorothea Siegert-Binder**, geb. 1957, hat sich ganz dem Material Pappmaschee verschrieben. Die Faszination, aus nichts etwas zu machen, begeistert sie seit vielen Jahren. So entstehen immer neue Wesen, Skulpturen, Personen. Das „Weibliche“ hat es ihr dabei besonders angetan. Mit einem Augenzwinkern gießt sie Begegnungen und kleine Alltagsgeschichten in Form und zaubert Figuren voller Lebensfreude, Lebensfülle und Leichtigkeit, die sich selbst und das Leben nicht so ernst nehmen. Ihre Werke lassen sich auf zahlreichen Ausstellungen besichtigen. Weitere Informationen unter [www.siegert-binder.de](http://www.siegert-binder.de)

#### Mit Fotografien von Bertram Walter.

Neuauflage 2021

ISBN 978-3-86917-863-9

© 2017 Verlag am Eschbach, ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

Alle Rechte vorbehalten.

[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland



Dieser Baum steht für umweltschonende  
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit  
und sorgfältige Herstellung.



**Klimaneutral**  
Druckprodukt

ClimatePartner.com/14549-2003-1001



