

Claudia Peters

Mein
Yoga-
Jahr

365 Inspirationen
und Übungen



INHALT

Einladung 4

JANUAR

Mit Leichtigkeit ins neue Jahr

Schultern und Nacken befreien 6

FEBRUAR

Das Selbstbewusstsein fördern

Sich strecken, weiten und längen
in Standhaltungen 30

MÄRZ

Sich Rückhalt geben

Wirbelsäule und unteren Rücken mobilisieren
und entlasten 52

APRIL

Beweglich bleiben

Drehhaltungen nutzen 76

MAI

Mitgefühl und Liebe entwickeln für sich und andere

Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule fördern
und das Herz öffnen 100

JUNI

Die eigene Mitte kräftigen

Bauchmuskeln trainieren und die
Lendenwirbelsäule stärken 124

JULI

Aufatmen

Die Atemräume wahrnehmen
und das Atemvolumen vergrößern 148

AUGUST

Ins Gleichgewicht (zurück)finden

Balance üben 172

SEPTEMBER

Das Immunsystem stärken

Thymusdrüse aktivieren
und den Brustkorb weiten 196

OKTOBER

Das Nervensystem beruhigen

Gestützte Haltungen
und Umkehrhaltungen nutzen 220

NOVEMBER

Gute Laune statt Herbstblues

Rückbeugen 244

DEZEMBER

Entspannt das Jahr beenden

Loslassen im Sitzen und Liegen 268

Verzeichnis der Autorinnen und Autoren
sowie Quellennachweis 292

EINLADUNG

Liebe Yoga-Begeisterte und Yoga-Interessierte,

Wir nutzen den Körper nicht, um in eine Haltung zu kommen.

Wir nutzen die Haltung, um in den Körper zu kommen.

Mit diesem Motto lade ich Sie ein, sich 365 x, also jeden Tag des Jahres, ein paar Minuten Zeit zu nehmen für sich selbst, um in den Körper zu kommen.

Dabei geht es nicht um die perfekte Haltung, nicht das Work-out, das Präsentieren oder die (Selbst-)Darstellung, nicht darum, was man kann oder wie gut man ist usw.

Die Yogahaltungen sowie die Atemübungen sind vielmehr eine Brücke, eine Verbindung zum eigenen Selbst. Sie helfen, sich selbst zu spüren, bei sich selbst anzukommen, im eigenen Leben, im Hier und Jetzt. Sie sind also kein work-out, sondern ein work-in.

Yoga bietet die Chance, aus dem Autopilot-Modus auszusteigen, in dem wir im Alltag funktionieren, in dem aber kaum Aufmerksamkeit für unser Befinden, unsere Bedürfnisse und auch unsere schwindende Lebenszeit aufbringen. Es ist eine Zeit des kurzen Innehaltens, Durchatmens, Spürens und dankbar Werdens, auch des Loslassens und Entspannens. Kurz: des wieder eins Werdens, was das Wort „Yoga“ übersetzt auch eigentlich bedeutet.

Dankbar werden für das Geschenk des eigenen Lebens, dankbar werden für alles, was der eigene Körper einem (trotz eventueller Einschränkungen – oder gerade deshalb) ermöglicht: Das ist es, was Yoga will: durch die Haltungen in den eigenen Körper kommen, ein Nach-Hause-Kommen und in Verbindung kommen mit seinem göttlichen Anteil, seinem tiefsten Selbst, seinem göttlichen Wesenskern

oder Seelenfünkeln, seiner Seele, oder wie auch immer wir den heilen Ort in uns benennen.

Mir hat das Wortspiel weitergeholfen: Ein Asana beginnt, wenn das Machen des Asana endet. Das ist es!

Nicht machen, präsentieren, zur Schau stellen, demonstrieren ..., lieber spüren, atmen, zulassen, akzeptieren, entspannen ...

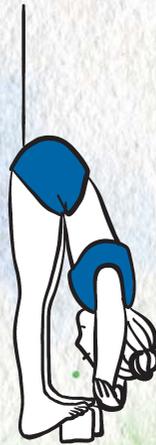
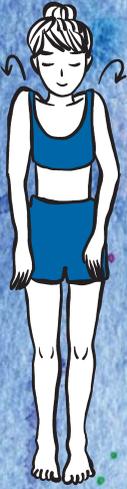
Jeder Monat dieses Jahreslese- und Übungsbuches hat einen Themenschwerpunkt. Die vorgeschlagenen Yoga-Asanas werden von Impulsen und Zitaten begleitet. Die 11 Asanas sind als nachzuvollziehende Übungsreihe zum Monatsbeginn abgebildet.

Die im Buch vorgeschlagenen Asanas sind durch die Verwendung von Hilfsmitteln, wie sie der berühmte indische Yogalehrer B.K.S. Iyengar entwickelt hat, für jeden Menschen nachvollziehbar. Es braucht also idealerweise neben einer rutschfesten Yogamatte auch 2 Klötze, einen Gurt, einen Yogastuhl, ein bis zwei Decken und ein Bolster (eine Yogarolle). Aber auch hier geht es nicht um die perfekte Ausrüstung, sondern Sie können Alltagsgegenstände zu Hilfe nehmen: Klötze können durch Bücherstapel ersetzt werden, als Gurt taugen auch ein oder mehrere Gürtel, als Bolster können zusammengefaltete, feste Wolldecken oder feste Kissen dienen.

Dann ist es möglich zu erleben: Yoga ist für jeden da, hilfreich, wohltuend und eine nicht endende Quelle der Kraft und Stabilität – auch außerhalb der Matte. Lassen Sie Yoga zu Ihrem roten Faden werden, der Sie durch das Jahr führt und Ihnen Halt und Ausrichtung schenkt.

Viel Freude auf der Matte wünscht Ihnen jetzt von Herzen,

Ihre Claudia Peters



Januar

Mit Leichtigkeit ins neue Jahr
Schultern und Nacken befreien



I | Januar

SCHULTERN UND NACKEN

Die Redewendungen „sich etwas aufhalsen“, „etwas im Nacken sitzen haben“ oder etwas Schweres „aufgeschultert“ bekommen zeigt den engen Zusammenhang zwischen Lebenssituation, deren Umgang damit und den Signalen unseres Körpers darauf. Im ersten Kapitel finden Sie leichte Übungen, erste Asanas und Impulse, die Sie dafür sensibilisieren möchten und helfen, sich von Verspannungen im Schulter-Nackengebiet zu befreien.



2 | Januar

DENKMALSCHUTZ

Ich achte das Haus,
in dem meine Seele wohnt
und stelle es
unter Denkmalschutz.

Ich
denk mal an mich
und schütze mich vor allem,
was mir nicht gut tut.

Zu Hause
bin ich so
bei mir.

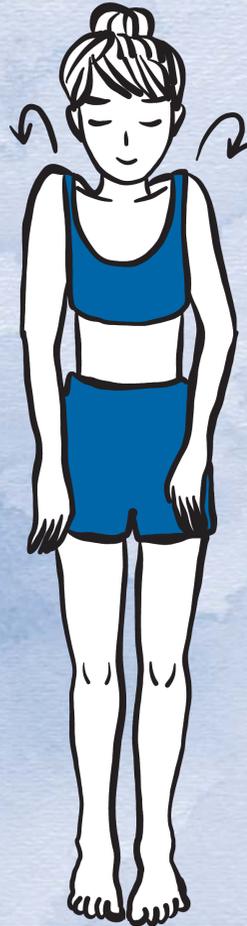
MARIA SASSIN

3 | Januar

ÜBUNG:

SCHULTERN IM ATEMRYTHMUS KREISEN

Einatmend die Schulterköpfe nach vorne und oben ziehen, ausatmend nach hinten und unten. Einatmend neue Kraft tanken und ausatmend Schweres abgeben. Mehrere Male wiederholen und spüren, wie gut das tut.



4 | Januar

STARK WIE EIN BERG

Für sicheren Halt nimm Haltung ein.
Der Berg schenkt Standfestigkeit und Kraft
und die Zuversicht,
selbst in bewegten Zeiten Ruhe zu bewahren.

ANNEDORE GROSSKINSKY

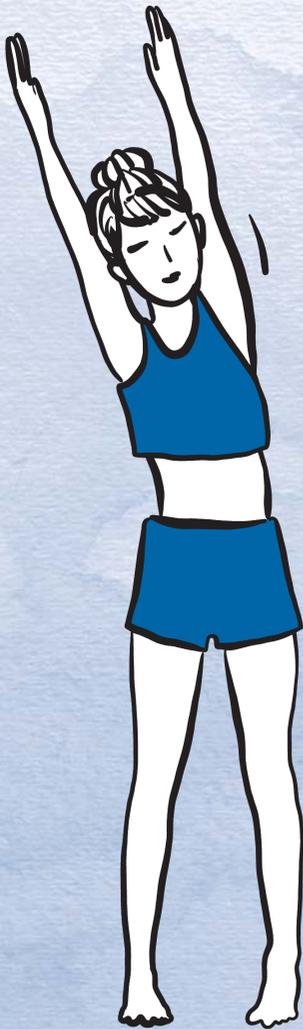


5 | Januar

KÖRPER UND SEELE

Seele und Körper, so meine ich,
wirken aufeinander ein. Eine
Veränderung des Seelenzustandes
bringt eine Wandlung der Körpergestalt
hervor und umgekehrt führt eine
Veränderung der Körpergestalt zu
einer verwandelten Verfassung der Seele.

ARISTOTELES



6 | Januar

**ASANA: HALBMOND
IN BERGHALTUNG**

Parshva Utthita Hastasana in Tadasana

Mit fest angespannten Beinen stehend die gestreckten Arme heben – erst nach rechts und dann links ziehen, um die Körperseiten zu längen. Bedenken: Es geht nicht darum, mich zu verbiegen – es geht um äußere und innere Aufrichtung.

7 | Januar

DIE SCHULTERN SINKEN LASSEN

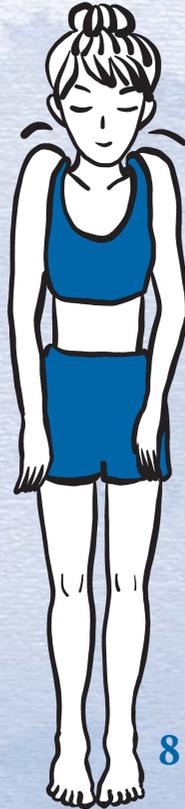
Die Schultern sinken lassen
In jeden Muskel hineinspüren
Bis ich alle Härten erspüre
Jede einzelne weich werden lassen

Die Angst sinken lassen
In die Füße, durch die Matte
Sie an die Erde abgeben
Sanft nachschubsen

Die Schultern sinken lassen
Die Anspannung gehen lassen
Spüren, wo es drückt
Die Lasten fallen lassen

Die Schultern sinken lassen
Neue Wärme spüren
Das Leben neu einladen
Es auf die leichte Schulter nehmen

CAROLA VAHLDIK



8 | Januar

ÜBUNG: LOSLASSEN ÜBEN

Die Schultern zu den Ohren hochziehen
und halten, dabei langsam bis 5 zählen und
dann ruckartig mit einem gestöhnten „ha“
ausatmend fallen lassen.
Mehrmals wiederholen.

9 | Januar

AUFGERICHTET

Wachsen will ich heute
langsam, wie in Zeitlupe
richte mich auf
zuerst mit der Hüfte
dann von unten her
die gesamte Wirbelsäule empor

Wie in Zeitlupe wandern
meine Schultern nach hinten
sinken erleichtert ab
der Nacken streckt sich
und plötzlich hebt sich mit dem Kopf
auch der Blick von unten her aufwärts

Außen und innen
scheint unvermittelt die Sonne

CAROLA VAHLDIEK



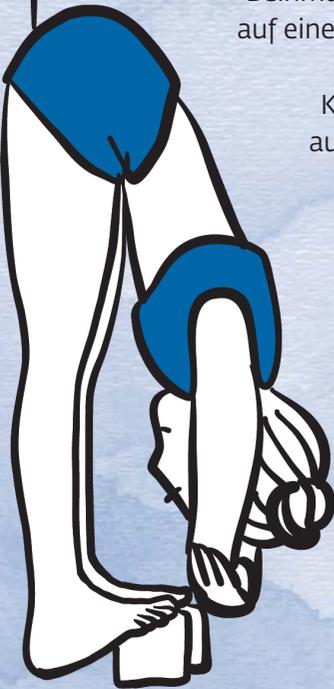
10 | Januar

ASANA: VORBEUGE MIT VERSCHRÄNKTEN ARMEN
Uttanasana

Mit dem Becken an einer Tür oder Wand angelehnt die Beinmuskulatur fest anspannen. Die Vorderfußballen auf eine Klotzkante drücken, die Fersen in den Boden.

Die Arme verschränken und mit Oberkörper, Kopf, Schultern und Armen schwer nach unten aushängen. Mindestens 10 Atemzüge verweilen und spüren, wie der Körper ohne Zwang oder willentlichen Druck nachgibt.

Spüren, was B.K.S. Iyengar meinte, wenn er sagt: *Die Wand ist unser Lehrer.*



II | Januar

EIN LOB AUF DIE HILFSMITTEL



Insbesondere im Iyengar-Yoga wird mit diversen Hilfsmitteln gearbeitet, durch die es auch Älteren, Steifen oder Erkrankten möglich ist, in Haltungen hineinzugelangen und von deren positiver Wirkung zu profitieren. Ein maßgeblicher Vorreiter für therapeutisches Yoga war B.K.S. Iyengar, dessen ausgeklügeltes Übungssystem mit zahlreichen Hilfsmitteln arbeitet, wie etwa Stühlen, Klötzen, Gurten und Seilen. Aber auch Alltagsgegenstände wie zum Beispiel eine Wand oder Türe helfen, das Gleichgewicht zu unterstützen, den Körper auszurichten, zu dehnen, zu stärken und zu entspannen. Hilfsmittel sind Lehrer ohne Worte. Auf sehr direkte Weise wenden sie sich an die Intelligenz des Körpers. Und dank dieser direkten Vermittlung kann die Harmonie von Körper, Geist und Seele erfahren werden.

CLAUDIA PETERS

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Verlag am Eschbach der Schwabenverlag AG
Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37
D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach
Kalligrafien: Ulli Wunsch, Wehr
Herstellung: PNB print, Silakrogs, Lettland
Hergestellt in Lettland
ISBN 978-3-98700-102-4

Gedruckt auf FSC®-zertifizierten Materialien
Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos
auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben



Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen
Lebensgrundlagen, umweltschonende Ressourcenverwendung
und nachhaltige Herstellung.
Individuell und mit Liebe gemacht.

