

Gertrud Hirschi

Yoga

7 x 7 Minuten



Synergia 

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Texte und Abbildungen in diesem Buch sind urheberrechtlich geschützt.
Weitere Reproduktionen nur nach Genehmigung durch den Verlag.

Originalausgabe
© 2014 Gertrud Hirschi
ISBN 978-3-939272-97-7

Lektorat: Dr. Annelise B. Truninger
Satz und Layout: Antje Betken
Umschlaggestaltung: Antje Betken unter Verwendung der Bilder
Lotos © Videowokart – Fotolia.com und Yoga-Übung von Manuel
Vargas Lépez
Druck und Herstellung: FontFront.com

Vertrieb in der Schweiz, Deutschland und Österreich:
www.synergia-verlag.de

Printed in EU

Bilder

Alle Fotos der Yoga-Übungen: Manuel Vargas Lépez
Alle Mudras: Hermann Betken (mit freundlicher Genehmigung des
Königsfurt-Urania Verlages)

Seite 6: Ganesha © jaret kantepar – Fotolia.com * S. 7 ff. + 71 ff.: Lotos
© Videowokart – Fotolia.com * Seite 14: Sonnenblume © joda – Fo-
tolia.com * Seite 15 ff.: Marienkäfer auf Blüte © Maceo – Fotolia.com
* Seite 22 und 23 ff: Mondviole © pico – Fotolia.com * Seite 30 ff.:
Edelweiss © Anna Sedneva – Fotolia.com * Seite 38: Schmetterling
auf Stein © doomu – Fotolia.com * Seite 39 ff.: Schmetterling © sun-
s07butterfly – Fotolia.com * Seite 46: Wein mit Trauben und Käse ©
Elenathewise – Fotolia.com * Seite 47 ff.: Weinblätter © scis65 – Fo-
tolia.com * Seite 54: Orchidee © Tombaky – Fotolia.com * Seite 55 ff.:
Orchidee klein: © Sergey Chayko – Fotolia.com * Seite 62: Kaktee ©
Christian Hirschi * Seite 63 ff: Blütenrosette © Dmitry – Fotolia.com
* Seite 70: Steg im Nebel © Kerstin Selle – Fotolia.com *

Haftungsausschluss: Die in diesem Buch veröffentlichten Ratschläge wurden
mit großer Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht
übernommen werden. Ebenso wird eine Haftung für Personen-, Sach- oder Ver-
mögensschäden ausgeschlossen.

INHALT

Liebe Leserin, lieber Leser	7
Zur Körperarbeit – so machen Sie es richtig	9
Wissenswertes zu den Übungsfolgen	10
Meditationen – Mantras – Mudras	12
Sonntag – Tag der Sonne	15
Übungsreihe für Herz- und Schulterbereich	
Montag – Tag des Mondes	23
Übungsreihe für den Beckenbereich	
Dienstag – Tag des Mars	31
Übungsreihe für den inneren Antrieb	
Mittwoch – Tag des Merkur	39
Übungsreihe für geistige Frische	
Donnerstag – Tag des Jupiter	47
Übungsreihe für die Verdauungsorgane	
Freitag – Tag der Venus	55
Übungsreihe zur Entspannung	
Samstag – Tag des Saturn	63
Übungsreihe für mehr Beweglichkeit	
7 magische Wochen	71
1. Woche – Die Ord nende	73
2. Woche – Die Besondere	75
3. Woche – Die Schöpferische	77
4. Woche – Die Analytische	79
5. Woche – Die Grosszügige	81
6. Woche – Die Gefeierte	83
7. Woche – Die Spirituelle	85
Unsere Lebensphasen	87
Schmiede selbst dein Glück	90
Vita	92
Neugierig geworden	94

*Ganesha ist die Gottheit des Frühlings,
des Neubeginns und des guten Gelingens.
Möge er mir Erfolg und Freude bringen.*



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Vor fast 20 Jahren wurde einer Zeitschrift ein bescheidenes Booklet beigelegt, worin ich die einzelne Tagesqualität kurz beschrieb und zusätzlich eine entsprechende Übungsfolge und Meditation vorstellte. Es gab viele begeisterte Rückmeldungen oder Anfragen für ein zusätzliches Booklet, weil es verloren ging oder vom vielen Gebrauch auseinanderfiel.

Nun habe ich das Booklet neu überarbeitet und, wie könnte es anders sein, Neues hinzugefügt. Das Buch ist von bester Qualität und so gebunden, dass Sie es flach aufschlagen können. Zudem sind die Übungen auf einer Doppelseite platziert, damit Sie bequem und ohne grossen Aufwand das Tagespensum absolvieren können.

Egal wie alt oder wie jung Sie sind – die vorgestellten Yogafolgen können Sie so oder so praktizieren – und Sie tun sich auf alle Fälle etwas Gutes damit und benötigen dazu nur 7 Minuten pro Tag. Der Körper wird es Ihnen mit mehr Kraft und Beweglichkeit danken, Ihre Energien werden fließen und sich auf der seelisch-geistigen Ebene in konstruktiven Gedanken und positiven Gefühlen zeigen.

Auch das regelmässige Meditieren gehört zum Yoga und wenn es täglich nur 7 Minuten sind. Es geht – das Wichtigste von allem – immer wieder um die Verbundenheit des mensch-



lichen Bewusstseins mit dem universellen. Diese Verbundenheit ist der Nährboden von Geborgenheit, Vertrauen, Gelassenheit, Leichtigkeit, innerem Frieden und Freiheit.

Möge dieses kleine Buch ein steter Wegbegleiter sein und möge Ihnen die Übungen gut tun und Freude machen.

JEDER TAG IST ETWAS BESONDERES

Beschliesse jeden Morgen einen Neubeginn
und stelle Dich auf die neue Chance des Tages ein.

Lasse Vergangenheit und Zukunft da, wo sie sind
und genieße den Zauber des Augenblicks.

Halte abends Rückblick und sag Danke
für all das Gute, das dir der Tag brachte.



ZUR KÖRPERARBEIT – SO MACHEN SIE ES RICHTIG

Lesen Sie die folgenden Anweisungen für die tägliche Körperarbeit so oft durch, bis sie Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen sind. Dann werden Sie aus den wenigen Minuten Yoga das Beste machen.

- * Sammeln Sie sich, bevor Sie mit dem Üben beginnen.
- * Machen Sie die Aufwärmübungen so lange, bis Sie sich ganz entspannt, locker und warm fühlen.
- * Es wird immer durch die Nase ein- und ausgeatmet.
- * Wenn Sie in einer Haltung verharren, sollte Ihr Atem langsam, regelmäßig und fein sein.
- * Machen Sie alle Bewegungen bewusst, fließend, langsam und dem Atemrhythmus angepasst.
- * Halten Sie bei asymmetrischen Übungen beide Seiten genau gleich lang, indem Sie beidseitig Ihre Atemzüge zählen.
- * Bleiben Sie am Ende des Übungszyklus mindestens für 7 Minuten in der Ruhelage. Lassen Sie sich reichlich Zeit und geniessen Sie die Entspannung.
Sie vervielfachen damit die Wirkung des Ganzen.





WISSENSWERTES

ZU DEN ÜBUNGSFOLGEN

Die Übungen zu den einzelnen Tagen stehen jedes Mal unter einem andern stimmigen Thema. Jede Folge ist einerseits für sich abgeschlossen und alle sieben Folgen sind andererseits auch auf einander abgestimmt und ergeben ein Ganzes. Am Ende der Woche können Sie davon ausgehen, dass Sie für jeden Körperbereich etwas Gutes taten. Sie können allerdings auch über mehrere Tage immer die gleiche Folge üben.

Beim Zusammenstellen der Übungsfolgen achtete ich darauf, mit wenigen Übungen viel zu erreichen und die Übungen mussten für jedermann leicht verständlich und machbar sein.

Wenn ich bei meinen Anweisungen nicht speziell auf den Atem hingewiesen habe, bedeutet dies, dass Sie den Atem einfach fließen lassen.

Die vorgegebenen Wiederholungs-Zahlen oder die Zahl der Atemzüge, welche die Dauer der statischen Haltungen angeben (Atemzüge = AZ), können Sie nach Belieben variieren. Es geht nie darum, dass sie mehr bewirken, je länger Sie üben – weniger kann oft sogar mehr sein.

Schlussruhelage – nehmen Sie diese wichtig. Das heisst: Nach jeder Übungsfolge machen Sie es sich in der Rückenlage bequem (eventuell ein Polster unter die Kniekehlen schieben) und achten darauf, dass Ihnen warm ist. Wichtig ist, dass Ihre



Gedanken nicht abwandern oder sogar Belastendem nachhangeln, dies wäre kontraproduktiv. Stattdessen lenken Sie Ihre Gedanken bewusst auf etwas Positives – indem Sie sich beispielsweise gedanklich einen Kurzurlaub vorstellen oder ein Ziel, das Sie erreicht haben oder anstreben möchten. Oder Sie rezitieren innerlich das vorgeschlagene Mantra.

Die Ruhelage verstärkt die Wirkung der vorangegangenen Übungen in kürzester Zeit auf jeder Ebene. Man könnte sagen, sie ist wie die Null nach der Zahl. Auch im Spitzensport entdeckte man die bedeutende Rolle der Ruhezeiten und sie werden heute im Training bewusst und gezielt eingesetzt.

Beachten Sie bitte die folgenden Vorsichtsmaßnahmen: Nicht nach einer schweren Mahlzeit mit dem Üben beginnen. Die Übungsfolgen sind für gesunde Menschen erstellt. Bei akuter Grippe, Rückenschmerzen, inneren Entzündungen oder Verletzungen jeder Art, instabilem Blutdruck, akuten Verdauungsbeschwerden oder nach Operationen keine Körperübungen machen.

*Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es.
Und oft kann ganz wenig sehr viel bewirken.*



MEDITATIONEN MANTRAS MUDRAS

Meditation bedeutet Innehalten, Nachsinnen, Einsicht und Voraussicht walten lassen – das kann unser Leben erheblich erleichtern und es macht uns zu besonnenen Menschen, die nicht nur sich selbst, sondern auch andern beistehen und helfen können. Das Leben stellt uns immer wieder neue Herausforderungen – und davor schützt uns auch Yoga nicht –, aber wie wir damit umgehen und diese bewältigen, dabei hilft uns eine yogische Lebensweise. Dazu gehört die regelmässig ausgeübte Meditation, wo wir uns nach innen wenden und uns in der Achtsamkeit dem Atem zuwenden. Dies schenkt uns unter vielem anderen mentale wie auch emotionale Kraft, geistige Klarheit und höhere Erkenntnis. Wir können und sollten unsere Meditation auch einsetzen, um Lebensstrategien zu entwickeln, uns Ziele zu setzen oder auch einfach mit schönen Bildern eine Auszeit zu kreieren.

Wenn wir die Meditation als Form und Struktur sehen, dann entsprechen die Mantras der Farbe, die wir beimischen. Sie erleichtern die Konzentration und festigen unsere Absicht und Intension.

Das Rezitieren der Mantras ist denkbar einfach, aber es kann auch ein bisschen tückisch werden, denn der Inhalt eines Mantras ist gewöhnlich etwas, das wir gerne hätten oder wä-



ren; und es kommt uns dann so vor, als würden wir uns etwas vormachen. Da sind wir beispielsweise total unglücklich und behaupten kühn: Ich bin glücklich und zufrieden. Was soll das? Sollen wir uns dies nun solange einreden, bis die Selbstlüge sitzt? So ist es natürlich nicht gemeint. Diesbezüglich habe ich vor einiger Zeit eine interessante Methode kennengelernt, die laut dem Erfinder, Siranus Sven von Staden, sehr effizient wirken soll: Er empfiehlt, dass man das Mantra in eine Frage umwandelt und sich dann gleich einige Antworten, die der Verstand eifrig produziert, selbst gibt. Das umgewandelte Mantra lautet somit: Warum bin ich glücklich und zufrieden? Weil ich gesund bin ... weil ich eine Familie habe ... weil ich hier in der Schweiz lebe ... weil ich So lenken wir unser Bewusstsein automatisch auf das Positive und nicht auf den Mangel – und die Zufriedenheit wird angebahnt.

Die empfohlenen Mudras geben unserer Meditation sozusagen den Boden und wecken die Energien, die wir für unsere Vorhaben benötigen. All unsere Energiebahnen sind mit entsprechenden Emotionen und Gedankenstrukturen verbunden. Ist die Energie schwach oder gar blockiert oder aktiviert und stark, wirkt sich dies entsprechend auf unser Gemüt und unsere Denkweise aus. Die Mudras sind einfach zu praktizieren, indem die Hände locker bleiben und die Finger ohne Druck auf- oder aneinander liegen. Sie können nichts falsch machen.

Gerne empfehle ich zuvor eine gründliche Handmassage, Hände klopfen und reiben. Wenn Sie beim Reiben die Finger ineinander gleiten lassen, aktivieren Sie so ganz nebenbei zehn Meridiane, die in den Seiten der Finger verlaufen.



*M*ache es wie die Sonnenblume:
Wende dich immer dem Licht zu.



S ONNTAG

Tag der Sonne

Schon die alten Germanen haben den ersten Tag der Woche der Sonne zugeordnet. Die Sonne war für sie das Symbol des Göttlichen.

Der Sonntag ist der Tag der Ruhe – und darin steckt auch der Neubeginn. Alles was keimen und wachsen soll, hat seinen Ursprung in der Ruhe und in der Geborgenheit. Denken wir an das Kind im Mutterleib, an die Schmetterlinge in den Puppen, an die Samen in der Erde, an die Blumen in den Knospen – alles was wachsen und sich entfalten soll, beginnt vorerst im Dunkeln und im Verborgenen. So haben Sonne und Ruhe viel mit Geburt und Wachstum zu tun – die Sonne erweckt zum Leben – es kommt etwas ans Licht.

Wie die Sonne in der Natur wirkt, so übt sie ihren Einfluss auch auf den Menschen aus – und zwar auf der körperlichen, geistigen und emotionalen Ebene. Jeder kann spüren, wie an einem warmen Sommernachmittag das Denken und die Stimmung träge werden. Man wird müde und zu faul, um konzentriert zu denken oder heftige Emotionen aufzubauen. Nach einer Zeit der Ruhe folgen aber neue Schaffenskraft, neue Ideen und neuer Elan. Früher war der Sonntag ein gesetzlicher Ruhetag und ich denke, viel Stress könnte verhindert werden, wenn wir auch unseren Sonntag wieder zu einem Tag der Ruhe machen würden – einfach wieder einmal nach Herzenslust faulenzten.



Des Weiteren unterstehen der Sonne Selbstentfaltung und Individualität. Jeder sollte seine ganz persönlichen Neigungen und Talente entfalten und ausüben – dies macht Sinn und macht glücklich. Vielleicht an den Sonntagen ein bisschen Zeit dafür reservieren – oder sonntags seine Ideen aufschreiben und einen Zeitplan erstellen, wann die Umsetzung stattfinden soll – in den nächsten Tagen und Wochen.

Laut der chinesischen Heilslehre unterstehen Herz und Kreislauf dem Element Feuer und damit ist auch die Sonne gemeint. Ein schwaches Herz verursacht oft innere Unruhe und Gefühle wie Freude, Mitgefühl und Liebe können nicht mehr empfunden werden. Probleme mit dem Herzen betreffen immer die gesamte Persönlichkeit. Verschiede Ängste schleichen sich ein, man ist nicht mehr mit dem Herzen dabei. Man passt sich zu viel an und tut lauter Dinge, die einem eigentlich gar nicht entsprechen. Das Leben wird zu einem Pflichten-Marathon. Am Arbeitsplatz kann man sicher nicht immer das tun, wozu man Lust hat, aber wie steht es mit dem Sonntag?

Es ist also wichtig, dass man sich regelmässige Zeit – und dafür eignet sich der Sonntag besonders – für bewusstes Innehalten und Stillwerden einräumt; alle vermeidlichen Verpflichtungen beiseite schiebt und der Musse frönt. Probieren Sie es aus – mit dem allerbesten Gewissen – und geniessen Sie jeden Augenblick bewusst. So werden Sie zu einem sonnenbestimmten Menschen: grosszügig, tolerant und wohlwollend. Gestalten Sie also jeden Sonntag so, dass er für Sie etwas Besonderes wird – ganz nach dem Motto: Ruh'n und etwas Wunderschönes tun.



ÜBUNGSREIHE für den *Herz*bereich

Der Sonne werden der Herzbereich, Blutkreislauf und Sauerstoffhaushalt zugeordnet. Verspannungen können sich auch hinter dem Brustbein einnisten und dort die Nerven- und Blutbahnen, die das Herz nähren, im Durchgang hemmen oder gar blockieren. Ist die Energie des Herzens geschwächt, dann ist auch die Hormonproduktion im Herzen reduziert. In der Herzchirurgie konnte man nachweisen, dass betroffene Menschen kaum Freude, Mitgefühl und Liebe empfinden können und zu Depression neigen. Der Begriff *Sonne im Herzen* bringt es auf den Punkt.

Die ersten drei Übungen – Windrad, Armschwenker, Brusttwist – lösen Verspannungen im Brustbereich, indem in dieser Region gedehnt und gepresst wird. In der Klinge wird der sogenannte Beschützer des Herzens (Meridian) aktiviert, die Mudra in der Eiche wirkt beruhigend auf den Herzbereich ein und im Andreaskreuz und Brustexpander wird der Blutkreislauf angeregt.

Tipps für zwischendurch im Alltag

- * Egal wie, wo und wann Sie stehen, sitzen oder liegen: **Öffnen Sie die Arme als wollten Sie die Welt umarmen** und geniessen Sie für einen Augenblick das Gefühl von Weite, Freiheit und Leichtigkeit.
- * **Umfassen Sie mit den vier langen Fingern den Kleinfinger der anderen Hand**, damit aktivieren Sie die beiden Meridiane – den sogenannten *Beschützer* und den *Meister* (Ernährer) des Herzens.



1. Windrad

- * Lockerer Stand: den einen Arm nach vorn und den andern nach hinten gestreckt.
- * Nun spielen Sie Windrad, indem Sie langsam und rhythmisch mit den Armen Kreise ziehen – der eine geht nach oben und der andere gleichzeitig nach unten.
- * Dasselbe in die Gegenrichtung.
- * Zum Schluss ca. 6-mal beide Arme seitlich heben, bis die Oberarme die Ohren berühren, und wieder senken.

2. Armschwenker

- * Aufrecht stehen mit verschränkten Händen auf dem Kopf.
- * Einatmend Arme nach oben strecken.
- * Atem anhalten, sich nach rechts und nach links beugen.
- * Ausatmen: Hände wieder auf den Kopf legen.
- * 4-mal wiederholen.

3. Brusttwist

- * Parallel-Stand, linke Hand liegt am Brustbein auf.
- * Einatmen, rechten Arm heben.
- * Atem anhalten, sich nach rechts und nach links drehen.
- * Ausatmen und Arm wieder senken – 4-mal.
- * Handstellung wechseln – 4-mal mit linkem Arm.

4. Klinge

- * Stand mit Fingerspitzen auf dem Brustbein, Knie leicht gebeugt.
- * Einatmen und Arme nach hinten werfen.
- * Ausatmen, zurück in die Grundstellung kommen – 6-mal.



5. Eiche

- * Sie drücken dabei die Daumen an das Brustbein und sind im Herzen still gesammelt. Etwa 15 AZ* die Stellung halten. Dann Beinstellung wechseln.

Besonnenheit und Friede sollen mein Herz erfüllen.



6. Andreaskreuz

- * Sie stehen auf den Fussballen, strecken sich mit offenen Armen der Sonne entgegen und öffnen sich ihrer Kraft. 10–20 AZ.

Dankbar lasse ich mich von Licht, Wärme und Freude erfüllen.



7. Brustexpander

- * Aufrecht stehen. Hände im Rücken verschränken, Arme durchstrecken, die Schulterblätter zusammenpressen und sich danach nach vorn beugen und den Leib auf die Oberschenkel legen. Nach ca. 15 AZ in die Hocke gehen und entspannen.



Schlussruhelage

*Die Sonne soll meinen Körper beleben,
meinen Geist erhellen,
und meine Seele erwärmen.*



* AZ = Atemzüge



Meditation

Wie die Sonne jede Pflanze mit Energie versorgt, die ihr die Blütenblätter öffnet, so können auch wir uns dem universellen Bewusstsein öffnen und uns von ihm reich beschenken lassen. Wie eine wunderschöne geöffnete Blüte – ein beglückendes Wunder der Natur – kann uns die folgende Meditation viel Freude bereiten und vermehrt Leichtigkeit und Licht in unser Leben bringen.

Setzen Sie sich bequem und mit geradem Rücken hin oder begeben Sie sich in Ihren Meditationssitz.

Nun machen Sie sechs tiefe Atemzüge.

Bei jeder Einatmung richten Sie sich noch mehr auf; währendem Sie ausatmen, lassen Sie jede Spannung los: in Gesicht, Schultern, Armen, Brust, Rücken, Becken und Beinen.

Stellen Sie sich danach im Geiste folgendes Bild vor:

Sie sitzen unter der strahlenden Sonne. Auf Ihrem Kopf befindet sich eine offene Blüte.

Einatmend nehmen Sie das einströmende Licht auf.

Sie lassen sich in der Atempause davon erfüllen und während der Ausatmung verströmen Sie es durch Ihr Herz in Ihre Umwelt.

Beenden Sie die Meditation mit einem grossen Dankeschön für alles was uns das universale Bewusstsein in jedem Augenblick des Lebens schenkt.

Mantra

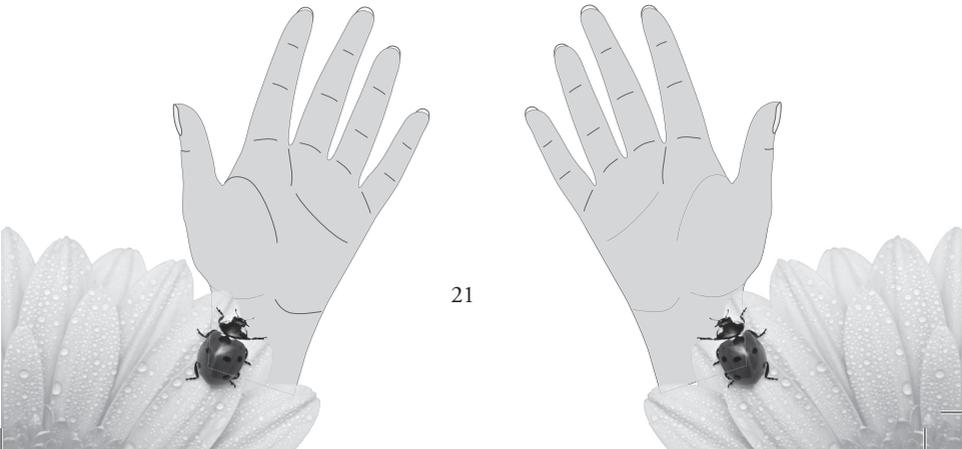
*Ich öffne mich der göttlichen Freude,
lasse mich davon erfüllen und strahle sie durch mein Herz
hinaus in die Welt.*

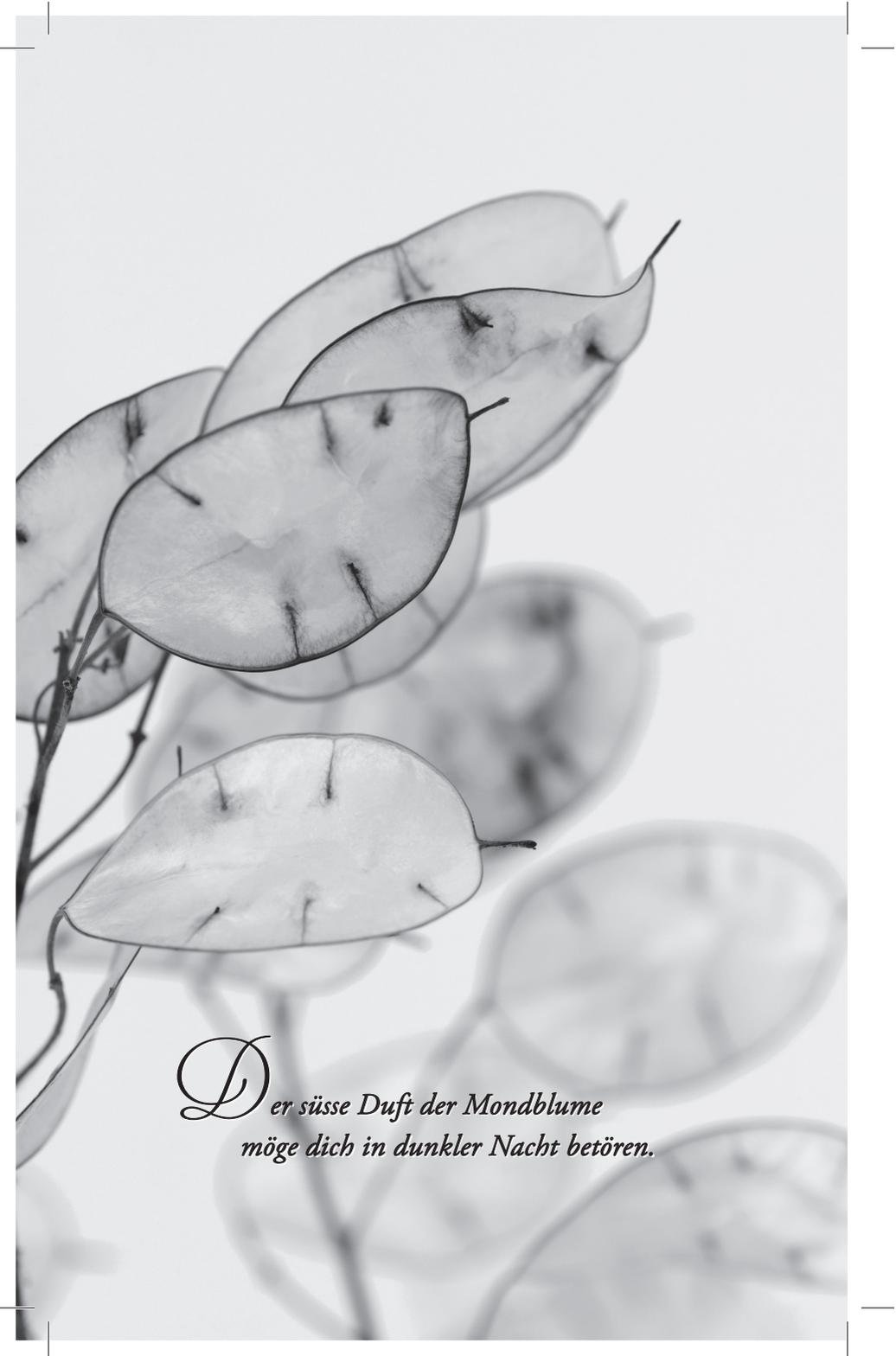
Sie können auch etwas anderes einsetzen,
das für Sie zurzeit wichtig ist, beispielsweise heilende Kraft,
Licht, Liebe, Frieden ...
oder Sie können heilende Kraft einem lieben Mitmenschen
zukommen lassen.

Mydra

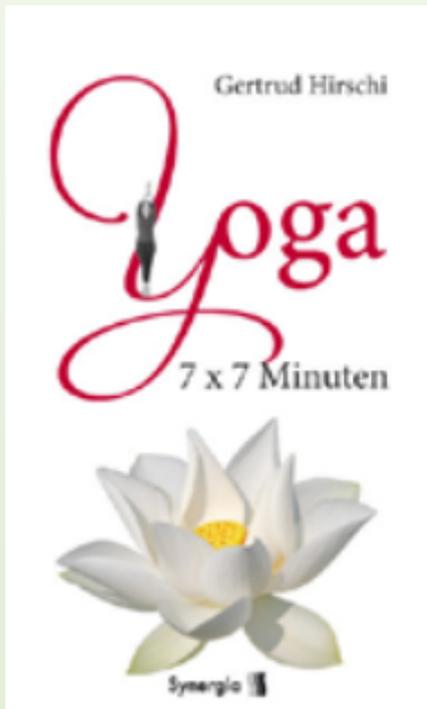
Ihre Hände liegen wie offene Blumen
auf den Oberschenkeln auf.

Dadurch werden die Herz-Meridiane
und die Hand-Chakras aktiviert.





*Der süsse Duft der Mondblume
möge dich in dunkler Nacht betören.*



Interesse geweckt?

Ob jung oder alt- jedermann kann Yoga! Auch wenn es nur 7 Minuten sind, Gertrud Hirschi zeigt ihnen anhand von Beispielen und Abbildungen wie sie etwas Gutes für ihren Körper tun können.

Hirschi, Gertrud

7x7 Minuten Yoga

7 Tage. 7 Wochen. 7 x 7 Chancen

Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Hirschi c/o Synergia, 2014, 96 Seiten, m. Abb., geb. m.
Lesebändchen, **14,50 €** ISBN: 978-3-939272-96-0