

Gertrud Hirschi

Yoga @ Home



In eigener Regie zu Beweglichkeit, Kraft und Stille finden

Gertrud Hirschi

*Yoga @
Home*

Synergia 

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

Die Texte und Abbildungen in diesem Buch sind urheberrechtlich geschützt. Weitere Reproduktionen sind nur nach Rücksprache mit der Autorin genehmigt.

© 2017 Gerdud Hirschi und Synergia-Verlag

ISBN 978-3-90687-319-0

Lektorat: Urte Knefeli

Fotos: Manuel Vargas Lépez

Fotos von Fotolia.com: S. 23: Woman rolling her mat after yoga © sianstock

S. 111: Holzhintergrund mit Stein und Feder © Jeanette Dietl

S. 121: Détail main de bouddha sur une statue en pierre © pixarno

Satz und Layout: Antje Betken

Umschlaggestaltung: Antje Betken unter Verwendung der Bilder von Fotolia.com:

White empty room with winter landscape © AntonSh und

Beautiful lotus flower symbol © rea_molko

Grafiken Mudras und Mantras: Hermann Betken

Druck und Herstellung: Synergia-Verlag

Vertrieb in der Schweiz, Deutschland und Österreich:

www.synergia-verlag.de

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 Vermögensschäden ausgeschlossen.

Unter Yoga
verstehen wir das methodische Bemühen,
um zur Selbstvollendung zu gelangen –
indem wir alle Kräfte und Anlagen,
die in uns verborgen sind,
zum Ausdruck bringen.

Sri Aurobindo

INHALT

PROLOG –

Informationen und Tipps 10

Yoga in eigener Regie.....	12
Alles in einem	13
Kleiner Aufwand – große Wirkung.....	15
Faul sein ist erlaubt.....	17
Gemütlich – und alles ganz einfach	17
Yoga-Ausrüstung	19
Die 7 goldenen Regeln	20
Die einzelnen Übungsfolgen.....	21
Sinn und Zweck der Kurz- programme	22

BEWEGLICHKEIT –

sich wohlfühlen ist alles 24

Energiepunkte anregen	26
Hand- und Fußmassage	28
Kleiner Bär.....	32
Beinkreisen	34
Armkreisen	36
Krokodil I, II, III, IV	38
Rückenschwimmen.....	42
Kugel/Brücke	44
Lungenreinigendes Pranayama	46
Sauerstoff tanken.....	48

Auf einen Blick

30-Minuten-Programm

Ein Fest für die Gelenke 50

7-Minuten-Programm..... 52

LOCKERHEIT –

schwungvoll durch den Tag 54

Walking am Ort.....	56
Seitendehnung.....	58
Drehschwung.....	60
Siegerpose.....	62
Rückenpower/Entspannung	64

Auf einen Blick

Lockern 66

KRAFT –

beherzt den Alltag bewältigen..... 68

Zehenstand	70
Eiche.....	72
Feigenbaum.....	74
Heldenzyklus.....	76
Andreaskreuz.....	80
Lotosblume	82
Hocke.....	84
Hund	86
Sprinter	88
Kamel.....	90
Katze	92
Taube	94
Schwalbe.....	96
Paddelboot.....	98
Seitenpower	100
Entspannung	102

Auf einen Blick

40-Minuten-Programm

Voller Kraft den Alltag packen.... 104

8-Minuten-Programm 106

TRICKS	
für die Routine.....	108

MEDITATION	112
1-Minute-Meditation.....	120

MUDRAS	122
Mudra-Zyklus	124
Leber-Mudra	126
Nieren-Mudra	128
Loslass-Mudra	130
Antriebs-Mudra	132
Willens-Mudra.....	134
Wunsch-Mudra	136
Relax-Mudra	138

Trommel- und Hakini-Mudra.....	140
Brhaspati-Mudra	142
Gebets-Mudra	144
Dhyan-Mudra	146
Segens-Mudra	148

MANTRAS –	
ein positives Energiefeld schaffen	150

EPILOG –	
Mit Herz und Verstand.....	154
Vita	156
Bücher von Gertrud Hirschi	157
Geschenke	157
Dank.....	158



Weisheit ist das Boot, das uns über den dunklen Ozean falscher Lehren trägt.

Weisheit ist das Auge der Welt.

Weisheit ist ein gewaltiger Berg am Ufer des Flusses,
den man „rechtes Verhalten“ nennt.

Weisheit befreit von Charakterschwächen.

Weisheit ist das geheime Mantra im Bemühen um innere Freiheit.

Weisheit reinigt das Herz.

Weisheit ist die Trommel, die geschlagen wird, wenn es Zeit wird,
in den Himmel zu reisen.

Weisheit ist die Ursache höchster Glückseligkeit.

Subhashitarnava, Spruch 281





PROLOG –

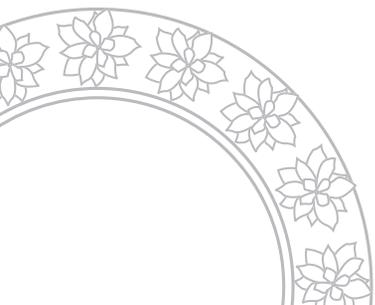
Informationen und Tipps

Liebe Leserin, lieber Leser

Auch dieses Buch hat eine kleine Vorgeschichte, die aufzeigt, warum ich das Buch schreiben „musste“.

Die Zeit rund um meinen Geburtstag ist für mich immer etwas Besonderes. In den Tagen davor überlege ich mir, was ich im nächsten Lebensjahr nicht mehr sein, haben oder tun möchte. Weiter überlege ich mir, wie ich es anstelle, dass sich Unangenehmes und Veraltetes entfernt oder auflöst. Meistens nützt ein klärendes Gespräch, ein bisschen mehr Delegieren, Abstand oder etwas Umstrukturierung im Tagesablauf. In den Tagen danach konzentriere ich mich auf das Neue, das sich im folgenden Lebensjahr zeigen soll, und auf die Freude, die es mir bringt. Ich stelle mir dies und jenes vor und versuche, die schönen Gefühle, die ich bei dessen Erfüllung habe, schon jetzt zu erzeugen. Ganz so, wie es uns mein erster Yogalehrer Selvarajan Yesudian beigebracht hat.

An meinem Geburtstag im April 2016 war mir ganz klar, ich beende meine Tätigkeit als Yogalehrerin (nach 35 Jahren) und gebe meine Yogaschule in andere Hände. Das war ein großer Schritt und nur dank meinem neuen Ausblick und neuen Plänen und Zielen ist er mir (fast) schmerzlos gelungen.



Ich überlegte mir also, was nun zu tun sei, um meinen neuen Lebensabschnitt optimal zu gestalten. Und ich machte sogar eine schriftliche Liste von all dem, was mir Freude macht, was ich tun möchte und was Sinn und Erfüllung in mein Leben bringt. Ich setzte Prioritäten und verwarf das eine oder andere wieder. Zum guten Schluss, das dauerte einige Tage, lag vor mir eine fein säuberlich geschriebene Aufstellung, wie ich meine nächsten Wochen und Monate gestalten wollte. In meinem Alter macht man keine 5-Jahres-Pläne, umso wichtiger sind die kurzfristigen Ziele, die man sich setzt.

Von Anfang an war mir klar, wenn ich nicht weiter Yoga unterrichte, brauche ich für daheim ein vernünftiges, angepasstes und ganzheitlich wirkendes Yogaprogramm – ein Programm, das mir Freude macht und dem Körper auf allen Ebenen guttut. Über Monate hinweg habe ich dann an diesem Programm gebastelt und es verfeinert.

Nun ist daraus ein Buch für Sie, liebe Leserin, lieber Leser, entstanden. Ich bin mir sicher, es wird Ihnen gefallen und es wird Ihnen guttun – kurzfristig wie auch langfristig. Die Übungen sind denkbar einfach und eine ganze Folge können Sie morgens direkt nach dem Aufwachen im Bett absolvieren. Dabei wird schon der erste Cocktail an Glückshormonen gemixt – wundern Sie sich also nicht, wenn Sie die pure Lust zum Üben überkommt und Sie den neuen Tag mit Schwung und Elan starten. Ich selbst bin eigentlich ein Prachtexemplar von Morgenmuffel – wenn es bei mir wirkt, dann wirkt es bei Ihnen ganz sicher.

Nun wünsche ich Ihnen von Herzen gutes Gelingen, eine Prise Ausdauer und ganz viel Freude am Yoga und im Alltag.

Ihre Gertrud Hirschi

Yoga in eigener Regie

Seit ich nun etwas mehr Zeit habe, verabrede ich mich öfters mit Bekannten und treffe mich regelmäßig mit Frauen jeden Alters im sogenannten Damencafé des Quartiers. Wie ich höre, würden die meisten gerne etwas mehr für ihr körperliches Wohlbefinden tun, beispielsweise Yoga üben. Es ist ihnen aber aus den verschiedensten Gründen nicht möglich, Yogakurse oder das Fitnessstudio zu besuchen. Wenn sie den Arzt oder eine Yogalehrende fragen, ob sie auch daheim nach einem Buch üben könnten, wird ihnen gewöhnlich davon mit Nachdruck abgeraten. Sicher ist Vorsicht geboten, wenn man ohne Anleitung daheim im stillen Kämmerchen übt, und einige klassische Yogapositionen sind auch nicht direkt rücken- oder nackenfreundlich. Ganz nebenbei – dass viele Ärzte vor dem Yoga warnen, hat sogar seine Berechtigung, da in vielen Studios nicht rückengerecht Yoga praktiziert wird und Yoga schlussendlich doch eher für gesunde Menschen gedacht ist. Die Übungsfolgen, die Sie in diesem Buch finden, können Ihnen nicht schaden, wenn Sie die Anweisungen exakt befolgen.

Das garantiere ich Ihnen:

Wenn Sie Yoga genau nach den beigefügten Anweisungen praktizieren, dann üben Sie nacken- und rückengerecht. Es spielt auch keine Rolle, ob Ihr Blutdruck hoch oder niedrig ist oder ob ein Gelenk schmerzt.

Prekäre Übungen wie den Kopfstand & Co. finden Sie nicht in diesem Buch (ich weiß bis heute nicht, wofür der Kopfstand gut sein soll, außer für die Befriedigung des persönlichen Ehrgeizes). Übungen, die nur unter kompetenter Anleitung praktiziert werden können, finden Sie also nicht in diesem Buch und auch nicht in meinen anderen Büchern oder Kartensets. Ich lebe sowieso schon seit Jahrzehnten nach dem Grundsatz: *Warum kompliziert, wenn es einfach auch geht*. Und das gilt auch für die Yogapraxis. Zudem habe ich schon vor Längerem festgestellt, dass die Wirkung einfacher Übungen der der schwierigen und komplizierten oft bei Weitem überlegen ist.

Alles in einem ...

Egal wie gerne ich Yoga übe und auch weiß, wie gut es tut, zu viel Zeit möchte ich dafür im Alltag nicht investieren. So habe ich schon vor Jahren begonnen, die Übungen zu kombinieren oder durch kleine wohltuende Bewegungen zu bereichern. Zum Beispiel: Lächeln tut gut, das ist heute wohlbekannt und erforscht, also lächeln wir während des Übens oder wir bewegen das Kiefergelenk, rollen die Augen, öffnen und schließen den Mund, bewegen Finger und Zehen, den Hals, ziehen die Bauchdecke kräftig an, benutzen heilsame Laute usw.

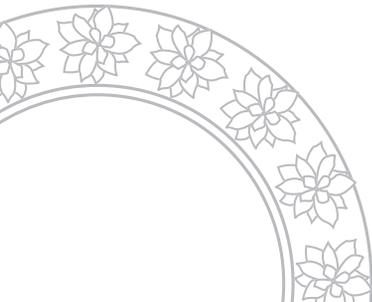
Zum Schluss noch einmal: Ich kann es nicht genug betonen, lesen Sie vor dem Üben die Anweisungen genau durch. Dies ist vielleicht nur einmal nötig, dann wissen Sie Bescheid. Werden die Anweisungen nur schlampig befolgt, heißt



dies aber noch lange nicht, dass die Übung dem Körper schadet, aber ein beachtlicher Teil der Wirkung geht verloren, und dies wäre echt schade. – Wenn Ihnen dann die Übung vertraut ist und Sie sich der positiven Wirkung voll und ganz bewusst sind, kommen Sie beim Üben bald in einen beglückenden und heilenden Bewusstseinszustand, den sogenannten „Flow“. Sie können sich dabei tief in Ihr Herz begeben und Dankbarkeit, Zuversicht und Liebe empfinden.

Paramahansa Yogananda fordert uns auf,
lächelnd durch den Tag zu gehen: „Zeigt ständig ein frohes Lächeln.
Wer Freude in sich selbst findet, wird spüren, dass der Körper vom elektrischen
Strom der Lebenskraft aufgeladen wird, die nicht aus der Nahrung,
sondern von Gott kommt. Ein aufrichtiges Lächeln verteilt den kosmischen
Strom, das Prana, in jede Körperzelle. Wenn es Euch schwer fällt zu lächeln,
stellt Euch vor den Spiegel und zieht mit den Fingern die Mundwinkel hoch –
so wichtig ist Lächeln.“

Paramahansa Yogananda, *Die ewige Suche des Menschen*, S. 104



Kleiner Aufwand – große Wirkung

Ich bin eine Person, die gerne Resultate sieht, und dies möglichst sofort, und sie sollten nachhaltig und positiv sein. Die Wirkung des Yoga hat mich schon von Anfang an brennend interessiert, denn den Aufwand empfand ich damals echt zermürbend und mühsam. Beim Einstieg machten mir Gelenk- und Rückenschmerzen arg zu schaffen und ich konnte nur begrenzt üben, und dies auch nur mit äußerster Achtsamkeit und Sorgfalt. Aber schon nach wenigen Wochen verbesserte sich meine Gesundheit und meine Beschwerden schmolzen wie Butter an der Wärme. Dies war der Grund, warum ich nach der Yogalehrer-Ausbildung zusätzliche Weiterbildungskurse in Anatomie, chinesischer Medizin und Rückentherapie besuchte. Ich wollte herausfinden, welchen Übungen diese Heilwirkungen zuzuschreiben waren und wie die Übungen noch effizienter praktiziert werden könnten. Infolgedessen habe ich dann viele Übungen entsprechend abgeändert, um deren positive Wirkung zu verstärken. Daran habe ich die letzten vierzig Jahre gearbeitet, und es freut mich nun riesig, Ihnen das Resultat in diesem Buch zu präsentieren.

Diese Übungsweise hat selbstverständlich nicht nur mir geholfen, sondern auch vielen TeilnehmerInnen meiner Kurse. Ich wage zu behaupten, dass dadurch einige Rücken- und Gelenkoperationen überflüssig wurden und rheumatische Beschwerden erst gar keine Chancen hatten, sich im Körpergewebe einzunisten. In den letzten Monaten habe ich beispielsweise die erste Übungsfolge des Buches Bekannten, die nicht auf das Buch warten konnten/wollten, einfach schon mal auf Zetteln gegeben. – Die Reaktionen haben mich selbst

zutiefst gerührt – der einen waren schon nach wenigen Wochen langwierige Hüftgelenkschmerzen einfach wie weggeblasen, bei einer anderen sind die Schulterschmerzen verschwunden, und wieder andere versicherten mir, dass Schwindel und Verstopfung aufgehört hatten.

Sie müssen sich auch bewusst sein, dass die Übungen nicht nur für kurze Zeit Gutes bewirken, sondern, wenn Sie dabei bleiben, auch vorbeugend wirken. Vielleicht gehören Sie ja zu den Glücklichen, die beschwerdefrei leben und einfach etwas für Ihr Wohlbefinden tun möchten, dann kann es gut sein, dass Sie bis ins hohe Alter schmerzlos bleiben. Sind das nicht wunderbare Aussichten – und dafür tut man sich doch gerne etwas Gutes. Interessant ist auch, dass, egal in welchem Alter Sie einsteigen, die tägliche Praxis Sie wieder beweglicher und kraftvoller macht. Dagegen ist auch nichts einzuwenden – das nimmt man gerne und dankbar an.

Letzthin sah ich das Video einer rüstigen und strahlenden 104-Jährigen – sie fährt noch Auto (mit neunzig kaufte sie ein neues), praktiziert täglich Yoga und fühlt sich rundum pudelwohl. Geht doch!

**Wie Sie also sehen,
die „normalen und einfachen“ Yogapositionen sind völlig harmlos –
und die positive Wirkung ist schlichtweg unbeschreiblich.
Nun müssen Sie es nur noch ausprobieren.**

Faul sein ist erlaubt ...

Es gibt genug Yoga-Bücher, bei denen einem schon beim Durchblättern der Schweiß ausbricht. Dies sollte uns eigentlich motivieren, aber stattdessen schrecken sie uns gewöhnlich Sterbliche eher ab; und die älteren Semester bleiben dann sowieso auf der Strecke. Auch ich selbst bin nicht das geborene Bewegungsnaturell, sondern eher eine Sofakatze und musste mich bis vor Kurzem oft zur Yogapraxis aufraffen. Aber mit dem neuen Programm, das ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, hat sich dies drastisch geändert. Da die einzelnen Übungen sehr wirkungsvoll sind, braucht es zeitlich gar nicht so lange, um die positiven Effekte zu erhalten, und auch der Kraftaufwand hält sich in Grenzen. Man muss auch nicht monatelang warten, bis man eine Verbesserung wahrnimmt, direkt nach dem Üben, auch schon nach wenigen Minuten, fühlt man sich einfach wohler, kräftiger, frischer. Dies merkt sich nicht nur unser Geist, sondern auch der Körper, und recht bald wird die tägliche Praxis zum Bedürfnis. Da man zeitlich variieren kann und man weiß, schon in zehn Minuten passiert etwas Positives im Körper, ist man auch nie unter Druck – was sind schon zehn Minuten?

Gemütlich – und alles ganz einfach ...

Als meine langjährige Yogaschülerin XY 90 Jahre wurde, kündigte sie den Yoga-Kurs mit den Worten: „So, nun habe ich genug gehört, gesehen und gelernt, ich beende den Kursunterricht.“ Ich war entsetzt, denn sie war noch immer fit

und machte alle Übungen mit den Jüngeren mit. „Sie können doch jetzt nicht einfach aufhören mit Yoga, sonst ...“ Sie lachte und erwiderte: „Oh doch – und Yoga mache ich nun weiter daheim – die meisten Übungen morgens im Bett.“ Sie erzählte mir genau, was und wie sie das tat, und ich war beeindruckt – so beeindruckt, dass ich es daheim sofort ausprobierte. Dieses Gespräch war also der Startschuss zu diesem Buch. Schon bald merkte ich, wie wunderbar gemütlich und wohltuend diese Art von Yoga war. Interessanterweise fallen einem danach die Lockerungs- und Kraftübungen auf der Matte leicht und man hat Lust auf mehr. Ich konnte dies anfangs kaum glauben, und wenn ich es nicht selbst erlebt hätte ...

Es kommt auch bei mir vor, dass ich an dem einen oder anderen Tag Yoga ausfallen lasse – sogar Iyengar, ein großer Yogameister, lehrte, dass man an einem Tag der Woche kein Yoga üben sollte –, aber das tut der Sache keinen Abbruch. Es ist ganz wichtig, dass Sie sich möglichst keinen Zwang antun – weniger kann mehr sein –, und Freude sollte es machen. – Dann machen Sie es goldrichtig.

Yoga-Ausrüstung

Yoga@Home praktizieren Sie weitgehend im Schlafanzug. Die Kleidung, Nachthemd oder Pyjama, sollte weitgeschnitten, bequem und aus möglichst natürlichen Materialien sein. Synthetische Fasern blockieren den Energiefluss. Weiter brauchen Sie eine rutschfeste Matte und einen Block.

Eine rutschfeste Matte ist für die Heldenserie und Hund & Co. außerordentlich wichtig und erzeugt eine Standfestigkeit, die sich auch auf den seelisch-geistigen Bereich überträgt.

Es ist ebenfalls wichtig, dass Sie für sich den „richtigen“ Block finden – es gibt verschiedene Maße und Gewichte. Auf den Fotos wird der Block mit den klassischen Maßen 22 x 12 x 8 cm verwendet.

Sie können nach Bedarf den Block hinlegen, auf die Seitenkante stellen oder hochstellen. Es ist kein absolutes Muss, den Block so zu stellen, wie Sie es auf den Abbildungen sehen. Sie sollten sich immer so weit wie möglich in der Yogaposition wohlfühlen; und nach diesem Kriterium sollten Sie den Block platzieren. Lassen Sie auch ein bisschen Ihre Experimentierfreude spielen.

Lassen Sie sich auch mental auf den stützenden Block ein. Yoga sollte nicht nur Leistung sein – die großen Yogis haben der Muße und Entspannung einen beachtlichen Stellenwert zugeordnet.



Die 7 goldenen Regeln

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 Optimum herausholen.

- Sammeln Sie sich, bevor Sie mit dem Üben beginnen.
- 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 lange (Atemzüge zählen).
- Bleiben Sie am Ende der Übungspraxis einige wenige Minuten in einer Ruuehaltung. Lassen Sie sich dabei reichlich Zeit und genießen Sie die Entspannung. Das Ruhen zum Schluss vervielfacht die Wirkung der vorherigen Übungen.





Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Entdecken Sie hier für sich die effizientesten Power-Übungen für Schultern, Rücken, Bauch, Becken, Arme, Beine und vieles mehr.

Gertrud Hirschi

**Yoga @ Home – In eigener Regie zu
Beweglichkeit, Kraft und Stille finden**

Synergia Verlag, 2017, 160 S., zahlr. Abb., geb., **20,00 €**
ISBN: 978-3-906873-19-0