



Restorative Yoga

Ruhe und Kraft durch Entspannung

Lorna Neuber





Inhalt

| | |
|---|----|
| VORWORT | 6 |
| AKTIVE ENTSPANNUNG IST LEBENSWICHTIG | 11 |
| Yoga: zeitgemäß, aber mit Tradition | 12 |
| Warum von nichts eben doch mehr als nichts kommt | 16 |
| Woher kommt Restorative Yoga? | 24 |
| Nichts tun? Wann soll ich das noch schaffen? | 27 |
| AKTIV ENTSPANNEN UND KRAFT SAMMELN: LOS GEHT'S! | 33 |
| Aller Anfang ist leicht | 34 |
| Decken, Polster und Co.: Diese Hilfsmittel brauchen Sie | 37 |
| <i>Decken</i> | 37 |
| <i>Polster und Kissen</i> | 39 |
| <i>Blöcke</i> | 39 |
| <i>Gurte</i> | 39 |
| <i>Augenkissen</i> | 39 |
| <i>Sandsäcke</i> | 40 |
| <i>Stühle</i> | 40 |
| <i>Yogamatten</i> | 40 |
| <i>Timer</i> | 40 |
| DIE WIRBELSÄULE IN ALLE RICHTUNGEN BEWEGEN: DIE ASANAS | 43 |

| | |
|---|----|
| Gelenke schmieren, Muskeln ölen: die Aufwärmübungen | 44 |
| <i>Wirbelsäulenwelle</i> | 46 |
| <i>Seitendehnung</i> | 48 |
| <i>Gedrehte Haltung des Kindes</i> | 49 |
| <i>Arm und Bein strecken und beugen</i> | 50 |
| <i>Kleines Vinyasa auf allen vieren</i> | 51 |
| <i>Arme heben und senken</i> | 54 |
| <i>Drehung im Sitzen</i> | 55 |
| <i>Seitendehnung im Sitzen</i> | 56 |
| <i>Kopfbewegungen im Sitzen</i> | 57 |
| | |
| Dem Leben zuwenden: Rückbeugen | 59 |
| <i>Angelehntes Sitzen – sanfter Einstieg für alle Gelegenheiten</i> | 59 |
| <i>Zurückgelehnter Schmetterlingssitz – ein Gefühl von Freiheit und Offenheit</i> | 64 |
| <i>Abgestützte Rückbeuge – perfekter Ausgleich für den gebeugten Rücken</i> | 68 |
| <i>Wandernde Deckenrolle – auf Entdeckungsreise entlang der Wirbelsäule</i> | 72 |
| | |
| Die inneren Organe massieren: Drehungen | 76 |
| <i>Sitzende Drehung – sanfte Massage für die Bauchorgane</i> | 77 |
| <i>Liegende Drehung – stärkere Dehnung für die Muskulatur</i> | 80 |
| | |
| Nach innen schauen: Vorbeugen | 83 |
| <i>Haltung des Kindes – gestützt und beschützt</i> | 84 |
| <i>Vorbeuge mit gegrätschten Beinen – loslassen statt lang ziehen</i> | 89 |
| <i>Vorbeuge am Schreibtisch – für die Erholung zwischendurch</i> | 92 |
| <i>Vorbeuge auf dem Stuhl – eine Wohltat für den Rücken</i> | 94 |

| | |
|--|-----|
| Den Blickwinkel ändern: Umkehrhaltungen | 96 |
| <i>Beine-an-der-Wand – der Reset-Knopf</i> | 96 |
| <i>Brücke – die ganz andere Sicht auf die Welt</i> | 101 |
| <i>Umkehrhaltung mit Stuhl – erfrischend wie ein Gebirgsbach</i> | 105 |
| <i>Schwebendes V – die sanfte Variante</i> | 110 |

| | |
|---|-----|
| Völlig frei von Zwängen und Pflichten: Savasana | 114 |
| <i>Savasana – alle viere von sich strecken</i> | 114 |
| <i>Savasana auf der Seite liegend – zum Einkuscheln</i> | 118 |
| <i>Savasana auf dem Bauch – sich von der Erde tragen lassen</i> | 122 |
| <i>Pranayama Savasana – den Atem im Liegen fließen lassen</i> | 126 |

ENTSPANNUNG FÜR JEDE GELEGENHEIT: ÜBUNGSFOLGEN FÜR SPEZIELLE BEDÜRFNISSE

131

| | |
|---|-----|
| Entspannung de luxe: die große Übungsserie | 132 |
| <i>Die große Übungsserie</i> | 133 |
| Wenn keine Zeit ist: kurze Pausen für jeden Tag | 135 |
| Den Schalter umlegen: Hilfe gegen Stress | 137 |
| <i>Die Übungen bei Stress</i> | 137 |
| Einfach ein Traum: Entspannung bei Schlaflosigkeit | 139 |
| <i>Die Übungen bei Schlaflosigkeit</i> | 141 |
| In der Ruhe liegt die Kraft: das Beste bei Rückenschmerzen | 143 |
| <i>Die Übungen bei Rückenschmerzen</i> | 144 |
| Den Druck wegnehmen: hilfreich bei Kopfschmerzen | 145 |
| <i>Die Übungen bei Kopfschmerzen</i> | 146 |
| Den eigenen Rhythmus wiederfinden: Restorative Yoga bei Regelbeschwerden | 148 |
| <i>Die Übungen bei Regelbeschwerden</i> | 149 |
| Entspannung für zwei: Restorative Yoga in der Schwangerschaft | 150 |
| <i>Die Übungen für die Schwangerschaft</i> | 151 |



WIE GEHT ES WEITER? 155

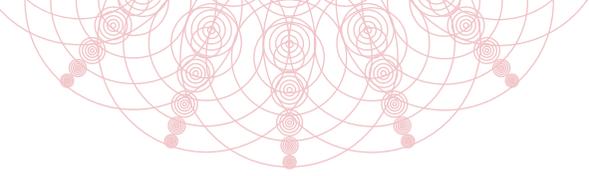
ANHANG 159

Bezugsquellen für Hilfsmittel 159

Zum Weiterlesen 159

IMPRESSUM 160





Vorwort

„Restorative“ bedeutet „erholsam“ und „stärkend“. Restorative Yoga ist für mich eine der großartigsten Entdeckungen, die ich in meinem jetzt fast 25-jährigen Leben mit Yoga gemacht habe. Mehr als jede andere Form von Yoga wirkt diese ungewöhnlich langsame Art des Übens beruhigend und kräftigend. Sie ist für mich der ideale Ausgleich zu einem arbeitsreichen, anstrengenden Alltag.

Als ich 1995 in London zum ersten Mal Yoga übte, suchte ich vor allem Abwechslung vom stundenlangen Sitzen im Büro und Hilfe gegen meine Rückenschmerzen. Ich wünschte mir eine Technik, die abwechslungsreicher und origineller sein sollte, als Gewichte zu stemmen oder beim Aerobic immer dieselben Bewegungen zu machen.

Nach meiner ersten Übungsstunde war ich einerseits körperlich erschöpft und hatte Bewegungen gesehen, die ich nur aus der Artistik kannte. Andererseits fühlte ich mich geistig erstaunlich aufgeräumt und klar. Natürlich wollte ich mehr über diese Kunst lernen und begann, diverse Yogastile und Lehrer auszuprobieren. Manche Bewegungen fühlten sich gut an für meinen Rücken, andere ließen die Beschwerden stärker werden. Ich beschloss, einfach mehr zu üben, und fuhr eine Zeit lang regelmäßig morgens um 6.30 Uhr für anderthalb Stunden zum Ashtanga Vinyasa Yoga. Anschließend verbrachte ich den ganzen Tag im Büro und ging abends mit meinen Freunden aus. Meine Rückenschmerzen besserten sich nie dauerhaft, waren aber mit Yoga und Antirheumatika gut auszuhalten. Ich hatte viel Kraft und jede Menge Spaß.

Als ich 2005 mit meiner ersten Tochter schwanger war, musste ich die Medikamente absetzen und auf sanfteres Yoga umsteigen. Erstaunlicherweise besserten sich meine Rückenschmerzen. Im Gegensatz zu vielen anderen Schwangeren hatte ich nicht mehr, sondern weniger Beschwerden als in der Zeit ohne Bauch. Auch nach der Schwangerschaft sind sie nicht zurückgekommen. Ich habe seither nie wieder Schmerzmittel für meinen Rücken genommen.

Ich vermute, dass mehrere Veränderungen in der Schwangerschaft für diese Entwicklung gesorgt haben. Bei Schwangeren werden die Sehnen und Bänder des Bewegungsapparates weicher. Weil sich dadurch die Haltung verändert, bekommen viele Frauen in dieser Zeit Rückenschmerzen. Bei mir dagegen hat sich durch die Lockerung offenbar die ganze Körperregion endlich einmal entspannt. Außerdem begann ich während dieser Zeit, weniger körperlich fordernd zu üben als vorher.

Nach der Geburt meiner Tochter machte ich eine erste Ausbildung zur Yogalehrerin und begann zu unterrichten. Statt stundenlang am Schreibtisch zu sitzen, verbrachte ich meine Arbeitszeit plötzlich in Bewegung. Das freute nicht nur meinen Rücken. Der regelmäßige Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe tat mir einfach gut.

Seitdem sind über zehn Jahre vergangen, in denen ich weitere Yogaausbildungen mit anderen Schwerpunkten absolviert und meine Art zu üben immer wieder nach meinen Bedürfnissen geändert habe. Das ist das Geniale am Yoga: Das Anpassen der Praxis an den einzelnen Menschen ist ein selbstverständliches Grundprinzip. Im Yoga können wir unsere Individualität erkennen und feiern. Wenn wir Hilfsmittel benutzen, heißt das nicht, dass wir etwas nicht können, sondern dass wir uns selbst kennen.

Dieser individuelle Ansatz verlangt Selbsterkenntnis, ein bisschen Wissen über Anatomie, und Mut. Wir alle kennen aus der Schule das Prinzip des Lernens durch Nachahmen. Es fällt uns deshalb leichter, das von einem Yogalehrer vorgegebene Programm auszuführen, als innezuhalten und uns zu fragen: Bringt mir das gerade etwas? Ist das gut für meinen Rücken, für meine Knie? Macht mich das ruhiger oder nervöser? Aber nur, wenn wir uns solche Fragen stellen und auf die Antworten hören, können wir Ruhe und Klarheit finden. Oder, wie es beim Yoga heißt, die Einheit von Körper und Geist. Wer auf diese Weise in sich ruht, kann seinen Platz in der Welt einnehmen. Er oder sie kann in Kontakt mit anderen treten, ohne die eigene Position zu verlieren. Und das Schönste: Weil wir unserer selbst sicherer sind, können wir anderen mit mehr Einfühlungsvermögen und Großzügigkeit begegnen.

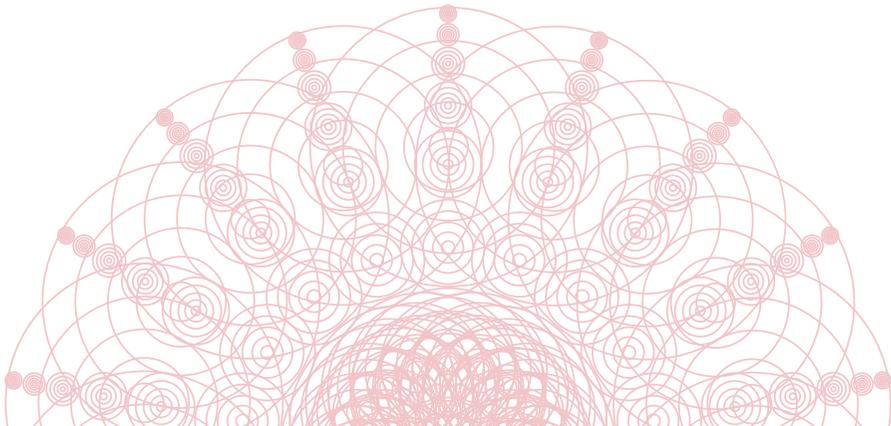
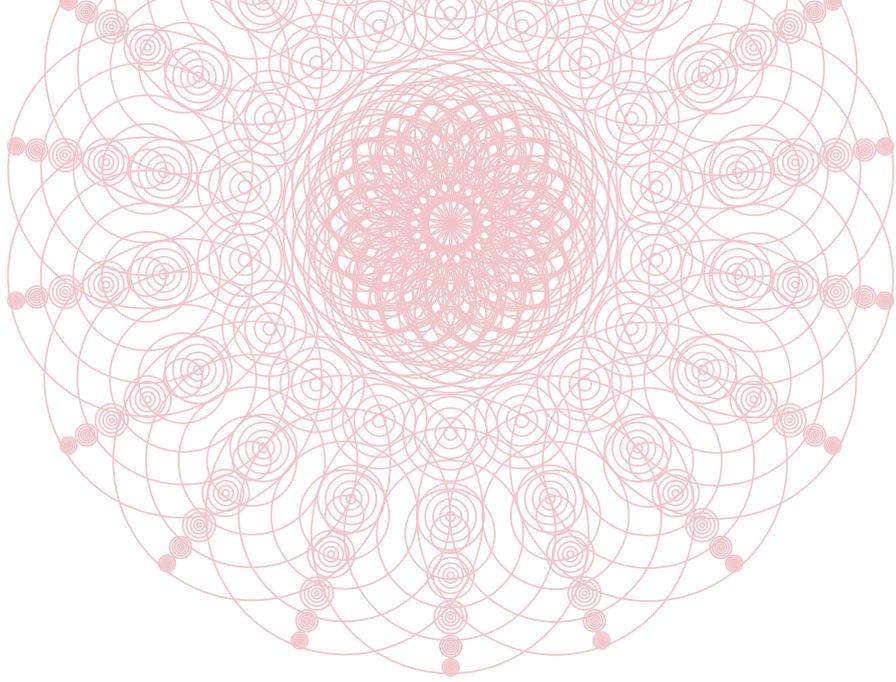
Restorative Yoga ist unglaublich hilfreich auf diesem Weg, weil es viel radikaler als alle anderen Arten von Yoga jede Art von Fremdenkung und Ablenkung ausschaltet. Ich begeben mich in die Haltung hinein und schließe die Augen. Niemand macht etwas vor. Niemand kann etwas falsch machen. Individueller geht es kaum. Gleichzeitig zeugt es von großer Toleranz: Jeder macht es auf seine oder ihre Weise richtig.

Im Restorative Yoga kann jeder mithilfe von Kissen, Decken und anderen Stützen in Körperhaltungen kommen, die sich unglaublich bequem anfühlen. Wirklich jeder. Dabei entsteht ein Wohlbefinden, das unser Nervensystem nachhaltig beruhigt und die negativen Folgen von Stress bekämpft. Wir erleben am eigenen Körper, wie es sich anfühlt, einfach da zu sein. Ohne Aufgaben, ohne Arbeit, ohne den Zwang zur Rechtfertigung.

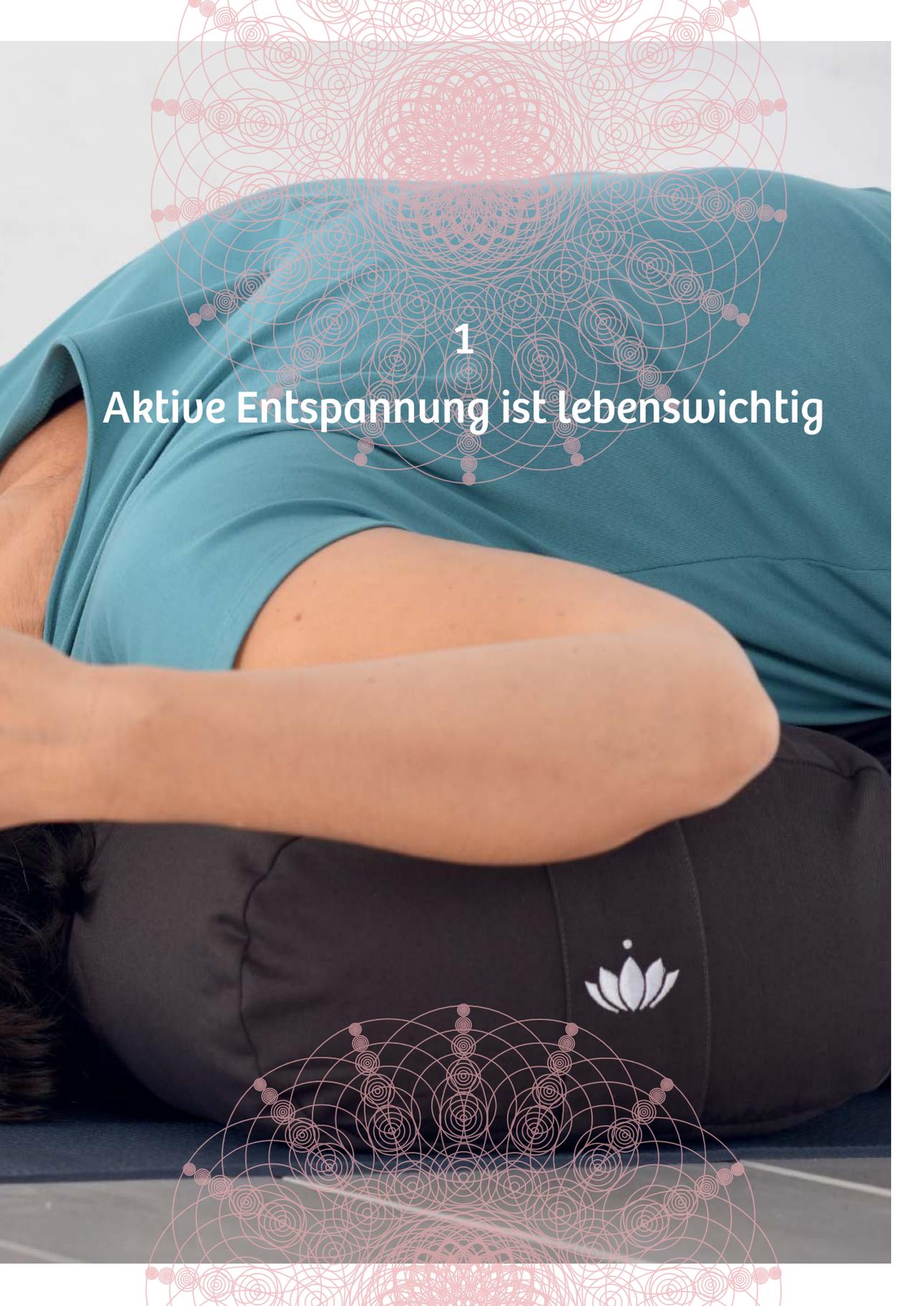
Und das haben wir alle verdient. „Restorative“ bedeutet nämlich auch „wiederherstellend“. In diesen Yogahaltungen stellen wir einen Urzustand von Wohlbefinden wieder her. Wir schaffen die bestmöglichen Bedingungen für Entspannung und kommen zu uns selbst nach Hause. Klingt banal? Ist aber dennoch für die wenigsten von uns selbstverständlich. Ich erlebe oft, wie sich eine Teilnehmerin plötzlich mit einem befreiten Seufzer entspannt, nachdem ich ihr ein Kissen unter den Kopf oder die Hand geschoben habe. Wenn es so simpel ist, warum machen wir es nicht? Wir können alle liebevolle Unterstützung gebrauchen. Genau das will dieses Buch sein.

Mit diesem Buch lade ich Sie ein, weniger zu tun, als Sie tun könnten. Nehmen Sie sich die Zeit dafür. Das ist nicht ganz leicht. Aber Sie sind es wert. Erleben Sie, wie sich Ihre Kraftreserven und Ihr Selbstbewusstsein dadurch neu aufladen. Die Ergebnisse werden Ihnen gefallen. Garantiert.









1

Aktive Entspannung ist lebenswichtig





To do nothing at all is the most difficult thing in the world, the most difficult and the most intellectual. (The Critic As Artist, Oscar Wilde)

Nichtstun ist die allerschwierigste Beschäftigung und zugleich diejenige, die am meisten Geist voraussetzt. (Der Kritiker als Künstler, Oscar Wilde)

→ In diesem Kapitel erfahren Sie, was das Radikale an Restorative Yoga ist und wie es uns hilft, unser volles menschliches Potenzial zu erreichen.

Yoga: Zeitgemäß, aber mit Tradition

Was wünschen Sie sich vom Yoga? Meist sind es ganz alltägliche, praktische Gründe, die uns auf die Matte bringen. Der Arzt empfiehlt es, weil es gegen Rückenschmerzen helfen soll. Schließlich sitzen wir stundenlang am Schreibtisch und möchten uns einmal wieder so richtig recken und strecken. Oder wir sind gestresst und suchen eine Methode zur Entspannung. Viele Frauen, die meine Stunden besuchen, bekamen von ihrer Hebamme oder Gynäkologin yogische Atemübungen als Geburtsvorbereitung empfohlen. Wer es aus den genannten Gründen mit Yoga versucht, wird sicher nicht enttäuscht. Doch Yoga kann noch viel mehr, als Geschmeidigkeit und Entspannung zu schenken.

Yoga ist eine jahrtausendealte Lebensphilosophie aus Indien. Und inzwischen haben sich unter dem breiten Dach dieses Namens zahlreiche ganz unterschiedliche Denkrichtungen versammelt. Gemeinsam ist ihnen nur eines: Sie alle wollen einen Weg zur Befreiung von inneren Zwängen weisen. Das Wort „Yoga“ stammt aus dem Sanskrit, und seine Wurzel „yuj“ bedeutet „anschirren“ oder auch „vereinigen“. Im Yoga sollen Körper und Geist vereinigt werden, auf dass wir uns in uns selbst wohlfühlen. In einem der großen Yogaklassiker, den über 2000 Jahre alten *Yogasutras* des Gelehrten Patanjali, heißt es: „Yoga ist, wenn die Bewegungen des

Geistes zur Ruhe kommen.“ Schon damals wusste man: Das größte Hindernis auf dem Weg zum inneren Frieden ist die Unruhe unseres eigenen Geistes. Wenn wir ein glücklicheres Leben führen möchten, müssen wir nicht unsere Umgebung, sondern uns selbst verändern. Yoga zeigt uns einen Weg zur inneren Freiheit und gibt uns die nötigen Werkzeuge dafür an die Hand.



Welche Werkzeuge das sind, hängt von der Art des Yoga ab, für die Sie sich entscheiden. Manche Schulen stellen Meditation in den Mittelpunkt, andere legen mehr Wert auf Körperübungen. Gemeinsam ist fast allen Stilen, dass mit dem Atem gearbeitet wird. Schon die alten Yogis stellten fest, dass der Atem die Brücke zwischen Körper und Geist ist. Den Atem zu beeinflussen ist der beste Weg,

unmittelbar auf den unruhigen Geist Einfluss zu nehmen. Die betont sportlichen Körperübungen mancher Yogatraditionen haben sich viel später entwickelt als Atemtechniken und Meditationen. Einer der ersten Texte, in denen Übungen für den Körper beschrieben werden, ist die *Hatha Yoga Pradipika* aus dem 15. Jahrhundert. Einige dieser Asanas genannten Haltungen werden bis heute im Yogaunterricht gelehrt. Die meisten Übungen der modernen Yogastile wurden allerdings erst im 20. Jahrhundert entwickelt. Mark Singleton hat in seiner Geschichte des modernen Yoga herausgearbeitet, dass viele der in Indien entwickelten Körperübungen aus der schwedischen Gymnastik entlehnt und durchaus ganz profan zur Körperertüchtigung gedacht waren. Erleuchtung oder Befreiung waren den Lehrern weniger wichtig als kräftige Schüler, die sich mit vermeintlich original indischen Übungen für den Kampf gegen die britischen Kolonialherren stärken konnten. Besonders in den letzten Jahrzehnten haben auch viele westliche Lehrer die Lehren des Yoga – angepasst an europäische und amerikanische Schüler – weiterentwickelt.





Wo liegt der Zusammenhang zwischen den Körperübungen und der Befreiung des Geistes? Die meisten von uns bekommen den Kopf nur frei, wenn sie zuerst etwas für den Körper tun. Da wir uns im Vergleich zu unseren Vorfahren wenig bewegen und oft ein unterentwickeltes Körpergefühl haben, ist es nur konsequent und sinnvoll, den Weg zum Geist über den Umweg des Körpers zu nehmen. Wir müssen beide Teile kennen, um sie in Einklang bringen zu können: Fühlen wir uns in unserem Körper wohl, gelingt es dem Geist viel eher, zur Ruhe zu kommen. Haben wir uns eine Weile aktiv bewegt und dadurch Spannung abgebaut, fällt es uns leichter, uns still zum Meditieren hinzusetzen. Es funktioniert auch umgekehrt: Stress und Sorgen können uns körperlich krank machen, und Stressabbau stärkt unsere körperliche Gesundheit. Körper und Geist kommunizieren miteinander – und indem wir mit dem einen arbeiten, beeinflussen wir den anderen.

Die Wissenschaft kann heute durch Studien nachvollziehen, was die ersten Yogis vor mehreren Tausend Jahren durch Beobachtung festgestellt haben: Sobald wir unseren Atem verändern, wirkt das auf unseren Körper und unseren Geist.

Deshalb wird dem Atem beim Yoga besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Mal in Bewegung, mal in Ruhe beobachten wir unseren individuellen Atem, der je nach Tagesform tief und ruhig, aber auch kurz und angestrengt sein kann. Wenn wir unseren Atem kennenlernen, lernen wir immer auch etwas über unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Und wir können beides beeinflussen.

Beim Restorative Yoga machen wir das auf eine fürs moderne Yoga sehr ungewöhnliche Art. Denn diese Yogarichtung unterscheidet sich in einem wichtigen Punkt ganz grundsätzlich von allen anderen: Im Restorative Yoga bewegen wir uns fast gar nicht. Während der Körper in aktiven Yogastilen durch Bewegung Spannung abbaut, wird er im Restorative Yoga durch Polster komplett abgestützt und darf vollständig passiv sein. Das wirkt profund und nachhaltig auf Körper und Geist.

Beim Restorative Yoga legen Sie den Schalter von „Senden“ auf „Empfangen“ um. Sie brauchen nämlich nichts zu tun. Es reicht, da zu sein und die Haltung wahrzunehmen. Sie wird Ihnen geschenkt, ohne dass Sie sich dafür anstrengen müssen. Für viele Menschen ist das eine so unwahrscheinliche Vorstellung, dass ihnen diese passive Art des Übens schwerer fällt als die Verknotung in komplizierten Asanas. Aber wer sich der Ruhe hingibt, entdeckt darin ganz viel Offenheit, Kraft und Zeit – genau die Dinge, die viele von uns im Alltag vermissen.

→ Im nächsten Abschnitt lesen Sie, was dabei in Ihrem Körper passiert und warum es so wichtig für die Gesundheit ist.

Warum von nichts eben doch mehr als nichts kommt

Woran denken Sie, wenn Sie „Von nichts kommt nichts!“ hören? An einen Lehrer? An Ihre Eltern? Wir sind alle oft ermahnt worden, mehr zu leisten. Leistung und hoher persönlicher Einsatz haben einen guten Ruf. Das *Dolcefar niente* dagegen, das süße Nichtstun, ist etwas Exotisches, das die meisten von uns sich bestenfalls im Urlaub leisten.