

# Auf einen Blick

|  |            |
|--|------------|
| <b>Über den Autor</b> .....  | <b>7</b>   |
| <b>Einleitung</b> .....  | <b>19</b>  |
| <b>Teil I: Yoga kennt kein Alter</b> .....   | <b>23</b>  |
| <b>Kapitel 1:</b> Yoga ab 55: Fit bleiben mit Köpfchen .....                             | 25         |
| <b>Kapitel 2:</b> Die richtige Vorbereitung auf Ihre Yoga-Praxis .....                   | 39         |
| <b>Kapitel 3:</b> Richtiges Atmen beim Yoga .....  | 51         |
| <b>Teil II: Yoga-Praxis auf der Matte und im Alltag</b> .....                            | <b>63</b>  |
| <b>Kapitel 4:</b> 20 effektive Yoga-Haltungen für Yogis ab 55 .....                      | 65         |
| <b>Kapitel 5:</b> Schreibtisch-Yoga: Kurze Übungsreihen für den (Büro-)Alltag .....      | 87         |
| <b>Kapitel 6:</b> Tipps und Yogaübungen für guten Schlaf. ....                           | 99         |
| <b>Teil III: Die Yoga-Praxis an Ihre körperlichen Bedürfnisse anpassen</b> .....         | <b>113</b> |
| <b>Kapitel 7:</b> Im Gleichgewicht bleiben .....   | 115        |
| <b>Kapitel 8:</b> Das Kreuz mit dem Kreuz: Yogaübungen bei Rückenschmerzen .....         | 125        |
| <b>Kapitel 9:</b> Kopfschmerzen, Asthma und Beschwerden im oberen Rücken bekämpfen ..... | 141        |
| <b>Kapitel 10:</b> Den Kniegelenken Gutes tun .....                                      | 159        |
| <b>Kapitel 11:</b> Hilfe für steife Hüften und verkürzte Kniesehnen. ....                | 171        |
| <b>Kapitel 12:</b> Yoga üben mit Gelenkersatz .....                                      | 183        |
| <b>Kapitel 13:</b> Yoga und Osteoporose .....  | 191        |
| <b>Kapitel 14:</b> Yoga bei Gelenkschmerzen. ....  | 209        |
| <b>Kapitel 15:</b> Mit Yoga gut durch die Wechseljahre .....                             | 229        |
| <b>Kapitel 16:</b> Mit Yoga den Beckenboden stärken .....                                | 245        |
| <b>Teil IV: Yoga-Übungsreihen für zu Hause</b> .....                                     | <b>251</b> |
| <b>Kapitel 17:</b> Drei 5-Minuten-Übungsreihen für zu Hause .....                        | 253        |
| <b>Kapitel 18:</b> Drei 15-Minuten-Übungsreihen für zu Hause .....                       | 265        |
| <b>Kapitel 19:</b> Drei 30-Minuten-Übungsreihen für zu Hause .....                       | 289        |
| <b>Teil V: Der Top-Ten-Teil</b> .....  | <b>329</b> |
| <b>Kapitel 20:</b> Zehn Tipps für Ihre Yoga-Praxis auf der Matte .....                   | 331        |
| <b>Kapitel 21:</b> Zehn Tipps für Ihre Yoga-Praxis im Alltag. ....                       | 335        |
| <b>Stichwortverzeichnis</b> .....  | <b>339</b> |

# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Über den Autor</b> .....                                 | <b>7</b>  |
| Widmung .....   | 7         |
| Danksagungen des Autors .....                               | 8         |
| <b>Einleitung</b> .....                                     | <b>19</b> |
| Über dieses Buch .....                                      | 19        |
| Törichte Annahmen über den Leser .....                      | 20        |
| Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....          | 21        |
| Wie es von hier aus weitergeht .....                        | 21        |
| <br>  |           |
| <b>TEIL I</b>   |           |
| <b>YOGA KENNT KEIN ALTER</b> .....                          | <b>23</b> |
| <br>  |           |
| <b>Kapitel 1</b>  |           |
| <b>Yoga ab 55: Fit bleiben mit Köpfchen</b> .....           | <b>25</b> |
| Den Nutzen von Yoga verstehen .....                         | 25        |
| Yoga ab 55 .....  | 27        |
| Yoga bekämpft den Stress .....                              | 27        |
| Yoga erleichtert das Atmen .....                            | 28        |
| Yoga hilft dem Körper auf vielfältige Weise .....           | 28        |
| Yoga und Meditation .....                                   | 30        |
| Yoga stärkt auch die Psyche .....                           | 30        |
| Holen Sie den Rat Ihres Arztes ein .....                    | 31        |
| Finden Sie Ihren Platz in der Welt des Yoga .....           | 31        |
| Den richtigen Yoga-Kurs auswählen .....                     | 32        |
| Yoga zu Hause üben .....                                    | 32        |
| Einen Yoga-Kurs besuchen .....                              | 32        |
| Verletzungen vermeiden .....                                | 33        |
| Auf Nummer sicher gehen .....                               | 33        |
| Aufwärmen .....   | 34        |
| Vorbereitung der Gelenke .....                              | 35        |
| Muskeln besser dehnen mit PNF .....                         | 35        |
| Anpassungen anwenden .....                                  | 37        |
| <br>  |           |
| <b>Kapitel 2</b>  |           |
| <b>Die richtige Vorbereitung auf Ihre Yoga-Praxis</b> ..... | <b>39</b> |
| Sie brauchen nicht viel, um Yoga zu praktizieren .....      | 39        |
| Bequeme Kleidung .....                                      | 40        |
| Yoga-Matten .....   | 41        |
| Yoga-Blöcke .....   | 42        |

## 12 Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| Decken .....  | 43        |
| Yoga-Polster, -Kissen und -Nackenrollen .....                           | 45        |
| Gurte und anderes Zubehör .....   | 45        |
| Die richtige Übungsreihenfolge .....                                    | 47        |
| Bevor Sie beginnen .....  | 49        |
| <b>Kapitel 3</b>  |           |
| <b>Richtiges Atmen beim Yoga .....</b>                                  | <b>51</b> |
| Durch richtiges Atmen noch mehr von Yoga profitieren .....              | 51        |
| Die Atmung gezielt und wirksam einsetzen .....                          | 52        |
| Durch die Nase atmen .....  | 52        |
| Länger ausatmen .....   | 53        |
| Vierteilige Atmung .....  | 54        |
| Atem und Bewegung miteinander in Einklang bringen .....                 | 54        |
| Drei Arten zu atmen, während Sie sich bewegen .....                     | 55        |
| Atemarbeit für Fortgeschrittene .....                                   | 56        |
| Vorbereitung auf die Atemarbeit .....                                   | 56        |
| Variante der Blasebalg-Atmung .....                                     | 57        |
| Atmung durch das linke Nasenloch .....                                  | 58        |
| Wechselnde Nasenloch-Atmung .....                                       | 59        |
| Bienenatmung .....  | 61        |
| <b>TEIL II</b>  |           |
| <b>YOGA-PRAXIS AUF DER MATTE UND IM ALLTAG .....</b>                    | <b>63</b> |
| <b>Kapitel 4</b>  |           |
| <b>20 effektive Yoga-Haltungen für Yogis ab 55 .....</b>                | <b>65</b> |
| Die Funktion ist wichtiger als die Form .....                           | 65        |
| Hören Sie auf Ihren Körper .....  | 66        |
| Anpassen oder nicht anpassen? Das ist hier die Frage .....              | 66        |
| Achten Sie auf Ihre Wirbelsäule .....                                   | 67        |
| Körperliche Einschränkungen akzeptieren oder »Der Klügere gibt nach« .. | 68        |
| Über Faszien oder das innere elastische Stützkorsett .....              | 69        |
| Yoga ist kein Wettbewerb .....  | 69        |
| Asymmetrische Vorwärtsbeuge .....                                       | 70        |
| Drehung im Liegen (Variante der Krokodil-Haltung) .....                 | 70        |
| Boot-Haltung .....  | 71        |
| Brücken-Haltung .....   | 72        |
| Kind-Haltung .....  | 73        |
| Kobra-Haltung .....   | 73        |
| Ruhe-Haltung .....  | 74        |
| Nach unten schauender Hund .....  | 75        |
| Yoga-Schneidersitz .....  | 76        |
| Einbeinige Vorwärtsbeuge .....  | 77        |
| Halber Stuhl .....  | 77        |
| Halbe stehende Vorwärtsbeuge (Variante) .....                           | 78        |
| Beide Knie zur Brust ziehen .....                                       | 79        |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Heuschrecken-Haltung .....    | 79 |
| Berg-Haltung .....            | 80 |
| Gedrehtes Dreieck. ....       | 81 |
| Vorwärtsbeuge im Sitzen ..... | 82 |
| Vorwärtsbeuge im Stehen ..... | 83 |
| Halber Schulterstand .....    | 84 |
| Krieger I. ....               | 85 |

**Kapitel 5**

**Schreibtisch-Yoga: Kurze Übungsreihen für den (Büro-)Alltag .....**

|   |    |
|---|----|
| <b>87</b>                                 |    |
| Stuhl-Yoga ausprobieren .....             | 87 |
| Vorbereitung für Yoga auf dem Stuhl ..... | 87 |
| 15-Minuten-Übungsreihe .....              | 89 |
| 5-Minuten-Übungsreihe .....               | 98 |

**Kapitel 6**

**Tipps und Yogaübungen für guten Schlaf .....**

|  |     |
|--|-----|
| <b>99</b>  |     |
| Was Ihr Geist mit dem Schlaf zu tun hat .....                  | 99  |
| Yoga und Schlaf .....  | 100 |
| Blaues Licht versus Yoga .....                                 | 101 |
| Blaulichtfilterbrillen .....                                   | 101 |
| Üben Sie sich in Dankbarkeit .....                             | 102 |
| Achten Sie auf Ihre Schlafhygiene. ....                        | 102 |
| Yoga-Schlaf .....  | 103 |
| Geführte Yoga-Schlaf-Sitzungen .....                           | 103 |
| Ziele und Herzenswünsche formulieren. ....                     | 104 |
| Yoga-Schlaf zu Hause praktizieren .....                        | 105 |
| Yoga und Intimität. ....                                       | 108 |
| Wie Yoga unser (körperliches) Selbstbild verbessern kann. .... | 108 |
| Yoga und Sexualität .....                                      | 109 |
| Yoga und die Beckenbodengesundheit .....                       | 110 |
| Yoga und medizinische Eingriffe .....                          | 111 |
| Das Gute genießen. ....  | 111 |

**TEIL III**

**DIE YOGA-PRAXIS AN IHRE KÖRPERLICHEN BEDÜRFNISSE ANPASSEN. .... 113**

**Kapitel 7**

**Im Gleichgewicht bleiben. .... 115**

|   |     |
|---|-----|
| Propriozeption: Der Schlüssel zu allen Yoga-Haltungen ..... | 116 |
| Wichtige Hinweise zum Üben von Balance-Haltungen .....      | 117 |
| An der Wand üben .....                                      | 117 |
| Halten Sie Ihre Augen ruhig .....                           | 117 |
| Atmen ist das A und O. ....                                 | 118 |
| Balance-Haltungen .....                                     | 118 |

## 14 Inhaltsverzeichnis

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Balancierende Katze .....     | 118 |
| Karate-Kid-Haltung .....      | 119 |
| Baum-Haltung .....            | 121 |
| Krieger III an der Wand ..... | 123 |

### **Kapitel 8**

#### **Das Kreuz mit dem Kreuz: Yogaübungen bei**

#### **Rückenschmerzen ..... 125**

|  |     |
|--|-----|
| Rückenschmerzen, wer kennt sie nicht? .....  | 125 |
| Es tut weh, wenn ich mich nach vorne beuge .....   | 126 |
| Yoga-Haltungen, die Sie bei Beugeschmerzen vermeiden sollten .....                                     | 127 |
| Yoga-Haltungen, die Ihnen bei Beugeschmerzen Erleichterung<br>bringen können .....                     | 127 |
| Es tut weh, wenn ich mich nach hinten beuge .....  | 128 |
| Yoga-Haltungen, die Sie bei Streckungs- oder Rückbeugeschmerzen<br>vermeiden sollten .....             | 129 |
| Yoga-Haltungen, die Ihnen bei Streckungs- und Rückbeugeschmerzen<br>Erleichterung bringen können ..... | 130 |
| Yoga-Übungsreihe für zu Hause .....  | 130 |

### **Kapitel 9**

#### **Kopfschmerzen, Asthma und Beschwerden im oberen**

#### **Rücken bekämpfen ..... 141**

|  |     |
|--|-----|
| Haltung zeigen: Wie Sie dem Rundrücken den Kampf ansagen ..... | 142 |
| Innerer Anspannung und Stress vorbeugen .....                  | 143 |
| Spannungskopfschmerz bewältigen .....                          | 144 |
| Besser durchatmen .....  | 144 |
| Die Zwerchfellatmung .....                                     | 145 |
| Stuhl-Yoga-Übungsreihe für den oberen Rücken .....             | 146 |

### **Kapitel 10**

#### **Den Kniegelenken Gutes tun ..... 159**

|  |     |
|--|-----|
| Knistern Ihre Knie? .....                | 159 |
| Mit Yoga die Knie gesund erhalten .....  | 160 |
| Clever üben statt überstrapazieren ..... | 161 |
| Ihre Knie besser kennenlernen .....      | 162 |
| Yoga-Übungsreihe für gesunde Knie .....  | 163 |

### **Kapitel 11**

#### **Hilfe für steife Hüften und verkürzte Kniesehnen ..... 171**

|  |     |
|--|-----|
| Aufbau und Funktion der Hüften .....                 | 171 |
| Ihre Hüften leisten Schwerstarbeit .....             | 172 |
| Aufbau und Funktion der Kniesehnen .....             | 173 |
| Yoga-Übungsreihe für die Hüften und Kniesehnen ..... | 174 |

**Kapitel 12**

**Yoga üben mit Gelenkersatz ..... 183**

- Die Yoga-Praxis anpassen und verfeinern ..... 183
- Yoga nach Hüft-OP ..... 184
  - Anterior durchgeführte Hüft-OP ..... 185
  - Posterior durchgeführte Hüft-OP ..... 186
- Yoga nach Knie-OP ..... 186
  - Arten von Kniegelenkersatz ..... 187
  - Yoga mit Kniegelenkersatz ..... 187

**Kapitel 13**

**Yoga und Osteoporose ..... 191**

- Wer erkrankt an Osteoporose? ..... 191
- Symptome bei Osteoporose ..... 192
- Yoga und Osteoporose ..... 192
  - Beugen aus der Hüfte statt aus der Taille ..... 193
  - Yoga-Übungsreihe für gesunde Knochen ..... 194

**Kapitel 14**

**Yoga bei Gelenkschmerzen ..... 209**

- Schmerzende Gelenke: Arthrose oder Arthritis? ..... 209
  - Häufige Symptome bei Gelenkerkrankungen ..... 210
  - Begünstigende Faktoren bei Gelenkerkrankungen ..... 210
- Osteoarthrose und rheumatoide Arthritis ..... 211
- Wie Yoga bei Gelenkschmerzen helfen kann ..... 211
- Gelenkbefreiende Yoga-Übungsreihe für zu Hause ..... 212

**Kapitel 15**

**Mit Yoga gut durch die Wechseljahre ..... 229**

- Hormonelle Veränderungen bei Frauen und Männern ..... 229
  - Wechseljahre ..... 230
  - Andropause ..... 231
- Cool bleiben: Drei kühlende Atemtechniken für zu Hause ..... 232
  - Kühlende Atmung ..... 232
  - Krähenschnabel-Atmung ..... 233
  - Zischende Atmung ..... 233
- Yogaübungen gegen Wechseljahresbeschwerden ..... 234

**Kapitel 16**

**Mit Yoga den Beckenboden stärken ..... 245**

- Auch Männer haben einen Beckenboden ..... 245
- Immer in Bewegung ..... 246
- Mit Yoga die Beckenbodengesundheit fördern ..... 246
- Yogaübung zur Stärkung des Beckenbodens ..... 247

**TEIL IV**  
**YOGA-ÜBUNGSREIHEN FÜR ZU HAUSE ..... 251**

**Kapitel 17**  
**Drei 5-Minuten-Übungsreihen für zu Hause ..... 253**

- Was Sie wissen müssen ..... 253
- Übungsreihe 1 ..... 254
- Übungsreihe 2 ..... 256
- Übungsreihe 3 ..... 259

**Kapitel 18**  
**Drei 15-Minuten-Übungsreihen für zu Hause ..... 265**

- Was Sie wissen müssen ..... 265
- Übungsreihe 1 ..... 266
- Übungsreihe 2 ..... 273
- Übungsreihe 3 ..... 280

**Kapitel 19**  
**Drei 30-Minuten-Übungsreihen für zu Hause ..... 289**

- Was Sie wissen müssen ..... 289
- Übungsreihe 1 ..... 290
- Übungsreihe 2 ..... 304
- Übungsreihe 3 ..... 316

**TEIL V**  
**DER TOP-TEN-TEIL ..... 329**

**Kapitel 20**  
**Zehn Tipps für Ihre Yoga-Praxis auf der Matte ..... 331**

- Vermeiden Sie Schmerzen um jeden Preis ..... 331
- Es ist in Ordnung, seine Meinung zu ändern ..... 332
- Passen Sie Yoga-Haltungen an, wenn nötig ..... 332
- Hören Sie auf Ihren Körper ..... 332
- Bereiten Sie Ihre Muskeln und Gelenke vor ..... 333
- Nutzen Sie die Kraft Ihrer Atmung ..... 333
- Wählen Sie einen geeigneten Yoga-Kurs ..... 333
- Nutzen Sie Online-Angebote ..... 333
- Seien Sie realistisch hinsichtlich Ihrer Übungszeiten ..... 334
- Beziehen Sie Meditation in Ihre Yoga-Praxis mit ein ..... 334

**Kapitel 21**  
**Zehn Tipps für Ihre Yoga-Praxis im Alltag ..... 335**

- Üben Sie sich in Dankbarkeit ..... 335
- Achten Sie auf eine möglichst gesunde Ernährung ..... 336
- Suchen Sie sich ein passendes Cardio-Training ..... 336
- Sorgen Sie für eine gute Nachtruhe ..... 336
- Vermeiden Sie blaues Licht vor dem Schlafengehen ..... 337

|  |            |
|--|------------|
| Verbessern Sie Ihre persönlichen Beziehungen durch mehr Kommunikation .. | 337        |
| Finden Sie Zeit zum Meditieren im Alltag.....                            | 337        |
| Verabschieden Sie sich von Ihrem Ego.....                                | 338        |
| Laden Sie andere zum Mitmachen ein.....                                  | 338        |
| Beginnen Sie noch heute.....   | 338        |
| <b>Stichwortverzeichnis.....</b>   | <b>339</b> |