

Auf einen Blick

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



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Über den Autor | 7 |
| Widmung | 7 |
| Danksagungen des Autors | 8 |
| Einleitung | 19 |
| 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 |
| TEIL I | |
| YOGA KENNT KEIN ALTER | 23 |
| Kapitel 1 | |
| Yoga ab 55: Fit bleiben mit Köpfchen | 25 |
| 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 |
| Kapitel 2 | |
| Die richtige Vorbereitung auf Ihre Yoga-Praxis | 39 |
| 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 |

Kapitel 3

Richtiges Atmen beim Yoga 51

| | |
|--|----|
| 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 |

TEIL II

YOGA-PRAXIS AUF DER MATTE UND IM ALLTAG 63

Kapitel 4

20 effektive Yoga-Haltungen für Yogis ab 55 65

| | |
|--|----|
| 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 | 87 |
| 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 | 99 |
| 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 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| 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 bringen können | 127 |
| Es tut weh, wenn ich mich nach hinten beuge | 128 |
| Yoga-Haltungen, die Sie bei Streckungs- oder Rückbeugeschmerzen vermeiden sollten | 129 |
| Yoga-Haltungen, die Ihnen bei Streckungs- und Rückbeugeschmerzen 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 |
| Stichwortverzeichnis | 339 |

