



# Yoga mit Ralf Bauer

und Yogalehrerin Claudia Suermann

## Warnhinweise

Bei gesundheitlichen Problemen befragen Sie Ihren Arzt zu möglichen Risiken, bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen. Sehen Sie sich alle Übungen zuerst einmal in Ruhe an, bevor Sie beginnen. Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, und machen Sie die Übungen nie, ohne sich vorher gut aufzuwärmen, nicht in praller Sonne oder wenn Sie sich krank fühlen. Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern und üben Sie nur so viel, wie es Ihre körperliche Verfassung zulässt. Sollten Sie bei den komplexeren Übungsfolgen Schwierigkeiten haben, Atem und Bewegung zu koordinieren, dann konzentrieren Sie sich zunächst lediglich auf die Bewegungsfolge und lassen Sie den Atem frei fließen. Wichtig ist, dass zu keinem Zeitpunkt Spannung im Atem entsteht.

## Hinweise zum Üben und Benutzen dieser DVD:

Diese DVD wurde für Sie so zusammengestellt, dass Sie die Möglichkeit haben, entsprechend Ihrer zeitlichen Möglichkeiten und Bedürfnisse zu üben. Bevor Sie Ihre Übungspraxis beginnen, machen Sie sich bewusst, wie viel Zeit Sie zur Verfügung haben. Wählen Sie einen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen und wo Sie ungestört üben können. Als Einsteiger sollten Sie mit den kürzeren Übungsabläufen beginnen und dann nach und nach das komplette Programm machen. Wenn Sie morgens üben möchten, wählen Sie aus dem Übungsprogramm eher eine Praxis mit Bewegungsabläufen, die wach machen und den Kreislauf anregen, wie beispielsweise den Sonnengruß oder Übungsreihe C (Übung 1-5) aus dem Hauptübungsprogramm. Zum Tagesausklang passen eher Übungen, die regenerieren und entspannen, wie Programmteil „Atem und Meditation.“

Das Hauptübungsprogramm ist so gestaltet, dass es sowohl anregt als auch kräftigt und entspannt. Sie können es zu jeder Tageszeit üben und entsprechend Ihrer zeitlichen Möglichkeiten nutzen.

Wählen Sie im DVD-Menü das Hauptprogramm Übungsreihe A, wenn Sie das komplette Hauptprogramm mit einer Dauer von 47 Minuten üben möchten (Übungen 1-13). Wählen Sie Übungsreihe B des Hauptprogramms für eine Übungsdauer von 36 Minuten (Übung 1-8; 10; 13) oder Teil C für die kürzeste Übungsreihe von 27 Minuten (Übungen 1-5; 13).

## Hauptprogramm

- 01. Ankommen in Körper und Atem**
- 02. Acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule**
- 03. *Virabhadrasana*** - die Heldenhaltung und ***Parsva Uttanasana*** - Vorbeuge über ein Bein
- 04. Kniestandserie mit *Adho Mukha Svanasana*** - Der Hund, der nach unten schaut
- 05. *Savasana*** - Entspannungsgrundhaltung
- 06. *Tadaka Mudra*** - Armbewegung im Liegen
- 07. *Dvipada Pitham*** - die Schulterbrücke
- 08. *Ardha Salabasana*** - die halbe Heuschrecke
- 09. *Salabasana*** - die Heuschrecke
- 10. *Cakravakasana*** - Ausgleichshaltung, Vierfüßlerstand

- 11. *Virabhadrasana II*** - der Held, Variante II
- 12. *Vrkasana*** - der Baum
- 13. Ausklang im Sitzen**

## Sonnengruß A & B

- 14. Sonnengruß A**
- 15. Sonnengruß B**

## Atem & Meditation

- 16. *Tadaka Mudra*** - Armbewegung im Liegen
- 17. *Apanasana***
- 18. *Cakravakasana***
- 19. Arme zur Schulter**
- 20. Meditation**

Wenn in der Anleitung während der Übung von einer *bequemen Sitzhaltung* die Rede ist, wählen sie eine der folgenden drei Positionen:



Die Anzahl der Wiederholungen kann in den einzelnen Übungen gesteigert werden, wenn Sie dabei auf Ihre Grenzen achten und den Körper nicht überfordern. Wann immer Spannung im Atem oder Schmerzen im Körper auftreten, ist dies ein Zeichen von Überforderung. In einem solchen Fall gönnen Sie Ihrem Körper eine Pause, ruhen Sie sich im Stehen oder Liegen aus und machen gegebenenfalls eine Ausgleichshaltung.

Wenn Sie mit den einzelnen Übungen vertrauter sind, versuchen Sie, mehr auf die Qualität ihres Atems und das feine Zusammenspiel von Atem und Bewegung zu achten. Das Ziel der Übung ist nicht eine perfekte Haltung, sondern der gleichmäßige und harmonische Fluss der Bewegung.

Versuchen Sie, bei Ihrem Üben innerlich und äußerlich ganz gegenwärtig zu sein. Wenn Körper, Geist und Atem eine Einheit bilden, dann entsteht das, was *Yoga* genannt wird. Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Übungsprogramm eine Möglichkeit eröffnet haben, Yoga zu „erfahren“. Möchten Sie Ihre Erfahrungen vertiefen oder ausbauen, so suchen Sie sich einen qualifizierten Yoga-Lehrer in Ihrer Nähe. Der deutsche Yogalehrerverband BDY ist Ihnen dabei gerne behilflich: [www.bdy.de](http://www.bdy.de).

Sollten noch Fragen zu dieser DVD oder einzelnen Übungen bestehen, können Sie sich gerne per E-Mail an uns wenden: [info@yoga-bewegung.de](mailto:info@yoga-bewegung.de).

Yoga als Übungsweg kann auf eine jahrtausendealte Tradition zurückblicken. Erst in den letzten 100 Jahren fand der Yoga auch im Westen immer mehr Anhänger, und mittlerweile ist seine Popularität hier fast größer als im Ursprungsland Indien. Mit dieser raschen Verbreitung wächst allerdings auch die Tendenz, Yoga zu einem neuen Fitnesstrend werden zu lassen, bei dem der Körper im Mittelpunkt steht. Dabei hat Yoga so viel mehr zu bieten als seine unglaublich große Zahl von Körperübungen. Yoga ist gedacht als ganzheitlicher Weg, um dem Menschen mehr Gesundheit, Klarheit und Zufriedenheit zu schenken. Dies wird laut Yoga dann möglich, wenn wir nicht nur auf der Ebene des Körpers an uns arbeiten, sondern auch die Ebene von Geist und Herz mit einbeziehen. Ein klarer, ruhiger Geist gibt uns ganz andere Handlungsmöglichkeiten als ein verwirrter, unruhiger Geist. Der Yogaweg möchte dem Menschen einen Übungsweg zeigen, mit dessen Hilfe er zu mehr Klarheit, Ruhe und Gelassenheit findet. Seine Mittel sind Übungen sowohl für den Körper, als auch für den Atem und den Geist. Das Ziel im Yoga ist, eine Einheit von Körper, Geist und Atem zu erreichen.

*Claudia Suermann*

Beim Orakel von Delphi heißt es: „Schau' in dich selbst hinein - erkenne dich selbst.“ - eine Übung, die uns auf Grund der täglichen Anforderungen und dem damit verbundenen immens hohen Zeitaufwand mehr und mehr verloren geht - die aber wichtig ist, um größere Klarheit über das Selbst zu erlangen: Was will ich ei-

gentlich, wo will ich hin, wie geht es mir, was kann ich für mich und/oder für die anderen Menschen Gutes tun, was sind meine Träume, wie könnte ich sie verwirklichen ...

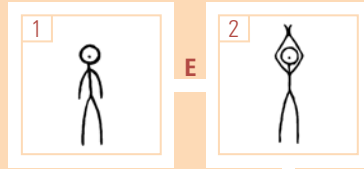
All das sind Fragen, die vielleicht jeden von uns schon einmal mehr oder weniger stark beschäftigt haben. Ich glaube, dass viele Antworten in uns selber liegen. Durch die Übungen des Yoga und der damit verbundenen Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und der Atmung setzt man sich unweigerlich mit sich selbst auseinander. Für mich ist Yoga ein Weg, meinen Körper beweglich zu halten, mein Bewusstsein zu schärfen und mir meiner selbst klarer zu werden. Ganz im Sinne meiner tibetischen Freundin Tseten, die vor einigen Jahren zu mir sagte: „Meditation sollte dazu beitragen, dass ich, egal in welche Situation ich gerate, niemals aus dem Gleichgewicht komme.“ Um zu diesem Punkt zu gelangen, kann einem die Praxis des Yoga bestimmt auch helfen. Mir hat es aber noch anderweitig geholfen: In Stresssituationen bekam ich früher Probleme im unteren Lendenwirbelbereich. Seitdem ich täglich den Sonnengruß ausübe, bleibe ich mittlerweile davon verschont. Aber wie bei vielen anderen Dingen ist auch beim Yoga die Regelmäßigkeit ein wichtiger Partner. Lassen Sie sich Zeit: das Nirwana ist nicht auf dem Highway zu erreichen!!!

Noch ein Tipp zum Schluss: hören Sie auf Ihren Körper - Yoga sollte Ihnen helfen, nicht schaden! Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Üben!

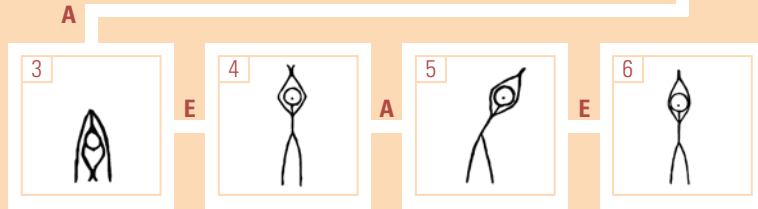
*Ralf Bauer*

## Übung: „Acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule“

Hinweis: Der Buchstabe **E** bedeutet „Einatmen“, **A** steht für „Ausatmen“. Folgen Sie den Piktogrammen ganz einfach anhand der Linienführung.



E



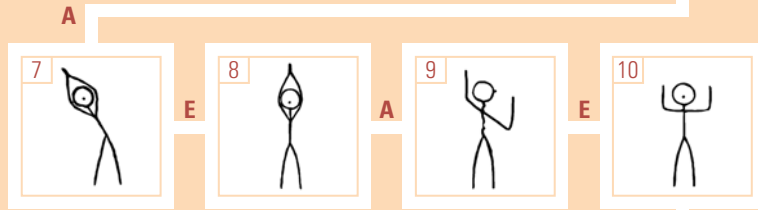
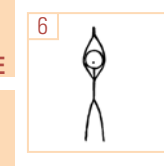
E



A



E



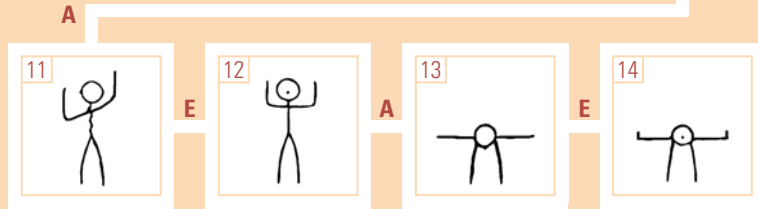
E



A



E



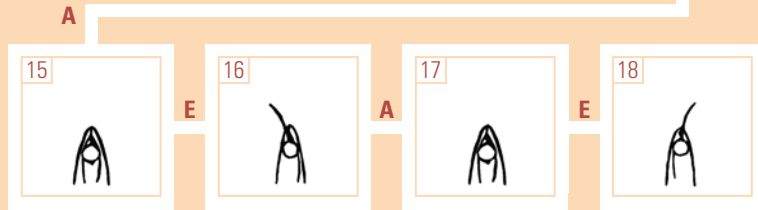
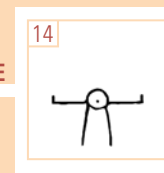
E



A



E



E



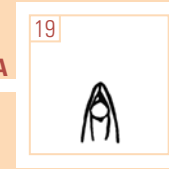
A



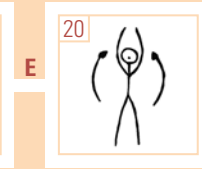
E



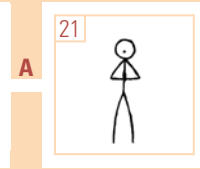
Fortsetzung der Vorderseite



A

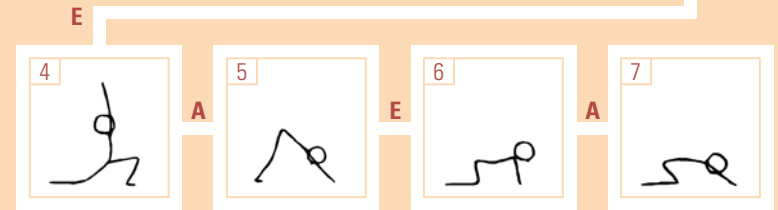
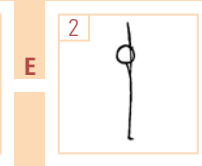
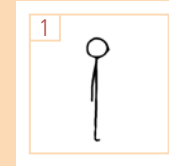


E

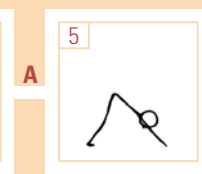


A

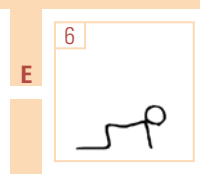
## Übung: „Sonnengruß“



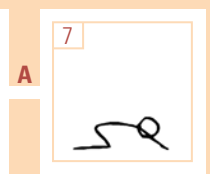
E



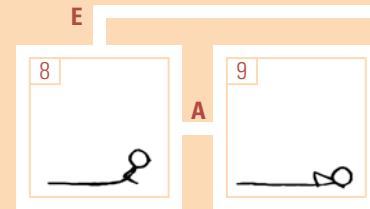
A



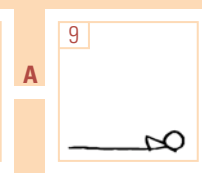
E



A



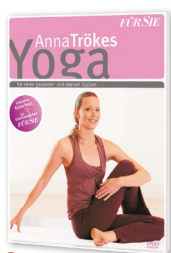
E



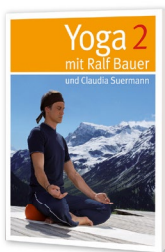
A

Team Yoga: Ralf Bauer, Claudia Suermann, Gabriela Bozic, Sandra Otto, Anne-France DuTemple - Regie: Elli Becker - Aufnahmeleitung: Margot Sessler - Technische Produktionsleitung: Rainer Huckele - Koordination: Julia Hildebrandt - Kamera: Michael Gsell - Kran: Jörg Heinzmann, Rainer Huckele - Fotos: Jörg Kropp - Maske: Claudia Koch - Assistenz: Christian Anderegg - Assistenz Set: Heike Timmann-Jensen, Katharina Hildebrandt - Ausstattung: Puma AG www.puma.com, Yogistar Vertriebs GmbH www.yogistar.com - Drehbuch: Elli Becker, Claudia Suermann - Schnitt: Elli Becker - Schnitt Intro: Tomio Tremmel - Screendesign/Koordination Grafik: Tomio Tremmel - Assistenz Programmierung: Sebi Friebe - Corporate Design u. Layout: Thorsten Röver AGD, www.formgarten.com, Heidelberg - Piktogramme Booklet: Annalena Weber - Texte: Claudia Suermann, Harald Schubert, Tom Pijl, Julia Hildebrandt - Sprecher: Ralf Bauer - Musik/Arrangement: Lukas Frontzek - Musikproduktion: Daniel Gonschorek, Stefan Fomaro - Gesang: Christine Klar - Mastering: Stefan Fomaro - Authoring: Daniel Gonschorek, Stefan Fomaro - Idee und Konzept: Harald Schubert - Zusammenstellung Yogaprogramm: Claudia Suermann - Produktionsleitung: Harald Schubert, Daniel Gonschorek - Assistenz Produktionsleitung: Julia Hildebrandt - Gedreht in Bosa, Sardinien - Eine Produktion der **Unit Production Media Company** - Wir danken: Claudia Suermann für ihren unermüdlichen Einsatz, ihre unendliche Geduld und Ruhe sowie ihre ansteckende Freude am Yoga - Gabriela Bozic, Sandra Otto, Anne-France DuTemple und Ralf Bauer für viel Disziplin, Hingabe und Engagement - Christian Anderegg, Katharina Hildebrandt, Heike Timmann-Jensen und Christoph für vollen Einsatz hinter den Kulissen - Coskun Memeyagi (Lehrer für Alexandertechnik) für seine Inspiration - Dem gesamten Team von upmc!

## Weitere DVDs von Unit Wellness



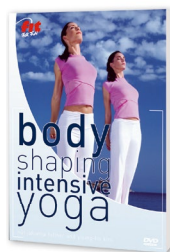
1



2



3



4

### 1 **Anna Trökes - Yoga für ein gesunden und starken Rücken.**

Deutschlands bekannteste Yoga-Expertin und Fachbuch-Autorin präsentiert exklusiv ihre erste Yoga DVD. Einfach aber effektiv - dieses spezielle Yoga-Programm hilft Ihnen zuverlässig, einen starken, belastbaren Rücken zu bekommen.

### 2 **Yoga 2 - mit Ralf Bauer und Claudia Suermann**

Ruhe und Schönheit kommen von innen: Übungen für Ausgeglichenheit, Entspannung bei Stress und einen geschmeidigen Körper - für Einsteiger und Fortgeschrittene.

### 3 **Yoga jetzt! Die besten Flows aus Yoga und Pilates: Zwei Mega-Trends jetzt auf einer DVD!**

Dieses einzigartige Programm vereint fließend die wirkungsvollsten Elemente aus Yoga und Pilates. Die sanften, sehr detailliert erklärten Übungen bieten ein perfekt ausgewogenes Übungsprogramm für Interessierte jeden Alters.

### 4 **body shaping & intensive yoga - mit Young-Ho Kim und Johanna Fellner**

Der Power-Mix aus Yoga und Workout: Bringen Sie Ihren Körper in Top-Form mit Intensive Yoga!

Diese und viele weitere DVDs von Unit Wellness gibt es überall im Handel oder direkt unter:

[www.unit-dvd.de](http://www.unit-dvd.de)

