

PETRA SUMMER

YOGA mit dem RedondoBall®

Achtsam üben –
den Körper spüren



BEWEGLICHKEIT AUFMERKSAMKEIT ABWECHSLUNG

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

Vorwort	10
1 Grundsätzliches	12
1.1 Einige zentrale Begrifflichkeiten	13
2 Atmung	16
2.1 Bauchatmung	17
2.2 Solarplexus	19
2.3 Gegen den Boden atmen	21
2.4 Atemfülle	22
3 Übungen für die Füße	24
3.1 Fußraupe	25
3.2 Klavierspielen	26
3.3 Fußgelenke und Stabilität	27
4 Übungen für die Hände	29
4.1 Mobilisierung der Schultern	30
4.2 Kräftigung der Hand- und Unterarmmuskulatur	32
4.3 Flexibilität der Fingermuskulatur	34
4.4 Lockerung der Handgelenke	36
5 Übungen für den Nacken	38
5.1 Nacken: Anspannung und Entspannung	39
5.2 Seitliche Nackenmuskulatur	40
5.3 Dehnung der Hals-Nacken-Muskulatur	42

6	Übungen für die Brustwirbelsäule	45		
6.1	Sanfte Mobilisierung der Brustwirbelsäule	46		
6.2	Sphinx	48		
6.3	Kobra	50		
6.4	Vogel	52		
6.5	Krokodil mit Redondo®Ball	54		
6.6	Vierfüßlerstand mit Schulterkräftigung und Rotation	56		
6.7	Vierfüßlerstand mit Schulterflow	58		
7	Übungen für die Schultern	60		
7.1	Schulterglück	61		
7.2	Schultertanz	63		
7.3	Flexibilität in den Schultern	64		
8	Übungen für die Wirbelsäule und den Rücken	67		
8.1	Die Berghaltung	68		
8.2	Flow in der Berghaltung	70		
8.3	Flow für die Faszien	74		
8.4	Faszienvarianten in der Vorbeuge	78		
8.5	Flow aus der gegrätschten Vorbeuge	80		
8.6	Faszienvariante	82		
8.7	Dehnung und Varianten in der gegrätschten Vorbeuge	83		
9	Übungen für die Standpositionen	84		
9.1	Krieger 1	85		
9.2	Rückbeuge aus dem Krieger 1	87		
9.3	Seitbeuge	88		
9.4	Drehung	90		
9.5	Flow – Krieger 1	92		
9.6	Krieger 2	94		
9.7	Friedvoller Krieger	96		
9.8	Seitbeuge	98		
9.9	Faszienvariante	99		
9.10	Dreieck	100		
9.11	Variante für die Schultern	102		
9.12	Mobilisierungsübung für die Brustwirbelsäule	104		
9.13	Krieger 3	106		
9.14	Kräftigungsübung für das Knie	108		
10	Herabschauender Hund und Brett	109		
10.1	Herabschauender Hund	110		
10.2	Variante zur Kräftigung der Schulter- und der Armmuskulatur	112		
10.3	Weitere Variationen	113		
10.4	Brett	114		
11	Übungen für den unteren Rücken und das Becken	115		
11.1	Die Organuhr	116		
11.2	Beinstreckung	118		
12	Übungen für den Bauch	120		
12.1	Kreisen	121		
12.2	Heben	122		
12.3	Drehen	123		
12.4	Fortgeschrittene Variante	125		
13	Übungen für die Schulterbrücke	126		
13.1	Dynamische Schulterbrücke	127		
13.2	Schulterbrücke mit Fokus auf dem Brustkorb	128		
13.3	Gehaltene Schulterbrücke	130		

14	Übungen für die Umkehrhaltung	132
14.1	Schulterstand mit Redondo®Ball	133
14.2	Dehnung des Psoasmuskels	135
15	Übungen für die sitzende Vorbeuge	137
15.1	Vorbeuge mit Fokus auf dem Brustbein	138
15.2	Vorbeuge als Flow	140
15.3	Kombination mit Bauchübung	142
15.4	Variante Rückenstrecker intensiv	144
15.5	Faszienübung in der Vorbeuge	146
15.6	Seitbeuge aus der Vorbeuge	148
16	Übungen für Drehungen	150
16.1	Drehung der Brustwirbelsäule	151
16.2	Komplette Drehung	153
16.3	Krokodil ohne Redondo®Ball	155
17	Entspannung	157
18	Sequenzen zu unterschiedlichen Themen	159
Anhang		170
1	Literaturliste	170
2	Bildnachweis	170
3	Danksagung	171

VORWORT

In den letzten Jahren habe ich viele Stunden Yoga unterrichtet mit ganz unterschiedlichen Anforderungen. Von Yoga im Fitnessstudio, wo die der Teilnehmer eher kraftvoll und dynamisch üben. Oder in meinen eigenen Räumen, in welchen die Teilnehmer eine Auszeit suchen, um wieder bei sich anzukommen und ihrem Körper etwas Gutes zu tun.

Wo auch immer ich unterrichte, spüre ich immer wieder den Wunsch, den eigenen Körper auf eine positive und freudvolle Art neu wahrzunehmen. Viele Menschen kommen zu mir mit den typischen Themen wie Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Hüftproblemen und vielem mehr. Diese Beschwerden sind den sehr eingeschränkten Bewegungen unseres Alltags und dem beständig hohen Stresslevel geschuldet.

Mein Wunsch ist es, jeden Menschen dort abzuholen, wo er sich gerade befindet und ihn auf eine spielerische, freudvolle Art und Weise in Bewegung und in die Ruhe zu bringen. Auch ich selbst versuche immer wieder, mit Leichtigkeit und mit einem kindlichen und offenen Entdeckergeist neu an die Bewegungen heranzugehen. Das Erforschen und bewusste Eintauchen in einzelne Haltungen hilft mir, in der Gegenwart anzukommen.

Daher ist es mein Ziel, den Teilnehmern ein Gefühl dafür zu geben, worauf es in den einzelnen Haltungen/Asanas ankommt und wo es wichtig ist, die Achtsamkeit hinzulenken. Ohne Kraftanstrengung mit Leichtigkeit und viel Bewusstsein, ganz im Hier und Jetzt. Wenn es mir gelingt, die Aufmerksamkeit zu halten, komme ich zur Ruhe und die Übungspraxis kann zur Meditation werden. Hier greift für mich der Redondo®Ball.

Warum Yoga mit dem Redondo®Ball?

Hilfsmittel im Yoga helfen uns meiner Erfahrung nach, mehr Aufmerksamkeit auf bestimmte Punkte, Stellungen, Positionen, Aspekte in unseren Übungen zu legen. Wenn die Aufmerksamkeit auf bestimmte Punkte fokussiert wird, hat dies verschiedene positive Auswirkungen:

1. Asanas/Übungen können besser ausgeführt werden.
2. Die Achtsamkeit in den Asanas kann auf für eine korrekte Ausführung entscheidende Punkte gelenkt werden.
3. In fernöstlichen Traditionen geht man davon aus, dass da, wo die Aufmerksamkeit ist, das Chi/Prana/die Energie und somit auch das Blut hinfließt.
4. Hilfsmittel helfen dabei, Anspannungen zu spüren.
5. Sie sorgen dafür, Entspannung zu spüren.
6. Sie bringen Ruhe in die Haltungen.
7. Sie fördern die Wahrnehmung.

Der Redondo®Ball assoziiert für uns alle etwas Spielerisches, Leichtes, Verspieltes. Ich merke das immer, wenn ich Bälle mit in die Stunde nehme. Fast alle Teilnehmer fangen sofort an, damit zu experimentieren, die Stimmung im Raum wird fast ein wenig wie mit Kindern.

Der Redondo®Ball wird gekickt, geworfen, gerollt. Fast niemand kann seine Hände vom Redondo®Ball lassen. Er wird erforscht, bewegt, gefühlt und die Aufmerksamkeit wird zum Ball gebracht. Ist das nicht auch die Einstellung, die wir zu unseren Asanas haben wollen, eine verspielte, neugierige, erforschende?

Ein sehr guter Yogalehrer, bei dem ich viele Jahre Unterricht nehmen durfte, hat mal gesagt, entdecke jede Asana an jedem Tag neu. Die Einstellung finde ich wunderbar. Denn sie hat mein Interesse am Yoga viele Jahre frisch und wach gehalten.

Sicherlich ist dieses Buch nur ein erster Ansatz und ich möchte alle einladen, neue Möglichkeiten mit dem Redondo®Ball zu entdecken. Auch ist der Redondo®Ball nicht für alle klassischen Asanas geeignet, wobei der Fantasie hier keine Grenzen gesetzt sind.

Das Buch wünsche ich mir als Einladung an alle, die unterrichten oder für ihre eigenen Praxis Lust haben, einmal einen neuen, spielerischen Weg zu gehen. Und ich hoffe, dass du genauso viel Freude mit dem Redondo®Ball hast wie ich und meine Kursteilnehmer.

Viel Spaß beim Erforschen, Ausprobieren, Entdecken, Spielen.

Petra

1 Grundsätzliches

Einige Hinweise zum Thema Ausrichtung und Grundhaltung bekommen meine Schüler immer wieder von mir zu hören. Bevor wir mit der Übungspraxis starten, ein paar grundlegende Informationen, die ich in vielen Haltungen für wichtig erachte, um eine gute Basis zu schaffen. Außerdem ein paar Begrifflichkeiten, die du hin und wieder von mir lesen wirst.

1. **Ausrichtung der Füße in Standpositionen:** Hüftbreit stehen mit einer ganz leichten Innenrotation der großen Zehen. Das Gewicht gleichmäßig auf den großen Zehenballen und die Außenkante der Füße verteilen.
2. **Stabile Mitte:** Die Aufmerksamkeit liegt unterhalb des Bauchnabels/des Schambeins. Das Schambein leicht in Richtung Steißbein/Kreuzbein sinken lassen – dadurch entsteht ein sanftes Aufrichten des Beckens und der Beckenboden wird aktiviert. Eine sanfte, natürliche Krümmung sollte beibehalten werden. Diese spielt eine wichtige Rolle für eine gute Aufrichtung und eine stabile Mitte.
3. **Die losen Rippen:** Ein leichtes Einhalten der Rippen aktiviert die Bauchmuskulatur und schafft auch hier eine gute Basis, um sich zu strecken.

4. **Die Schulterblätter** leicht nach unten und innen ziehen, wenn die Arme angehoben werden.
5. Den Hinterkopf sanft nach oben schieben – einen **langen Nacken** machen.
6. Den **Kiefer** bewusst **entspannen** – lächeln.

Und schon hat man eine wunderbare Berghaltung. Und alleine hier einen Moment bewusst zu verweilen, den Atem zu spüren, ist reine Meditation.

Wir erlauben dem Körper im Yoga, den Bewegungen nachzuspüren. Daher empfehle ich dir immer wieder, auch eine kleine Pause zwischen den Haltungen einzunehmen und ins Wahrnehmen zu gehen. Das bringt Ruhe in deine Praxis und in deinen Geist. Und es gibt deinem Körper die Gelegenheit, die Veränderungen zu verarbeiten und zu verinnerlichen. Diese innere Haltung kann langfristig zu einer nachhaltigen Veränderung auch in deiner äußeren Haltung mental wie körperlich führen.

1.1 Einige zentrale Begrifflichkeiten

Polspannung

Den Begriff **Polspannung** habe ich von Hager-Forstenlechner (2015) im Rahmen meiner Ayur-Yogatherapie-Ausbildung mit Christoph Kraft (www.yoga-kraft.de) kennengelernt. Es ist für mich immer wieder ein spannender Impuls, der mich tiefer in die Ausrichtung und Streckung bringt.

Es beschreibt das Auseinanderstreben von zwei Gegenpolen, wie etwa Steißbein und Scheitelpunkt. Das Gefühl, dass diese beiden Pole sich voneinander wegbewegen und somit eine Streckung zwischen diesen beiden Punkten entsteht darf. Das Ganze geschieht ohne Kraftanstrengung.

Asana

Ruhige Körperhaltungen im Yoga.

Patanjali

Dies war ein indischer Gelehrter und der Verfasser der *Yogasutras*, des klassischen Leitfadens des Yoga.

Faszien

Sie sind seit ein paar Jahren in aller Munde und ein, wie ich finde, sehr spannendes Thema, über das wir sicherlich noch einiges hören werden.

Faszien lieben ungewöhnliche und pulsierende Bewegungen, Dehnungen und Streckungen, die von unserem alltäglichen Muster abweichen. Daher wird es auch in diesem Buch immer wieder Hinweise auf spezielle Varianten zum Thema Faszien geben.

Hier kann ich nur inspirieren, selbst auch einmal neue Bewegungen auszuprobieren und damit sanft und spielerisch umzugehen.

Flow

Dies beschreibt im Yoga, wenn mehrere Bewegungen hintereinander ausgeführt werden im Rhythmus des Atems. Wir verbinden hier die Atmung mit der Bewegung und können uns so ganz auf den Ablauf konzentrieren und im gegenwärtigen Moment sein. Oft wird diese Übungsform als sehr beruhigend empfunden, da die Gedanken mit Atmung und Bewegung beschäftigt sind.

Wichtig ist hier, dass der Atem die Bewegungen anführt. Er ist den Bewegungen immer einen Schritt voraus. Der Atem bestimmt das Tempo.

Solltest du mit dieser Technik nicht vertraut sein, bitte konzentriere dich erst einmal auf die Bewegungsabfolge. Der Atem findet immer seinen richtigen Rhythmus.

Atmung in den Übungen und in den Flows

Ich gebe dir hin und wieder einen Atemrhythmus, im Besonderen in den Flows, vor. Dieser Rhythmus ist nur ein Vorschlag und die grundsätzliche Regel lautet:

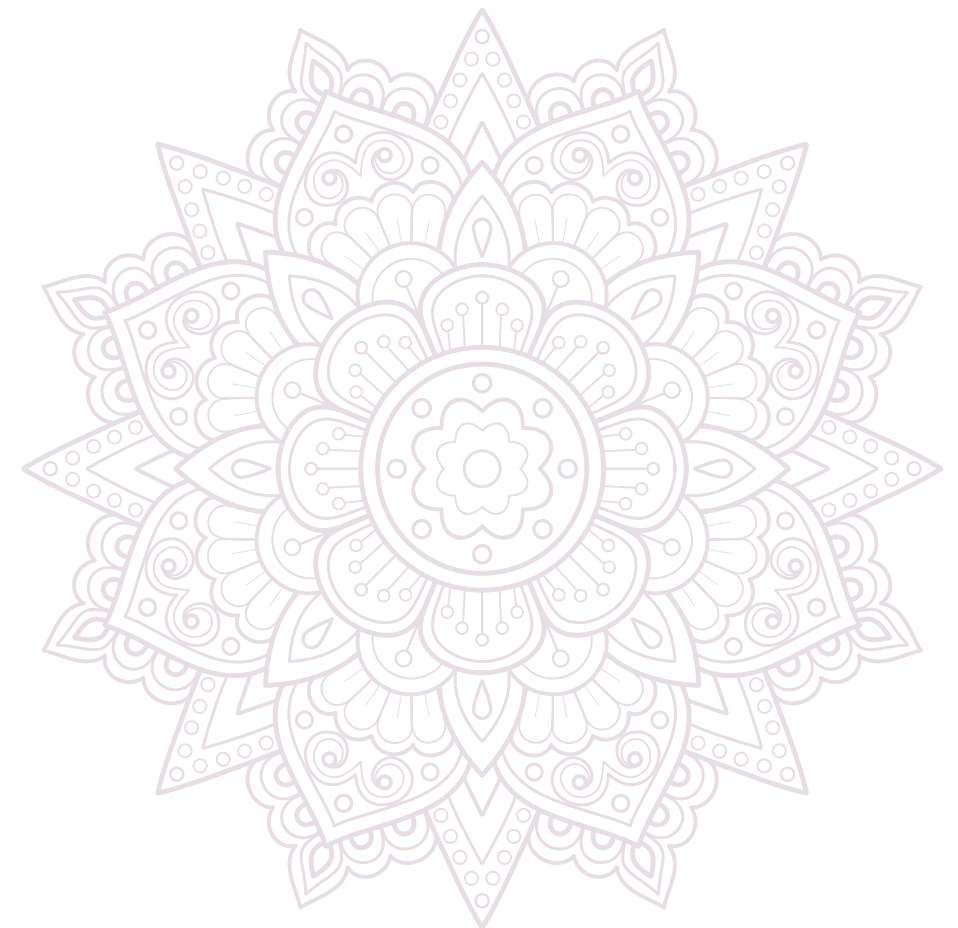
Dein Atem sollte sich immer ruhig und angenehm anfühlen. Jeder Mensch hat einen eigenen Atemrhythmus und diesem solltest du unbedingt folgen. Der Atem bestimmt das Tempo und führt dich durch die Bewegungen. Dies soll auch eine schöne und wichtige Anregung für deinen Alltag sein.

Der Atem ist ein aufmerksamer Begleiter in den Übungen und zeigt dir, wenn du darauf hörst, ob es dir gut geht.

Der Solarplexus

Dies ist ein wichtiges Nervengeflecht. Er reguliert unter anderem die Aufgaben und die Abstimmungen zwischen den inneren Organen und bildet eine wichtige Schaltzentrale für Entspannung (Parasympathikus) und Anspannung (Sympathikus). In der TCM ist er das Zentrum der Lebensenergie. Im Yoga steht er für das Manipura Chakra, das Element Feuer der Lebenskraft.

Dann lasse uns nun beginnen. Viel Spaß und Freude auf deiner Reise mit dem Redondo®Ball.



2 Atmung

Die Aufmerksamkeit bei deiner Atmung in den Bauchraum und zur Zwerchfellatmung zu bringen, hilft uns, den Atem zu regulieren, zu vertiefen. Er wird lang und fließend. Und mit dem Zur-Ruhe-Bringen der Atmung wird auch unser Geist ruhig und werden unsere Gedanken leiser. Daher ist eine kleine Atem-Aufmerksamkeitsübung immer ein wunderbarer Einstieg in eine Übungssequenz, in eine Yogastunde.

Die Übung kann im Liegen, Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden.

Meine bevorzugte Position ist hier eine stehende oder liegende Position. Je nachdem, ob man im Anschluss eher dynamisch (dann lieber im Stehen) oder ruhig beginnen möchte (eher am Abend und im Liegen).

2.1 Bauchatmung



Ausgangsposition

Den Redondo®Ball sanft auf den Bauch legen und die Hände ruhen bequem auf dem Redondo®Ball.

Ausführung

Wir üben einen ganz leichten, individuell anzupassenden Druck aus, sodass wir die Atembewegung im Bauch spüren können. Die Einatmung wird sanft gegen den Ballwiderstand geführt, dies trainiert unter anderem die Atemmuskulatur. Die Ausatmung wird unterstützt durch sanften Gegendruck durch die Hände/den Redondo®Ball auf den Bauch. Hierdurch verlängern wir sanft die Ausatmung und kommen zu einer langen, tiefen Ausatmung.

🌀 Der Atemton

Meine Empfehlung ist, ganz nach innen zu lauschen und einen kleinen, eigenen, ganz individuellen Ausatemton wahrzunehmen und diesem in Gedanken zu folgen. Das hilft, die Achtsamkeit bei der Ausatmung zu halten und das Zwerchfell zu entspannen. Ich nutze diese Technik der Beobachtung meines Atemtons oft auch bei meiner Übungspraxis und bei Flows. Es hilft mir, mich zu konzentrieren.

Achtung: Es handelt sich hierbei nicht um die Ujjai-Atmung.

🌀 Visualisierung

Bei der Einatmung kann das Bild helfen, dass wir den Redondo®Ball mit Luft füllen wollen. Und bei der Ausatmung stelle dir vor, wie die Luft wieder aus dem Redondo®Ball entweicht wie bei einem Luftballon.

Beachte

- Atme in deinem natürlichen Atemrhythmus.
- Atme durch die Nase.

Wirkung

- Durch die Bauchatmung werden die Bauchorgane massiert, belebt und besser durchblutet.
- Die Übung trainiert die Atemmuskulatur.
- Die Verdauung wird angeregt.
- Der Atem wird tiefer und ruhiger.
- Die Gedanken können sich entspannen.
- Das Zwerchfell wird trainiert und entspannt.

2.2 Solarplexus



Ausgangsposition

Den Redondo®Ball in einer bequemen, liegenden Position auf den Solarplexus legen. Du findest den Bereich als kleines V zwischen den Rippen. Aber finde einfach einen Platz, der sich gut anfühlt und greife den Redondo®Ball so, dass sich deine Schultern und deine Ellbogen entspannen können.

Ausführung

Spüre erst einmal den Kontakt des Redondo®Balls mit dem Körper. Dann wechsele zur Beobachtung des Atems. Nimm die Bewegungen des Körpers, des Atems an der Kontaktstelle des Redondo®Balls wahr. Beobachte den Rhythmus des Atems.

Beachte

- Beobachte die Bewegungen der Rippen, der Zwischenrippenmuskeln und des Zwerchfells.
- Bleibe ganz entspannt bei deinen Beobachtungen und lasse den Atem seinen natürlichen Rhythmus finden.
- Nimm wahr, wie der Atem tiefer und ruhiger wird.
- Entspanne in die Ausatmung hinein.

Durch die bewusste Atmung und durch die sanfte Berührung des Redondo®Balls wird der Solarplexus angeregt und kann sich entspannen. Oft ist dies zu spüren durch ein Gefühl von Wärme in diesem Bereich. Spannungen können gelöst werden, unter anderem auch im Zwerchfell, das eng verbunden ist mit dem Solarplexus. Ein weiches, flexibles, entspanntes Zwerchfell hilft uns, gut und tief zu atmen.

Die Menschen atmen heute sehr häufig nur in den oberen Atemräumen, da unser Leben sehr dynamisch ist und wir durch viele Reize im Außen ständig angespannt sind. Dies führt zu einer Überatmung des Körpers, was die Ursache für viele Krankheiten ist. Eine bewusste Atemlenkung/Beobachtung im Bereich des Sonnengeflechts bringt uns wieder in eine tiefe und ruhigere Atmung.

Wirkung

- Wir haben mehr Energie, weil wir wieder mehr Sauerstoff aufnehmen können und mehr CO₂ abgeben können.
- Sie führt zu einem ruhigeren, tieferen Atmen und somit zu ruhigeren Gedanken.
- Entspannung im Bereich des Solarplexus und im Zwerchfell tritt ein.
- Eine bessere Versorgung unserer Organe liegt vor.
- Eine bessere Verdauung setzt ein.
- Entspannung im ganzen Körper und im Besonderen in den Schultern und im Nacken ist spürbar.

Ich habe es mir zu einer lieben Gewohnheit gemacht, abends vor dem Einschlafen meine Hände auf den Solarplexus zu nehmen und für einen Moment in die Atembeobachtung zu gehen. Das bringt mich zur Ruhe.

2.3 Gegen den Boden atmen



Ausgangsposition

Lege dich auf den Bauch und bringe die Unterarme seitlich neben den Körper. Die Ellbogen befinden sich unter den Schultern. Lege den Redondo®Ball unter dein Brustbein. Finde hierfür eine bequeme Position, sodass dich der Redondo®Ball sanft in der Aufrichtung unterstützt.

Ausführung

Atme ein und spüre, wie die Atembewegung im Zwerchfell und im Bauch abläuft.

Atme aus und entspanne in die Ausatmung hinein.

Atme so ein paar Minuten lang.

Beachte

- Der Atemrhythmus sollte ruhig und natürlich bleiben.
- Die Schultern entspannen.

Wirkung

- Die Übung hilft uns, Bewusstheit und Kraft für das Zwerchfell zu entwickeln.
- Sie vertieft den Atem auf natürliche Weise.
- Sie massiert die Bauchorgane.
- Sie fördert die Verdauung.
- Sie löst Verspannungen im unteren Rücken.

Wenn du dich tiefer mit diesem spannenden Thema beschäftigen möchtest, empfehle ich dir die beiden Bücher von Skuban (2021) und (2022).

5 Übungen für den Nacken



5.1 Nacken: Anspannung und Entspannung

Ausgangsposition

Nimm einen aufrechten Stand oder eine aufrechte und entspannte Sitzposition ein.

Ausführung

Nimm den Redondo®Ball in beide Hände und halte ihn vor deine Stirn.

- Übe nun sanften Druck mit dem Redondo®Ball gegen die Stirn aus und halte mit dem Kopf einen leichten Gegendruck. Atme ein und baue leichte Spannung/leichten Druck auf.

Atme weiter und halte die Spannung zwei Atemzüge lang.

- Mit der nächsten Ausatmung löse die Spannung wieder.

Wiederhole diese Bewegung viermal. Dann lasse den Redondo®Ball sinken und entspanne. Spüre in den Hals-Nacken-Bereich hinein. Vielleicht kannst du Wärme spüren.

Entspanne ganz bewusst deinen Kiefer. Mache kleine Kaubewegungen oder gähne.

Achte auf deinen Körper und seine Signale, wenn er kleine Zwischenbewegungen wünscht, dann gib diesem Gefühl nach.



5.2 Seitliche Nackenmuskulatur



Ausgangsposition

Halte den Redondo®Ball seitlich an die Schläfe. Beginne mit der rechten Schläfe und halte den Redondo®Ball mit der rechten Hand.

Ausführung

Mit der Einatmung übe nun sanften Druck mit dem Redondo®Ball auf die Schläfe aus. Halte mit dem Kopf sanft dagegen. Atme ruhig weiter und halte die Spannung zwei Atemzüge lang. Spüre die Anspannung in deiner Hals-/Nackenmuskulatur. Mit der nächsten Ausatmung löse die Spannung.

Wiederhole diese Bewegung viermal auf jeder Seite. Dann lasse den Redondo®Ball sinken und entspanne. Spüre in den Hals-Nacken-Bereich hinein. Vielleicht kannst du Wärme spüren.

Entspanne ganz bewusst deinen Kiefer. Mache kleine Kaubewegungen oder gähne.

Wirkung

- Beide Übungen helfen, die Hals-/Nackenmuskulatur zu stärken.
- Du kannst den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahrnehmen.
- Die Anspannung in der Kiefermuskulatur lösen.

Beachte

- Achte darauf, dass du eine Ausgangshaltung findest, in der deine Schultern entspannt bleiben können.
- Gönn dir Pausen und lockere die Schultern.

