



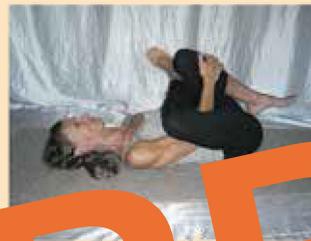
TriYoga®

ISBN 978-3-9503099-9-7

Y O G A

für

Ganzheitliche Gesundheit



LESEPROBE

*TriYoga® Flows und Heilende Asanas*

mit

*Angelika Gärber*

## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort der Autorin	3
Yoga und Heilung	7
Yogapfade	8
Raja Yoga	9
Chakren	10
Meridiane	13
Koshas	15
TriYoga®Basics – Flow Yoga für Anfänger	17
Pranayama – Atemübungen	19
Gentle Cardio Flow – Sanftes Herz-Kreislauftraining	22
Surya Namaskar 1 – Sonnengebet 1	24
Erdserie	28
Wasserserie	36
Feuerserie	47
Luftserie	58
Raumserie	68
Mudras	76
Mantren	77
Yogini Kaliji	78
TriYoga®Flows für Fortgeschrittene	79
Hilfsmittel	142
TriYoga®in der Schwangerschaft	143
Funktionelle Anatomie im Yoga	166
Bücher- und Autorenliste	173
Dank der Autorin / Impressum	174



# *TriYoga®Basics*

## *FlowYoga für Anfänger*

*Pranayama Basics – Atemübungen für Anfänger*

*Gentle Cardio Flow – Sanftes Herz-Kreislauftraining*

*Surya Namaskar 1 – Sonnengebet 1*



*Erdserie*

*Wasserserie*

*Feuerserie*

*Luftserie*

*Raumserie*



## Wirkungsweisen:

### ***PRANAYAMA Atemübungen***

**Natural Breath ( Natürlicher Atem ) SAHAJA :** Entspannt Körper und Geist, baut Streß ab und massiert die inneren Organe.

**Complete Breath ( Vollständiger Atem ) PURNA :** Vertieft die Atmung, reichert das Blut mit Sauerstoff an und hält das Zwerchfell gesund. Stärkt das Herz und gleicht den Blutdruck aus. Massiert die inneren Bauch- und Beckenorgane und fördert die Verdauung. Reduziert Streß und Ängste, hebt die Stimmung und steigert die Lebensenergie.

**Complete Victory Breath ( Siegreicher Atem ) UJJAYI :** Neben den Wirkungen von Complete Breath steigert Ujjayi die Zirkulation zum Kopf, erhöht die Konzentration und gleicht Emotionen aus. Die Schilddrüse wird gesund erhalten, die Atemwege gereinigt und das Immunsystem gestärkt. Das Nervensystem beruhigt sich. "Unterstützt das Auflösen egoistischer Wünsche. Dadurch erreicht der Yogi Wunschlosigkeit als einen Zustand der Glückseligkeit. Wir erhalten die Kraft das Ego zu überwinden und für die Transformation in Liebe und Freude" (Yogi Janakananda).

**KAPALABHATI KRIYA Feueratmung oder Schädelleuchten :** Erhöht die Blutzufuhr zum Gehirn, reichert das Blut mit Sauerstoff an und energetisiert den Geist. Reinigt die Nebenhöhlen, die Atemwege, die Lunge und dadurch auch das Blut. Baut Kohlenmonoxid ab, stimuliert die Zellatmung, erzeugt Wärme im Körper und baut überflüssiges Bauchfett ab. Belebt die Zirbeldrüse, die Hypophyse und beruhigt das Nervensystem. Fördert die Verdauung. Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse werden gesund erhalten und die Bauchmuskeln stark.

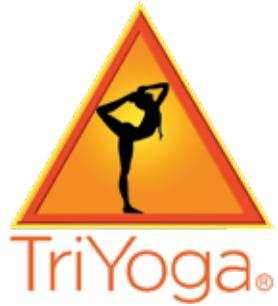
**SAMATA VAYU Ausgleichender Atem – in gehaltenen Stellungen :** Beruhigt den Geist und erhöht die Konzentration. Weitet den Brustkorb und reichert das Blut nachhaltig mit Sauerstoff an. Stärkt Herz und Lunge und entgiftet den gesamten Körper. Wirkt ausgleichend auf den feinstofflichen Körper.

**NADI SHODANA oder SURYA CHANDRA Reinigung der Kanäle oder Wechselatmung oder Sonne-Mondatmung :** Die Nasengänge werden geöffnet und Schleim aus den Nasennebenhöhlen wird beseitigt. Die Lungenkapazität erhöht und das Blut und die feinstofflichen Kanäle (Nadis) gereinigt. Gleich Prana und Apana sowie männliche und weibliche Energie im Körper aus. Sonnen- und Mondnerv (Pingala und Ida) werden gleichmäßig aktiviert, was einen ausgewogenen Körperzustand hervorbringt.

**Sound – Light Kriya ( Konzentrationskriya ) :** Mulabhanda (Beckenbodenverschluß) und die Lichtvisualisierung regen den Energiefluß in der Wirbelsäule an und klären den Geist.



				
<p>Half Locust (E) 41</p> <p><i>Schiebe dein linkes Bein in die Länge und hebe es einatmend aus der Hüfte heraus mit gestrecktem Knie hoch. Die Bewegung fließt mit der Atmung.</i></p>	<p>Prep: Half Locust (A) 42</p> <p><i>Ausatmend senke dein linkes Bein wieder auf den Boden ab. Am Ende des Kriyas bringe die Stirn auf den Boden. Wiederhole den Ablauf: Bild 38 – 42 für einige Runden.</i></p>	<p>Half Locust (E/A) Asana re ARDHA SALABHASANA (halbe Heuschrecke) 43</p> <p><i>Dreh den Kopf nach links und bring das rechte Ohr zum Boden. Hebe dein rechtes Bein gestreckt hoch und bleibe. Halte für einige Atemzüge. Ausatmend senke das Bein wieder ab und bring die Stirn auf den Boden.</i></p>	<p>Half Locust (E) Asana li 44</p> <p><i>Einatmend hebe den Kopf und drehe ihn ausatmend nach rechts. Bring dein linkes Ohr auf den Boden. Hebe das gestreckte linke Bein hoch und bleibe für einige Atemzüge. Geh mit deiner Aufmerksamkeit ins linke Gesäß und Bein hinein.</i></p>	<p>Facedown Rest (A) Asana (Bauchlage) 45</p> <p><i>Senke das linke Bein ausatmend wieder ab. Hebe das Becken und lege die Arme neben den Körper. Der Kopf bleibt nach rechts gedreht. Spüre nach. Lass alle Anspannungen los und beobachte deinen Atem.</i></p>
				
<p>Facedown (A) 46 Wiederhole 46-48 als Kriya und halte 47 als Asana anschl. Facedown Rest 45</p> <p><i>Ausatmend hebe den Kopf, dreh die Stirn zurück auf den Boden. Stütze dich mit den Händen rechts und links neben der Brust am Boden ab. Die Ellbogen sind nahe beim Körper. Verwurzele Hände, Becken und Rist im Boden.</i></p>	<p>Cobra 1 (E) BHUJANGASANA (Kobra 1) 47</p> <p><i>Das Schambein drückt in die Unterlage. Einatmend richte deine Wirbelsäule auf. Das Brustbein hebt sich, der Nacken bleibt lang. Stell dir eine Schnur am Scheitel vor, die dich nach oben zieht. Ellbogen ziehen nach hinten, unten (ohne Armkraft!).</i></p>	<p>Facedown (A) 48 Wiederhole 48-50 als Kriya und halte 49 als Asana anschl. Facedown Rest 45</p> <p><i>Ausatmend senke Bauch, Brust und Stirn wieder auf den Boden ab. Nach einigen Wiederholungen dieses Ablaufs: Bild 46 – 48 bring die Arme neben den Körper, drehe den Kopf nach links und spüre nach.</i></p>	<p>Cobra 1 Boat (E) (Kobra 1 Boot) 49</p> <p><i>Das Schambein drückt in den Boden. Hebe gleichzeitig deinen Oberkörper und die gestreckten Bein aus der Hüfte heraus hoch wenn du einatmest (ohne Armkraft!). Die Kraft kommt aus der Wirbelsäule.</i></p>	<p>Facedown (A) 50 Wiederhole 50-53 als Kriya und halte 55 als Asana</p> <p><i>Ausatmend bring gleichzeitig die Beine und den Oberkörper wieder auf die Unterlage. Nach einigen Wiederholungen des Ablaufs Bild 48 – 50 leg die Arme neben dem Körper ab und dreh den Kopf nach rechts. Entspanne!</i></p>



## *TriYoga® für Fortgeschrittene*

Die 1. Serie ist eine Reise durch die 5 Elemente und enthält Sequenzen aus der TriYoga® Feuerserie “Strengthening“, sowie einführende Asanas und Flows für Fortgeschrittene...

Die 2. Serie beinhaltet TriYoga®-Flows und Asanas bis Level 3...

Die 3. Serie ist ein TriYoga®-Flow bis Level 3 mit dem Thema: Befreie Wirbelsäule, Hüftgelenke und Schultergürtel – Herzregion

				
<p>Rad (A/E) 61 CHAKRASANA od. URDHVA DHANURASANA</p> <p><i>Ausatmend drücke die Hand- und Fußinnenseiten noch fester in die Unterlage und bewege das Becken nach oben. Spüre die Dehnung vom Nabel bis zum Brustbein und entspanne den Nacken. Schulterblätter ziehen in Richtung untere Wirbelsäule. Verlängere die Ausatmung.</i></p>	<p>Pflug (A/E) 62 HALASANA</p> <p><i>Nach einigen Atemzügen, senke den Scheitel zum Boden ab. Kinn zum Brustbein, Schultergürtel absenken und Wirbel für Wirbel abrollen. Einatmend strecke die Beine senkrecht nach oben (Legs 90°). Bewege die Beine zum Brustkorb und rolle die Wirbelsäule von unten nach oben wieder hoch.</i></p>	<p>Schulterstand (A/E) 63 SALAMBA SARVANGASANA</p> <p><i>Bleibe für eine Weile in HALASANA (Hände im Completion Mudra). Länge die Wirbelsäule und bring die gestreckten Beine nach oben. Zieh die Schulterblätter zusammen und stütze dich auf den Schultern und Oberarmen ab. Die Arme drücken in den Boden während die Beine nach oben streben.</i></p>	<p>Tranquility (A)Asana 64</p> <p><i>Ausatmend senke die Beine ab in HALASANA. Rolle Wirbel für Wirbel ab in Knees to Chest. Halte Knees to Chest als Asana. Stell die Füße ab und lass ein Bein nach dem anderen ausgleiten. Leg deine Arme rechts und links neben dem Körper ab. Handinnenflächen zeigen nach unten.</i></p>	<p>Fisch (E) 65 MATSYASANA</p> <p><i>Einatmend drücke Gesäß, Beine u. Unterarme in den Boden, strecke die Fußschaufeln und senke die Sitzbeinknochen auf den Boden. Wölbe deine Wirbelsäule von unten nach oben. Öffne Nabelregion und Brustbein. Bring den Scheitel auf die Unterlage (ohne Gewicht am Scheitel)!</i></p>
				
<p>Knees to Chest (A/E) Asana 66</p> <p><i>Nach einigen Atemzügen verstärke den Druck der Unterarme in den Boden. Hebe den Kopf und leg die Wirbelsäule von unten nach oben ab; am Ende den Kopf. Zieh das Schambein hoch und den Nabel nach innen. Stell ein Bein nach dem anderen auf und bring die Knie zur Brust. Umfasse sie mit den Händen (Prana Mudra).</i></p>	<p>Spider (A/E) Asana 67</p> <p><i>Ausatmend öffne deine Beine. Bring Knöchel über Knie und umfasse die Füße mit den Händen. Drücke die Knie knapp am Körper vorbei in Richtung Boden und gleichzeitig die untere Wirbelsäule und das Kreuzbein. Mach den Nacken lang und schaffe Raum im Becken.</i></p>	<p>Umgekehrte Dehnung des Westens (A/E) 68 URDHVA PASCHIMOTTANASANA</p> <p><i>Nach einigen Atemzügen, strecke die Knie und schließe deine Beine. Umfasse die Knöchel und entspanne Schulterblätter und den unteren Rücken. Der Nacken bleibt lang. Spüre die Dehnung auf der Körperrückseite.</i></p>	<p>Knees to Chest (A/E) Asana 69 Wiederhole 69-71 andere Seite</p> <p><i>Beuge deine Knie und umfasse sie mit den Händen, während du ausatmest. Bleibe in dieser Position im Inner Eye Mudra. Atme in die untere Wirbelsäule und verlängere die Ausatmung.</i></p>	<p>Hip Side Stretch (A/E) Asana 70</p> <p><i>Ausatmend Füße abstellen, Arme in T-Position. Lass dein linkes Bein ausgleiten. Drücke die rechte Fußsohle in den Boden. Hebe das Becken hoch und nach rechts. Lass das Knie über den Körper sinken. Der Schultergürtel bleibt am Boden. Kopf ist mittig oder nach rechts gedreht. Atme in die geöffnete Brustkorbseite.</i></p>

<p>(A) 101</p> <p>Ausatmend senke das rechte Bein gestreckt auf den Boden ab und lass das Kinn zum Brustbein kommen.</p>	<p>Swan (E) 102</p> <p>Lass den rechten Rist am Boden entlang nach vor gleiten und bewege Fuß und Unterschenkel nach innen. Die rechte Ferse liegt vor der linken Hüfte. Senke das Becken auf den Boden ab und richte die Wirbelsäule von unten nach oben auf wenn du einatmest. Die linken Zehen bleiben aufgestellt.</p>	<p>(A) 103</p> <p>Ausatmend drücke die Hände in den Boden. Hebe das linke Bein an und lass das rechte Bein nach hinten gleiten. Bewege gleichzeitig die Sitzbeinknochen nach oben und die linke Ferse in Richtung Boden. Wiederhole den Ablauf: Bild 99 – 103 für 5 Runden und halte 104, 105 u. 106 als Asana.</p>	<p>Extended Mountain (E)Asana 104</p> <p>Führe das rechte Bein aus der Hüfte heraus gestreckt nach oben und bleibe für einige Atemzüge. Entspanne deinen Nacken. Lass den Kopf baumeln und achte darauf, dass du das Becken nicht aufdrehst. Bleibe 5 – 10 Atemzüge und verlängere die Ausatmung.</p>	<p>Swan (A/E) Asana 105</p> <p>Senke ausatmend das rechte Bein wieder auf den Boden ab und zieh das Kinn zum Brustbein. Der Rist gleitet am Boden entlang nach vor. Dreh die Ferse nach innen und richte die Wirbelsäule auf in Swan. Bleibe für einige Atemzüge.</p>
<p>Child 2 (A) Asana 106</p> <p>Ausatmend hebe das Becken und lass das rechte Bein nach hinten gleiten in Cat. Der Rist kommt auf den Boden und die Sitzbeinknochen zu den Fersen. Wirbelsäule abrollen und Stirn am Boden ablegen. Entspanne deinen Körper. Verlängere die Ausatmung oder kehre zur Natürlichen Atmung zurück.</p>	<p>Cat (E) 107</p> <p>Einatmend, Nabel nach innen ziehen. Das Kinn kommt zum Brustbein. Bewege das Gesäß von den Fersen weg und mach deine Wirbelsäule von unten nach oben lang. Am Ende hebe den Kopf.</p>	<p>Tortoise 1 (A/E) (Schildkröte 1) 108</p> <p>Wiederhole 108-113 als Kriya</p> <p>Öffne deine Beine und bring die Sitzbeinknochen zwischen deine Fersen. Verwende evtl. ein Sitzkissen. Richte die Wirbelsäule einatmend auf. Platziere die Hände rechts und links neben den Knöcheln am Boden.</p>	<p>(A) 109</p> <p>Ausatmend bewege das Steißbein zwischen den Beinen nach vor und zieh das Schambein hoch. Die Welle geht von unten nach oben.</p>	<p>Kamel (E) USTRASANA 110</p> <p>Öffne zuerst die Nabelregion, dann Brustbein und Herzregion und lass den Kopf nach hinten sinken. Spüre die Dehnung im Schultergürtel und bleibe für eine Einatmung.</p>

*TriYoga®Flows und Energieübungen  
für Schwangere, Ältere Menschen und Geniesser-innen*



## **Allgemeine Richtlinien und Hinweise:**

Yoga in der Schwangerschaft sollte in erster Linie freudvoll, genüsslich und ohne Leistungsdruck praktiziert werden.

Nimm dir täglich einmal die Zeit dich mit deinem Kind zu verbinden und beziehe wenn möglich auch deinen Partner ein. Praktiziere Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen), um den Körper zu kräftigen, dich von deinen Anspannungen zu lösen und den Energiefluss im Körper anzuregen. Größtmögliche Entspannungsfähigkeit ist die beste Voraussetzung für eine glückliche Geburt.

Übe dich in Liebe, Achtsamkeit und Mitgefühl dir selbst und deinem ungeborenen Kind gegenüber.  
Bedanke dich bei der Seele des Kindes dafür, dass sie zu dir gekommen ist.

Mache eine Übung solange du dich wohl fühlst. Achte auf deine Grenzen und überfordere dich nicht!

Verzichte auf Vorbeugen (Kopf- Kniestellungen), die den Bauchraum einengen, auf Umkehrstellungen (Schulterstand, Pflug) und auf Stellungen in der Bauchlage.

Vermeide Luft anhalten und Bauchmuskeltraining! Trainiere den Beckenboden (Anspannung - Entspannung) einerseits um den Fötus im Becken zu halten und die Beckenorgane zu stützen, andererseits um die nötige Entspannungsfähigkeit für die Geburt zu erlangen. Denn nur ein lebendiger Beckenboden kann sich während dem Geburtsvorgang gut dehnen und ist weniger verletzungsanfällig.

Achte auf einen immerwährenden frei fließendem Atem während der gesamten Yogapraxis. Der Atem ist der Anker, während dem Geburtsprozess, um präsent im Körper zu bleiben und sich den Geburtswehen bewusst hingeben zu können. So fühlst du dich nicht ausgeliefert und kannst aktiv den Prozess unterstützen. Der Geburtsvorgang ist eine Naturgewalt. Akzeptanz, Hingabe und Loslassen sind wichtige Voraussetzungen für die Entbindung.

Gönne dir lange Entspannungsphasen zwischen den Übungen und eine ausgedehnte Endentspannung am Ende deiner Yogapraxis.

Beachte:

In den ersten drei Monaten, der Zeit der größten Umstellung, gehe besonders behutsam mit dir und deinem ungeborenen Kind um. Schalte generell einen Gang zurück.

Im zweiten Drittel der Schwangerschaft kannst du die Yogaübungen, die du als angenehm und wohltuend empfindest praktizieren; vorausgesetzt es liegt keine Risikoschwangerschaft vor.

Modifiziere die Übungen so, dass du immer genügend Platz für deinen Bauch hast und sei vorsichtig bei zu starken Dehnungen, da durch die vermehrte Flüssigkeitseinlagerung im Körper die Gefahr der Überdehnung besteht.

Halte deine Körperspannung aufrecht und achte auf kräftigende und stabilisierende Übungen, insbesondere für die Wirbelsäule.

Im dritten Drittel der Schwangerschaft steht der bevorstehende Geburtsvorgang im Vordergrund. Verzichte auf Yogaübungen, die dir zu anstrengend erscheinen und konzentriere dich auf die Aspekte: Liebe, Vertrauen und Hingabe.

### **Butterfly BADDHA KONASANA (Gebundene Winkelstellung):**



- biceps brachii und brachialis beugen die ellbogen und ziehen die fersen zum becken
- der mittlere und untere trapezius, rhomboideus und pars posterior des deltoideus bewegen die schultern nach hinten unten und öffnen die brust
- erector spinae und quadratus lumborum richten die wirbelsäule auf
- satorius, tensor fascia lata, gluteus maximus und medius öffnen die hüften nach außen und dehnen die adduktoren
- die ischiocurale muskulatur beugt die knie und dehnt den quadrizeps
- die tiefen beckenmuskeln (piriformis, obturator internus, gemellus superior und inferior) drehen die hüften nach außen

### **Drehsitz ARDHA MATSYENDRASANA:**



- biceps und brachialis vom vorderen arm unterstützen der sternocostalen teil von pectoralis major beim drehen
- tensor fascia lata drückt das knie gegen den arm und unterstützt so die drehung
- pars posterior des deltoideus drückt den oberarm gegen das knie und öffnet die brust
- der untere trapezius zieht die schultern nach unten
- der mittlere trapezius, rhomboideus minor und major ziehen die schulterblätter zur wirbelsäule und öffnen die brust
- die ischiocurale muskulatur, gastrocnemius und soleus drücken die fußsohle in den boden
- musculus obliquus abdominus unterstützt die drehung des rumpfes

### **Boot NAVASANA:**



- psoas, pectineus, rectus femoris und satorius beugen die hüfte und halten den rumpf geflext
- rectus abdominus ist aktiviert vom schambein bis zur brust und hält den rumpf gebeugt
- die adduktoren halten die knie zusammen
- quadrizeps streckt die knie
- gastrocnemius und die zehenflexoren halten die fußschaufeln geflext
- peroneus longus und brevis heben die kleinzehenseiten
- erector spinae und quadratus lumborum strecken und stabilisieren den rücken
- trapezius und rhomboideus ziehen die schultern nach hinten unten
- pectoralis minor hebt die rippen und öffnet die brust
- trizeps streckt die ellbogen