



Yoga 2

mit Ralf Bauer
und Claudia Suermann

Warnhinweise

Bei gesundheitlichen Problemen befragen Sie bitte 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 anfänglich 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.

Die Übung „halber Schulterstand“ [Nr. 10] sollten Sie nicht machen, wenn Sie erhöhten Blutdruck oder erhöhten Augeninnendruck haben.



Emel Sahin-Gsell

Hinweise zum Üben und Benutzen dieser DVD

Diese neue DVD mit Ralf Bauer vertieft und intensiviert die Übungsweise, die in der ersten DVD „Yoga mit Ralf Bauer“ bereits vorgestellt wurde. Einzelne Asanas (Yoga-Haltungen) werden hier zu längeren Bewegungsabfolgen (Vinyasas) zusammengeführt.

Wenn diese Übungsweise für Sie noch ganz neu ist, empfehlen wir Ihnen, sich zunächst im Übungsteil „Modifikationen“ mit den einzelnen Übungen und möglichen Modifikationen ausführlich vertraut zu machen.

Das Üben mit dem Atem erfordert Geduld und Feingefühl. Achten Sie darauf, dass Sie immer Ihrem eigenen Atemrhythmus folgen und den Atem nie unter Druck kommen lassen.

Lassen Sie den Atem fließen, halten Sie ihn nicht an. Lassen Sie sich bei längeren Bewegungsabfolgen Zeit, die Übung in Ruhe mehrmals anzuschauen und dann erst mitzuüben.

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

Sie können mit dieser DVD so üben, wie es Ihren zeitlichen und körperlichen Möglichkeiten und Bedürfnissen entspricht. Bevor Sie Ihre Übungspraxis beginnen, machen Sie sich bewusst, wie viel Zeit Ihnen zur Verfügung steht, dann wählen Sie Ihr Programm:

Für ein Üben am Morgen können Sie den Programmteil **Kurzprogramm am Morgen** anklicken, der ca. 12 Minuten dauert. Sie können hier wiederum auch nur das „Vinyasa am Morgen“ einige Male üben, um den Körper morgens zu aktivieren und in Schwung zu bringen.

Das **Hauptprogramm** umfasst einen zeitlichen Rahmen von ca. 48 Minuten.

Auch hier können Sie einzelne Übungen wie beispielsweise „Dynamischer Hund“ oder „Dynamischer Held“ herausnehmen und einzeln üben. Achten Sie darauf, das „Vinyasa zur Rückenstärkung“ immer mit der anschließenden Übung in Rückenlage auszugleichen.

Das **Kurzprogramm am Abend** soll ganz gezielt Ruhe und Entspannung fördern und dauert ca. 19 Minuten.

Hier empfiehlt es sich, mit dem Programmteil **Entspannung** oder **Meditation** abzuschließen. Diese beiden Übungsteile können jederzeit auch einzeln geübt werden.

Sollten Sie noch Fragen zu dieser DVD oder einzelnen Übungen haben, können Sie sich gerne per E-Mail an uns wenden:
info@yoga-bewegung.de
Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Üben!

Hauptprogramm

- 01 Ankommen in Körper und Atem im Sitzen
- 02 Vinyasa aus dem Fersensitz - **Vajrasana**
- 03 Dynamischer Hund
 - **Adho Mukha Svanasana und Urdhva Mukha Svanasana**
- 04 Vinyasa Kamel - **Ustrasana**
- 05 Drehung im Stand - **Samasthiti**
- 06 Dynamischer Held - **Virabhadrasana**
- 07 Dynamische halbe Hocke
 - **Ardha Utkatasana**
- 08 Tanzender Shiva
- 09 Beinstreckung im Liegen
 - **Urdhva Prasarita Padasana**
- 10 Halber Schulterstand - **Viparita Karani**
- 11 Vinyasa zur Rückenstärkung - **Salabasana**
- 12 Dynamische Schulterbrücke
 - **Dvipada Pitham**
- 13 Ausklang (kurze Meditation)

Kurzprogramm am Morgen

Ankommen in Körper und Atem im Stand
Drehung im Stand - **Samasthiti**
Vinyasa am Morgen

Kurzprogramm am Abend

Ankommen in Körper und Atem im Sitzen
Vinyasa aus dem Fersensitz - **Vajrasana**
Vinyasa zur Rückenstärkung
Dynamische Schulterbrücke - **Dvipada Pitham**
Krokodil - **Makarasana**

Meditation

Entspannung

Erklärungen und Modifikationen

Meditationssitz

Der Hund, der nach unten schaut
- **Adho Mukha Svanasana**

Der Hund, der nach oben schaut
- **Urdhva Mukha Svanasana**

Das Kamel - **Ustrasana**

Die halbe Hocke - **Ardha Utkatasana**

Dynamischer Held - **Virabhadrasana**



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

Pos. 1



im Schneider- oder Lotussitz

Pos. 2



auf einem Kissen oder Sitzblock

Pos. 3



auf einem Stuhl oder Hocker

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.



Claudia Suermann

„Der Geist bestimmt, wie wir im Leben zurechtkommen“

Dieser Satz war die Grundidee der alten Yogis, auf die sie die ganzheitliche Übungsweise des Yoga aufbauten. Yoga zielt darauf ab, aus einem verwirrten, überfrachteten Geist einen ausgerichteten, klaren Geist zu machen. Die Herangehensweise hier ist eine ganzheitliche: Man übt mit dem Körper und dem Atem und richtet die Aufmerksamkeit des Geistes auf diese beiden Ebenen. Im idealen Fall verbinden sich Körper, Atem und Geist zu einer Einheit. Der Körper wird beweglicher und kräftiger, der Atem entspannt sich, wird lang und fein und der Geist löst sich aus der gewohnheitsmäßigen Beschäftigung mit den Gedanken und Emotionen, wird dadurch klar und entspannt.

Nur wenn unser Geist klar und entspannt ist, können wir im Leben auch klar und entspannt handeln. Dies ist das Anliegen des Yoga: mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit und auch mehr Lebensfreude.

Ich wünsche Ihnen, dass Yoga Ihnen hilft, diese Qualitäten in Ihrem Leben zu entfalten!

Claudia Suermann

Yoga ist mein ständiger Begleiter

Egal wohin ich reise, egal in welchem Hotel ich unterkomme: Es gibt keine Ausreden für mich, meine Übungen nicht zu praktizieren.

Warum, fragt man sich vielleicht, diese Disziplin? Aus eigener Erfahrung kann ich nur sagen, dass es mir hilft, meine Gesundheit und Flexibilität zu erhalten und meinen Körper zu stärken, damit er dem äußeren Druck standhalten kann.

Und wenn ich über das Alter nachdenke und mir ältere Menschen anschau (vor allem die, die lange Zeit ihres Lebens Yoga, Tai Chi etc. praktiziert haben) sehe ich, dass sie immer noch unbekümmert laufen und sich bücken können - sie bewegen sich, als ob die Zeit nicht an ihrem Körper nagen würde. In diesem Sinne:

Tashi delek - Glück und Segen!

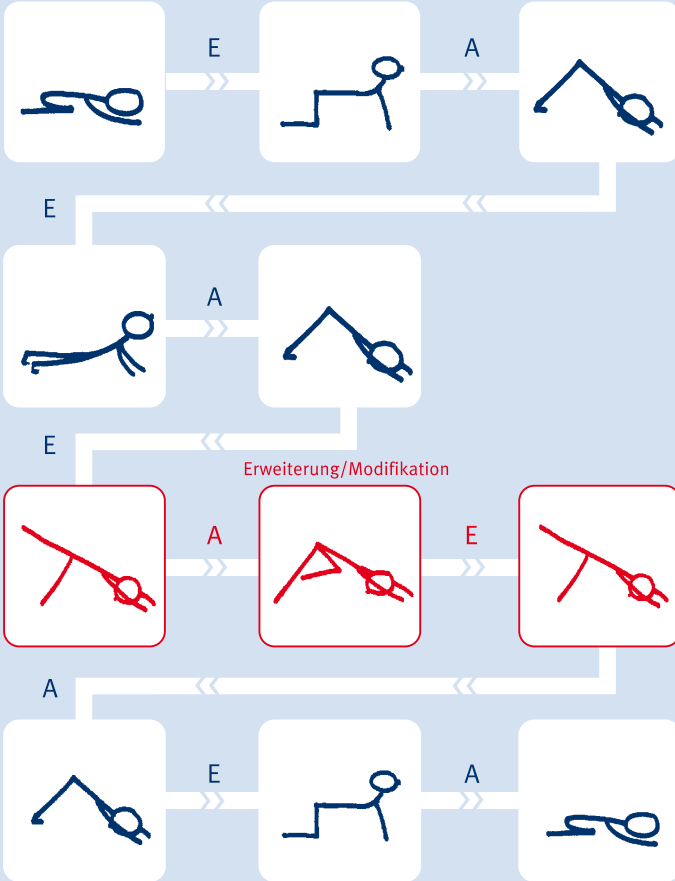
Ralf Bauer



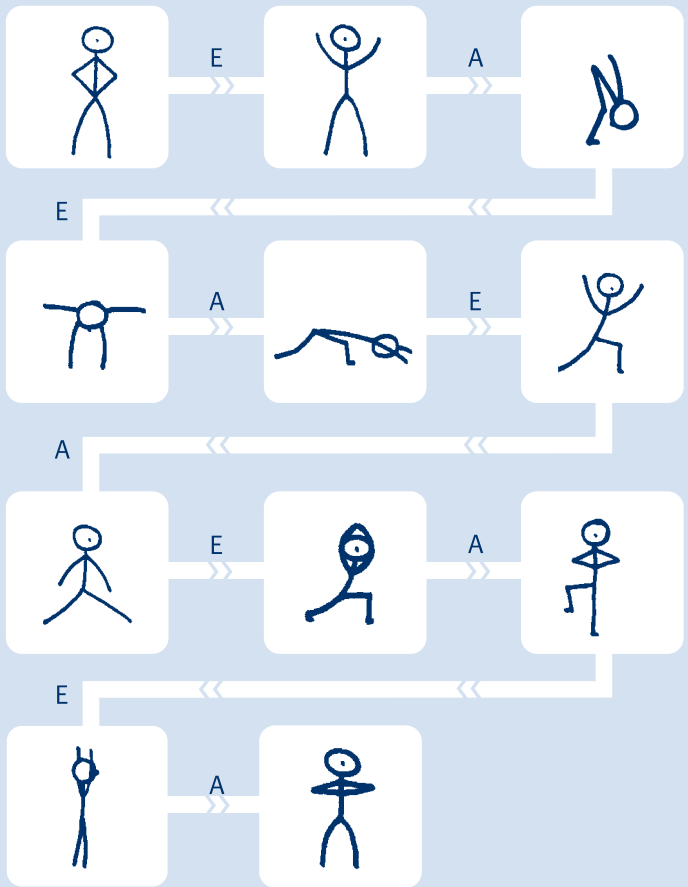
Ralf Bauer

Übung "Dynamischer Hund"

Hinweis: Der Buchstabe **E** bedeutet "Einatmen", **A** steht für "Ausatmen".
Folgen Sie den Piktogrammen einfach anhand der Pfeilrichtungen.



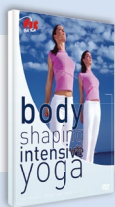
Übung "Vinyasa am Morgen"



Credits

· **Team Yoga** Ralf Bauer, Claudia Suermann, Christiane Wolff, Emel Sahin-Gsell · **Regie** Elli Becker · **Aufnahmeleitung** Tobias Heck · **Technische Produktionsleitung** Rainer Huckele · **Koordination** Julia Hildebrandt · **Kamera** Michael Gsell · **2. Kamera** Andreas Tonndorf · **Kamera-Assistent** Patrick Heck · **Oberbeleuchter** Jörg Heinzmann · **Beleuchter** Markus Störr · **Bühne** Christian Anderegg · **Bühnensassistent** Daniel Huckele · **Fotos** Mayk Azzato · **Ausstattung Set** André Polosek · **Sync Choreographie** Margot Sessler · **Runner** Jonas Schreiber, Tom Huckele · **Making-of** Krister Hymon · **Maske** Saskia Stöwer · **Ausstattung** Nike Deutschland GmbH, Yogistar Vertrieb GmbH · **Yoga-Programm** Claudia Suermann · **Drehbuch** Elli Becker, Claudia Suermann · **Schnitt und Menüdesign** Elli Becker, Rainer Huckele · **Künstlerische Leitung** Daniel Gonschorek · **Sprecher** Ralf Bauer · **Gesang** Christine Klaar · **Grafik/Layout** www.vectorhafen.de · **Piktogramme** Nadia Al Sharairi · **Musikproduktion** Stefan Fornaro · **Authoring** Daniel Gonschorek · **Mastering** Stefan Fornaro · **Idee, Konzept und Produktion** Harald Schubert, Daniel Gonschorek · **Besonderen Dank an** Lech Zürs Tourismus · sowie Daniela Pfefferkorn und allen Mitarbeitern des Hotel Goldener Berg für ihre freundliche Unterstützung, Herzlichkeit und Gastfreundschaft · www.lech-zuers.at · www.hospiz.com · **eine Produktion der** **Unit Production Media Company** www.upmc.de

Weitere DVDs von Unit Wellness



Body Shaping Intensive Yoga

mit Johanna Fellner und Meister Young-Ho Kim

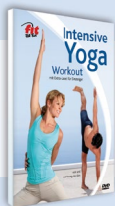
Mit diesem kraftvollen Workout-Programm können Sie wirkungsvoll die Körperspannung verbessern und Ihre Figur straffen.

Tai-Chi und Chi-Gong special edition

mit Young-Ho Kim und Tao-Trainer Robert Stooß

Für Einsteiger und Neugierige jeden Alters:

Grund- und Aufbaukenntnisse in Tai-Chi und Chi-Gong, dem fernöstlichen Anti-Aging Power-Duo für mehr Körperspannung, Körperbewusstsein und wirkungsvollen Stressabbau.



Intensive Yoga Workout

Traditionelle Yoga-Flows, kraftvoll kombiniert mit sportlich-dynamischem Körpertraining für mehr Kraft, Beweglichkeit und eine schlanke Körpersilhouette.

*Super-Bonus: Extra-Level für Einsteiger

YogaPilates

von und mit Christiane Wolff

Zwei Mega-Trends – jetzt auf einer DVD! Die besten Übungen aus Yoga und Pilates kombiniert zu einem verblüffend wirkungsvollen Mind- & Bodystyling- Programm. Ein einzigartiges Trainingskonzept für eine schlanke Körpermitte, verbesserte Koordination und Beweglichkeit sowie mehr Ruhe und Gelassenheit.



Yoga mit Ralf Bauer

und Claudia Suermann

Energie und Entspannung

Mit dieser DVD finden Sie den sanften Einstieg in die Yoga-Praxis und lernen, Ihre Energien gezielter zu nutzen – unabhängig von Fitnessgrad und Geschlecht. Ralf Bauer, der selbst seit Jahren Yoga praktiziert, führt durch das 70-minütige Programm und erläutert die Übungsabläufe ausführlich.

Anna Trökes

Yoga – für einen gesunden und starken Rücken

Einfach, aber effektiv – dieses spezielle Yoga-Programm der bekannten Yoga-Expertin und Fachbuch-Autorin hilft Ihnen zuverlässig, einen starken, belastbaren Rücken zu bekommen. Mit den bewährten, wirkungsvollen Übungen können selbst hartnäckige Rückenschmerzen bald der Vergangenheit angehören.



Diese und viele weitere DVDs von Unit Wellness gibt es überall im Handel oder direkt unter www.unit-dvd.de



Online-Fitness to go!

Trainiere mit uns – wann & wo du willst

Was ist fitnessRAUM.de?

fitnessRAUM.de ist **Online Fitness-Studio und Personal Trainer** in einem. Trainiere Bauch-Beine-Po, Dance, Fatburner, Yoga und mehr – wann & wo DU willst! Ganz einfach per Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet. Oder wähle unsere maßgeschneiderten **Programme** wie z. B. „**Schlank in 6 Wochen**“ oder „**Iss-dich-schlank**“. Detaillierter Kurs-Stundenplan, Ernährungstipps, Rezepte und Motivationstools inklusive! Alles ab 9,90 € pro Monat.

Jetzt mitmachen!

- über 700 Kurse
- mehr als 20 Sportarten
- bequem zu Hause trainieren

www.fitnessRAUM.de