



Keine Ausreden mehr!  
Zeitbedarf nur 15 – 20 Minuten täglich.  
Starte jetzt um dein Leben zu verändern.

## Die 5 Übungen (und mehr) weiter gedacht...

- ⇒ Auf Basis der Fünf Tibeter
- ⇒ Exakte Übungsausführung, mit Varianten
- ⇒ Atemführung und zusätzliche Atemübungen
- ⇒ Ergänzende Übungen
- ⇒ Tipps für den Alltag

# Inhaltsverzeichnis

## Kapitel I

|     |                                           |    |
|-----|-------------------------------------------|----|
| I.1 | Warum, oder was bringt es mir...          | 7  |
| I.2 | Meine eigenen Erfahrungen mit den Übungen | 10 |
| I.3 | Mögliche positive Wirkungen               | 13 |
| I.4 | Wirkungsweise – Ein Erklärungsversuch     | 16 |

## Kapitel II

|      |                          |    |
|------|--------------------------|----|
| II.1 | Zur Beachtung            | 19 |
| II.2 | Vor dem Üben             | 20 |
| II.3 | Die Übungen              | 22 |
| 1.   | Bewegung „Das Drehen“    | 23 |
| 2.   | Bewegung „Beine heben“   | 31 |
| 3.   | Bewegung „Die Rückbeuge“ | 43 |
| 4.   | Bewegung „Die Brücke“    | 53 |
| 5.   | Bewegung „Die Kobra“     | 61 |
| II.4 | Die Ausgleichshaltungen  | 69 |

# Inhaltsverzeichnis

|      |                          |    |
|------|--------------------------|----|
| II.5 | Übungstipps              | 70 |
| II.6 | Abändern von Übungen?    | 73 |
| II.7 | Erstverschlechterung     | 74 |
| II.8 | Ergänzende Übungen       | 76 |
|      | Kerze                    | 76 |
|      | Savasana die „Totenlage“ | 82 |

## Kapitel III

|       |                                                 |     |
|-------|-------------------------------------------------|-----|
| III.1 | Die Atmung                                      | 85  |
| III.2 | Atemübungen                                     | 92  |
|       | Den Atem zählen                                 | 93  |
|       | Vitamin                                         | 94  |
| III.3 | Meditation                                      | 96  |
|       | Beispiele positiver Auswirkungen von Meditation | 96  |
|       | Die Meditationshaltung                          | 98  |
|       | Einige Sitzhilfen für die Meditationshaltung    | 100 |

# Inhaltsverzeichnis

## **Kapitel IV**

|                                               |          |
|-----------------------------------------------|----------|
| IV.1 Der „bessere“ Tagesbeginn                | .....104 |
| IV.2 Schlaf                                   | .....106 |
| Einschlafhilfen                               | .....107 |
| IV.3 Selbstmassage mit Igelball und Fußroller | .....109 |
| IV.4 Kriyas - Die Reinigungen im Yoga         | .....111 |
| IV.5 Ernährung                                | .....113 |
| Körpergewicht - Wunschgewicht                 | .....117 |
| Verdauungshilfen                              | .....119 |
| IV.6 Und sonst...                             | .....122 |
| IV.7 Glossar                                  | .....124 |

# Kapitel I

**Du musst nicht großartig sein um zu beginnen.  
Aber du musst beginnen um großartig zu werden.**

# I.1 Warum, oder was bringt es mir...

Warum? Für jeden von uns mag es ein anderes WARUM geben. Sicher ist jedoch, dass wir (mindestens einmal im Leben) an einen Punkt kommen werden, an dem wir Hilfe und Unterstützung, in einem oder auch mehreren Bereichen

**- physisch, psychisch oder seelisch -**

suchen. Diese Hilfe kann auf sehr unterschiedlichen Wegen gesucht und gefunden werden. Manchmal, wenn wir Glück haben **„findet SIE uns“**.

**Diese Übungen können ein Weg sein, in einem oder mehrerer dieser Bereiche, Hilfe zu finden.**

Meist sind wir erst dann bereit etwas für **uns** zu tun, wenn wir schon Beschwerden haben. Wenn uns kleinere oder auch größere Unannehmlichkeiten oder gar Schmerzen und Einschränkungen plagen. Solange es uns gut geht sehen wir die Notwendigkeit nicht etwas Zeit und Energie in unsere Gesundheit zu investieren.

## 2. Bewegung „Beine heben“

Im Ausatmen das gestreckte Bein anheben. Die Zehen ziehen dabei Richtung Schienbein. Die Ferse schiebt nun nach vorne, oben, in den Raum hinein. Gleichzeitig kommen die Arme,



im Bogen, wieder nach vorne neben den Körper und legen dort locker ab. Das Kinn geht Richtung Brustbein. Die Schultern bleiben, soweit möglich, am Boden.

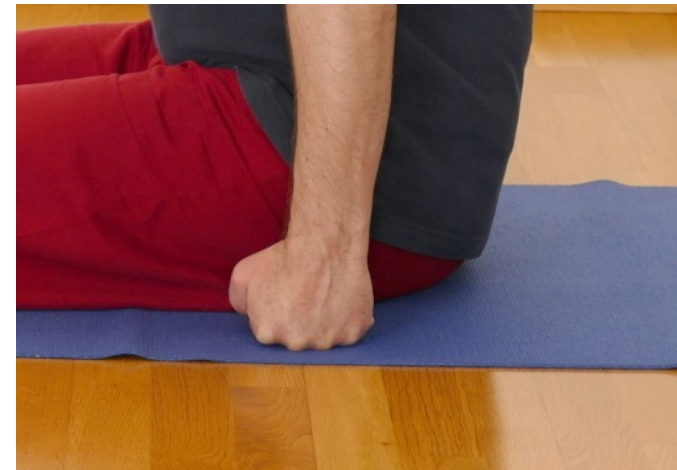
## 4. Bewegung „Die Brücke“

### **Tipp:**

Wenn beim Abstützen die Handgelenke schmerzen oder anfangs noch zu schwach sind, auf der Faust abstützen.

Wenn die Handgelenke am Anfang noch Probleme machen ist es besser mit weniger Wiederholungen zu üben. Gib deinem Körper, deinen Gelenken einfach etwas Zeit sich an die Belastungen und Veränderungen zu gewöhnen.

Wenn du hier übertreibst musst du eventuell pausieren und deine Fortschritte werden gehemmt.





## 5. Bewegung „Die Kobra“

### Ausführung:

Im Einatmen die Beine strecken, das Gesäß nach hinten und oben bringen, die Fersen ziehen zum Boden. (Am Anfang werden die Fersen den Boden noch nicht erreichen. Nach einiger Zeit des Übens bist du aber so weit gedehnt, dass deine Fersen den Boden problemlos erreichen werden.) Das Kinn bleibt am Brustbein.



Versuche, um die Wirbelsäule noch beweglicher zu machen, ein Hohlkreuz. Diese Bewegung wird unterstützt indem du den Körper mit den Armen nach hinten schiebst. Hände und Füße bleiben an ihrem Platz.

## 5. Bewegung „Die Kobra“

Auch hier gilt: Die Ausgleichshaltung nicht aus *Zeitgründen* weglassen.  
**Die Ausgleichshaltungen sind fester Bestandteil der Übungen!**



Am Anfang erreichst du mit den Fersen wahrscheinlich noch nicht den Boden.  
Nach einiger Übung sollte dieses Ziel, aber mit der Zeit, zu erreichen sein.

## III.3 Meditation



Beobachte dabei deinen Atem. Spüre sein kommen und gehen.

Das beobachten des eigenen Atems hilft die Aufmerksamkeit nach Innen zu richten.

Immer, wenn deine Gedanken abschweifen, kommst du wieder auf den Atem zurück.  
Spürst du wie er an den Nasenschleimhäuten entlangstreicht?

# Bruno Straub

**Geboren 1958 in Nürnberg**

**Weitere Ausbildungen und  
Tätigkeitsschwerpunkte:**

**Gründungsmitglied des YIN – Yogainstitut  
Nürnberg**

**Chinesische Diätetik (Ernährung nach den  
Fünf Elementen)**

**Zertifizierter Traditioneller Thai Masseur**

**Fußpfleger VFP**

**Kursleiter bei Volkshochschulen und  
kirchlichen Trägern**

