

*Ich widme dieses Buch  
allen Menschen, die mir täglich auf dieser Welt begegnen  
und mir somit, jeder auf seine eigene Art,  
wichtige Lehrer sind.*

STEFANIE AREND

# Hotelzimmer-Yoga

Improvisieren  
auf kleinstem Raum

## Haftungsausschluss

Die Übungen und Ratschläge in diesem Buch stellen keinen Ersatz für medizinische oder psychologische Behandlungen dar. Bei Krankheiten, körperlichen Beschwerden oder in der Schwangerschaft sollte im Vorfeld stets ein Arzt oder Heilpraktiker konsultiert werden. Für eventuelle Schäden können weder der Verlag noch die Autorin eine Haftung übernehmen.

ISBN 978-3-8434-5065-2

Stefanie Arend:  
Hotelzimmer-Yoga  
Improvisieren auf kleinstem Raum  
© 2013 Schirner Verlag,  
Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay und  
Aileen Roloff, Schirner, unter  
Verwendung einer Fotografie von  
Alicja Sionkowski  
Fotografien: Alicja Sionkowski  
Redaktion: Tamara Kuhn, Schirner  
Satz: Aileen Roloff, Schirner  
Printed by: ren medien, Filderstadt,  
Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage Februar 2013

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



# Inhalt

Einführung.....	7
Übungen für den Körper.....	11
Auf kleinstem Raum ohne Hilfsmittel.....	13
Mit dem Stuhl.....	34
Auf dem Bett.....	46
An der Wand.....	65
Mit dem Handtuchhalter, am Türrahmen etc. ....	72
Atemübung.....	81
Meditation.....	87
Allgemeine Tipps.....	91
Danksagung.....	95
Über die Autorin.....	96



»Unser eigener  
**Körper** ist  
unser wichtigster  
**Yogalehrer.**«

Stefanie Arend

# Einführung

Die Idee, dieses Buch zu schreiben, kam mir während meines letzten Urlaubs. Das Hotelzimmer, in dem ich wohnte, war sehr schön und groß, aber auch ausgestattet mit sehr vielen Möbelstücken. Es gab ein großes Bett samt Nachttisch, eine Couch und einen Fernsehtisch, ein langes Sideboard, einen Schreibtisch, einen Stuhl und noch einige weitere Einrichtungsgegenstände.

Ziemlich schnell stellte ich mir die Frage: »Wo rolle ich denn hier meine Yogamatte aus?«

Bereits nach der ersten Nacht auf der für mich viel zu weichen Hotelmatratze sehnte ich mir Yogaübungen herbei, die meinem verspannten Nacken und meinem schmerzenden Rücken Erleichterung verschaffen würden. Ich ließ mir also ein paar Übungen einfallen, die es mir ermöglichten, meine tägliche Yogapraxis auch auf kleinstem Raum auszuführen.

Diese Möglichkeiten möchte ich in diesem Buch gerne weitergeben. Es soll eine kleine Hilfe dabei sein, beim Ausführen vielleicht schon bekannter und vertrauter Yogaübungen aus der alltäglichen Praxis zu improvisieren. Die Übungen können natürlich auch jederzeit zu Hause oder während einer kleinen Arbeitspause im

Büro ausgeführt werden – und einfach überall dort, wo das Raumangebot begrenzt ist.

Für diese Übungspraxis sind keine Yogamatten, Yoga-Blöcke, Yogagurte oder Yogarollen notwendig. Als Hilfsmittel dienen Gegenstände, die wahrscheinlich in jedem Haushalt beziehungsweise Hotelzimmer zu finden sind, zum Beispiel eine Couch oder ein Stuhl, eine Türklinke, ein Türrahmen, Wände, ein Handtuchhalter oder der Gürtel eines Bademantels. Somit braucht man auch unterwegs nicht auf seine Yogaeinheiten zu verzichten und kann immer und überall loslegen.

Die Übungen sind leicht auszuführen und helfen dabei, den Körper wieder ins Lot zu bringen, oder einfach, nach einem erlebnisreichen Tag wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Dazu muss man gar nicht unbedingt ein anderthalbstündiges Übungsset durchführen, sondern kann auch zwischendurch für ein paar Minuten seinem Körper und sich selbst etwas Gutes tun.

Viel Freude beim Ausprobieren!



»Sei du selbst.  
Alle anderen sind  
bereits vergeben.«  
Oscar Wilde

Übungen  
*für den*  
Körper



# Auf kleinstem Raum ohne Hilfsmittel

## **Uttanasana** – stehende Vorwärtsbeuge

Uttanasana ist eine wunderbare Übung, die nicht nur auf die Rückseiten der Beine, sondern auch ganz intensiv auf die Wirbelsäule und sehr entspannend auf den Nacken- und Schulterbereich wirkt.

Komme zunächst in einen hüftweit geöffneten Stand. Du kannst diese Position entweder aktiv oder passiv ausführen.

Wenn du sie **aktiv**, also mit Muskelkraft, ausführen möchtest, dann »verwurzele« dich über die Fußsohlen im Boden, fächere deine Zehen auseinander, ziehe die Kniescheiben hoch, und drehe die angespannten Oberschenkel leicht nach innen.

Mit aktiviertem Beckenboden hebe deine Arme nach oben, und strecke dich in die Länge. Komme kraftvoll und mit lang gestreckter Wirbelsäule in eine Vorbeuge.



Wenn deine Finger oder deine Handflächen den Boden erreichen, dann lege sie dort ab. Du kannst auch die Beine leicht beugen. Alternativ kannst du deine Hände an den Schienbeinen oder an den Knöcheln platzieren.

Bleibe für 5–8 Atemzüge in dieser Position, und komme dann mit kraftvollem Rücken zurück nach oben.

Wenn du die Position **passiv** ausführen möchtest, also ohne Muskelkraft, dann erreichst du damit die tieferen Schichten. Dort haben häufig die Schmerzen ihren Ursprung, wenn wir nach einer Nacht auf einer zu weichen Matratze verspannt aufwachen.

Strecke für die passive Ausführung die Beine, spanne sie jedoch im Gegensatz zur aktiven Variante nicht bewusst an. Entspanne dich im Oberkörper, und lasse dich dann Wirbel für Wirbel nach unten rollen. Dabei kannst du gerne die Arme verschränken und dich einfach aushängen lassen.

Wenn du die Beine leicht beugst, bringst du mehr Dehnung in den Bereich der Lendenwirbelsäule. Du kannst hier auch sanfte kleine Schaukelbewegungen entstehen lassen, entweder von Seite zu Seite oder von vorne nach hinten.





In dieser passiven Variante solltest du dich auf keinen Fall aktiv nachziehen, sondern einfach nur die Schwerkraft für dich arbeiten lassen. Wenn es dir guttut, kannst du mehrere Minuten lang in der Position verweilen.

Wenn dein Blutdruck erhöht ist, solltest du jedoch sehr vorsichtig an diese Variante herangehen oder sie einfach im Sitzen ausführen. Dazu kannst du dich zum Beispiel auf das Bett setzen und dir eventuell zusätzlich ein Kissen unter das Gesäß schieben. Dadurch kannst du dich im Becken besser nach vorne neigen.

Zum Lösen der Position rollst du dich sanft Wirbel für Wirbel wieder heraus und neutralisierst dich in einer flachen Rückenlage.

Variante zu **Uttanasana**





## **Malasana – Hocke**

Die Hocke ist eine Position, die uns im Westen nicht sehr vertraut ist, obwohl sie doch so viele positive Wirkungen auf unseren Körper hat: auf die Fuß-, die Knie- und die Hüftgelenke, auf die Wirbelsäule und auf den Nacken. Außerdem hat sie einen anregenden Effekt auf unsere Bauchorgane, speziell hinsichtlich der Verdauung, was für viele Menschen auf Reisen wichtig ist.

Komme in die Hocke, und öffne die Beine so weit, dass dein Oberkörper zwischen die Beine passt. Deine Oberschenkel pressen dabei sanft gegen den Bauch.

Nimm deine Hände in die Gebetshaltung Anjali Mudra, und drücke die Arme leicht gegen deine Beine. Dadurch spürst du vielleicht, wie du dich im Bereich des unteren Rückens noch mehr herausstrecken kannst. Das ist fast so, als würdest du dir eine eigene »Streckbank« bauen.

Verweile so lange in der Position, wie du es gut aushalten kannst. Ich empfinde es als angenehm, im Anschluss für ein paar Atemzüge in die stehende Vorbeuge zu kommen, um die Beinrückseiten wieder zu strecken.



## **Sukhasana oder Sidhasana – Schneidersitz oder halber Lotossitz**

Der Schneidersitz ist eine ganz natürliche Haltung, zu der wir aufgrund unserer heutigen Sitzmöbel häufig den Bezug verloren haben. Dabei ist diese einfache Übung sehr wichtig, um die Fuß-, die Knie- und die Hüftgelenke zu dehnen und den Rücken ganz nebenbei zu stärken.

Ich arbeite sehr viel im Schneidersitz. Wenn ich nicht auf dem Boden sitzen kann, dann setze ich mich alternativ im Schneidersitz auf einen Stuhl.

Komme in den Schneidersitz oder in den halben Lotossitz. Für den Lotossitz kreuzt du nicht die Beine am Boden, sondern nimmst einen Fuß auf den gegenüberliegenden Oberschenkel. In dieser Position kannst du dich ganz wunderbar in alle Richtungen dehnen.

Für eine **Seitbeuge** nimmst du eine Hand seitlich neben dein Becken und streckst den anderen Arm lang über den Kopf aus.

Für eine **Vorbeuge** nimmst du deine Hände nach vorne und tippelst so weit vor, wie dein Körper das zulässt.



Für eine **Rückbeuge** setzt du deine Fingerspitzen hinter deinem Becken auf der Unterlage auf und drückst dich lang nach oben. Nimm dabei die Schultern zurück, und öffne dich im Brustkorb. Für noch mehr Öffnung kannst du deine Unterarme auch auf der Sitzfläche eines Stuhls oder die Lehne einer Couch hinter dir platzieren. Dabei drückst du dich über die Unterarme lang nach oben heraus und öffnest dich im Brustraum nach vorne.

Für eine **Drehung** greifst du mit einer Hand hinter dich, legst die andere auf das Knie des gegenüberliegenden Beins und drehst dich nach hinten.



Halte die jeweilige Position so lange, wie es für dich angenehm ist. Denke daran, bei dieser Übung auch immer die Seiten zu wechseln, damit du deinen Körper auf beiden Seiten gleichmäßig öffnest.

