



Rita Keller

# Aufrecht, heiter und gelassen – „Yoga kennt kein Alter“



Rita Keller

# Aufrecht, heiter und gelassen – „Yoga kennt kein Alter“

Mit Beiträgen von  
Dr. Anna Paul und Annette Kerckhoff

Herausgeber

NATUR UND MEDIZIN E.V.

Fördergemeinschaft der

KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG

in Zusammenarbeit mit

Iyengar-Yoga-Institut Rhein-Ahr e.V.

Am Deimelsberg 36

45276 Essen

Telefon 0201/56305-70

Fax 0201/56305-60

Kurgartenstraße 1

53474 Bad Neuenahr

Telefon 02641/78116

Fax: 02641/208844

[www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de)

[info@naturundmedizin.de](mailto:info@naturundmedizin.de)

[www.iyengar-yoga.de](http://www.iyengar-yoga.de)

[info@iyengar-yoga.de](mailto:info@iyengar-yoga.de)

© NATUR UND MEDIZIN E.V. und Rita Keller, Bad Neuenahr, Essen 2013

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in andere Sprachen, vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikroverfilmung oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Fotografien: Dominik Ketz, Bad Neuenahr, Foto S. 34: Jake Clennell, New York

Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach

---

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Grundlagen</b>	<b>10</b>
Ein paar Worte zum Geleit	10
Körper, Seele und Geist	13
Prävention	16
Gesundheit – ein dynamischer Zustand	18
Die Bedeutung des Gleichgewichtes	20
Yoga	21
Iyengar-Yoga	26
Asanas – mehr als Gymnastik	32
Yoga ab der Lebensmitte	34
Was Sie außerdem noch gesund erhält	36
Ernährungsempfehlungen	38
<b>Praxisteil</b>	<b>39</b>
Wann sollten Sie üben?	39
Wie soll ich üben?	40
Hilfsmittel/Props	41
Spezielle Hinweise für Senioren	42
Ankommen im Üben	43
Sitzen	43
Der Atem als treuer Freund und Lebenspartner	44
Meditation	46
Mantra Meditation	47

Grundstellungen	48
Im Liegen: Totenstellung	48
Variante 1: Stuhl für die Unterschenkel	54
Variante 2: Üben mit Extra-Rückenstütze (Bolster)	54
Im Sitzen: Sitzen mit gekreuzten Beinen	56
Im Sitzen: Stock- oder Stabhaltung	58
Grundstellung im Stehen: Bergstellung	60
Variante 1: Bergstellung mit Fersen gegen Klotz an der Wand	62
Variante 2: Bergstellung an Wand, Fersen am Boden und Zehenballen auf Klotz	63
Variante 3: Bergstellung mit Klotz hochkant zwischen den Innenfersen und Innenknöcheln	64
Variante 4: Bergstellung mit ineinander verschränkten Händen	65
Variante 5: Bergstellung mit den Armen in der Aufwärtsstreckung, Handinnenflächen einander zugewandt	68
Variante 6: Das „Kuhgesicht“ – Die Hände im Rücken greifen	70
Variante 7: Bergstellung – Die Hände im Rücken gefaltet	74
Übung 1: Die Dreieckshaltung	77
Übung 2: Der Hund mit dem abwärts gerichteten Kopf (mit Stuhl)	84
Übung 3: Die gebundene Winkelstellung	91
Übung 4: Sitzen mit weit gespreizten Beinen	97
Variante: Vorbeuge mit weit gespreizten Beinen	102
Übung 5: Der halbe Frosch – stehend	107
Hilfe: Übung mit Stuhl	108
Übung 6: Die Brückenstellung	109
Übung 7: Liegende Bein Streckung	116
Abschluss der Übungssequenz: Shavasana	120

---

Effekte des Yoga	122
Yoga bei Stress	124
Yoga bei Krebs	126
Yoga im Alter	127
Vorschläge für Sequenzen	131
Lust auf mehr?	144
Rita Keller	145
Suche nach Iyengar-Yoga-Lehrern	146
Bezugsquellen für Yogahilfsmittel	147
Studien zum Yoga	149
Literatur	152
NATUR UND MEDIZIN E.V.	154
CARSTENS-STIFTUNG	155

# Vorwort

Liebe Mitglieder und Freunde,

Yoga ist ein Thema, das mir besonders am Herzen liegt. Mit acht Jahren besuchte ich meinen ersten Yoga-Kurs, damals noch ohne zu wissen, dass das, was wir dort machten, Yoga war. Mit 20 Jahren lernte ich Yoga im Rahmen meines Studiums noch einmal neu kennen und absolvierte eine Yogalehrerausbildung. Seitdem bin ich als Yogalehrerin tätig. Mittlerweile arbeite ich seit 25 Jahren in der naturheilkundlichen Ordnungstherapie und Mind-Body-Medizin, auch hier ist Yoga ein wesentlicher Bestandteil.

Was ich als Kind noch intuitiv erlebte und als Yogalehrerin und im Rahmen meiner Berufstätigkeit in der Ordnungstherapie erfahren konnte, ist heute durch zahlreiche Studien belegt: Yoga ist wirksam in Therapie und Prävention. Die Studienlage hierzu ist evident.

Dass es zu diesem Ratgeber kam, verdanken wir jedoch weniger den Studien, sondern dem großen Interesse der Mitglieder von Natur und Medizin e.V. Im Herbst 2012 hielt ich auf der jährlichen Wanderrung von Natur und Medizin e.V. im Harz den Vortrag „Yoga hält jung bis ins hohe Alter“. Nach dem Vortrag, dessen praktische Übungen mit großem Enthusiasmus von den Zuhörern mitgemacht wurden, kamen von allen Seiten die Anfragen, ob wir daraus nicht einen Ratgeber machen könnten.

Ein Ratgeber zum Thema Yoga ist, gerade wenn er sich an Einsteiger richtet, eine Herausforderung. Denn immer noch ist der beste Weg, mit einem Lehrer zu arbeiten, der anleitet und im direkten Kontakt korrigiert. Gleichzeitig war mir von Anfang an klar: *Wenn überhaupt* jemand

einen derartigen Ratgeber schreiben kann, dann ist dies Rita Keller! Ich kenne und schätze sie seit vielen Jahren und gehe selbst gerne zu ihr in den Unterricht.

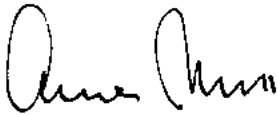
Die Yogaübungen, wie sie von Rita Keller vermittelt werden, sind durch eine besonders große Präzision gekennzeichnet. Es gibt genaue Anweisungen, die dabei helfen, eine Übung korrekt auszuführen und durch die vermieden wird, dass sich Fehler einschleichen. Rita Keller hat über 40 Jahre Erfahrung im Yoga. Die von ihr ausgewählten Basisübungen, aber auch die Form, wie sie diese Übungen beschreibt, bieten auch dem ungeübten Leser eine einfache und sichere Möglichkeit, Yoga kennenzulernen und auszuprobieren.

Rita Keller ist eine der führenden Vertreterinnen des Iyengar-Yogas und weltweit gefragt. Umso größer war unsere Freude, als sie sich bereit erklärt hat, unterstützt von dem Fotografen Dominik Ketz, diesen Ratgeber in Kooperation mit Natur und Medizin e.V. zu konzipieren und zu schreiben. Er bietet dem Laien einen ersten Einstieg, unabhängig von Alter und Vorkenntnissen, dem Fortgeschrittenen eine von ihr persönlich empfohlene Abfolge von Übungen, die als Basisrepertoire für die tägliche Routine dienen.

Zahlreiche Menschen, das erlebe ich auch in den Yogakursen an der Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen, lernen Yoga über ein Buch kennen. So wünsche ich auch diesem Ratgeber, dass er bei vielen Menschen den Appetit auf Yoga weckt und einen ersten Einstieg bietet. Wer Gefallen daran findet, für den gibt es weitere Möglichkeiten, das Erlernte zu vertiefen, am besten in einem Kurs. Wer sich, so wie ich selbst, für die Lehrmethode Rita Kellers begeistert, für den hat sie mit Dominik Ketz und Natur und Medizin e.V. eine DVD entwickelt, auf der zahlreiche Übungen detailliert beschrieben und angeleitet werden.



Ihnen wünsche ich viel Freude bei der Lektüre dieses Buches, beim Ausprobieren der Asanas. Möge Yoga auch in Ihrem Leben für mehr innere Aufrichtung, Gelassenheit, Ruhe und Heiterkeit sorgen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Anna Paul'. The signature is fluid and cursive, with a large initial 'A' and 'P'.

*Dr. Anna Paul*

---

# Praxisteil

## Wann sollten Sie üben?

- Die beste Zeit zum Üben ist der Morgen und der Abend.
- Der Magen darf nicht gefüllt sein, damit sich die Körperenergie nicht mit der Verdauung beschäftigen muss. Legen Sie wenigstens 2 – 3 Stunden Pause zwischen einer Hauptmahlzeit und dem Üben ein.
- Die regenerativen Übungen wie z.B. die Totenstellung (*Shavasana*) können Sie jederzeit üben.
- Warten Sie nach dem Üben 30 Minuten, bis Sie wieder essen.
- Empfehlenswert ist es, nach dem Üben warmes, abgekochtes Wasser zu trinken, um den Entgiftungsprozess, der durch das Üben von Yoga in Gang gesetzt wird, zu unterstützen.
- Der Raum, in dem Sie üben, sollte nicht zu warm sein – um die 20° C ist gut –, da durch das Üben Energien aktiviert werden und Wärme entsteht.
- Sollten Sie Kontaktlinsen tragen, ist es empfehlenswert, diese beim Üben durch eine Brille zu ersetzen, die Sie jederzeit ablegen können, so dass das Auge entspannen kann.

### MERKE:

Folgende Reihenfolge ist empfehlenswert:

- Zunächst „Sitzen“ – Innehalten – Selbst-Wahrnehmung – Kontakt mit Leib und Atem herstellen.
- Halten Sie Ihre Achselhöhlen offen und gehoben.
- Öffnen Sie den Raum unterhalb der Brust.

- Halten Sie die Kehle weich.
- Halten Sie die Augen auf Augenhöhe.
- Heben Sie die Brust und das Gesicht.

## Wie soll ich üben?

Dieser Ratgeber stellt vier Grundstellungen und sieben Basisübungen vor. Diese Körperhaltungen sind ein Angebot – für die Auswahl oder die Reihenfolge gibt es keine Regeln, kein „Richtig“ oder „Falsch“. Sie als Leser werden sehr schnell merken, welche Übungen Sie besonders ansprechen und Ihnen gut tun.

Mein Vorschlag: Widmen Sie sich zunächst den Grundstellungen und erlernen Sie diese. Sehr gerne können Sie diese Grundstellungen, und hier vielleicht auch nur eine von ihnen, über eine längere Zeit üben, auch eine einzelne Übung hat bereits stärkende, belebende und beruhigende Wirkung. Wenden Sie sich dann den sieben Basisübungen zu. Wählen Sie zunächst diejenige Übung, die Ihnen am ehesten zusagt bzw. bei der die Beschreibung Ihren Bedürfnissen und Problemen besonders entspricht. Auch hier sollten Sie in aller Ruhe die Übung erlernen – und dann erst zur nächsten Übung fortschreiten.

Am Ende des Übungsteils finden Sie vier verschiedene Sequenzen, wie Sie die einzelnen Übungen kombinieren können: zunächst einmal eine Gesamtabfolge, dann eine Sequenz gegen Erschöpfung, gegen Schlafstörungen und gegen Rückenprobleme.

In jedem Fall möchte ich Ihnen raten, die ausgewählte Übung bzw. Übungssequenz zur täglichen Routine zu machen und in Ihren Alltag zu integrieren, als Aus-Zeit, zur Stärkung und als Gewohnheit

# Aufrecht, heiter und gelassen – „Yoga kennt kein Alter“

Immer mehr Menschen vertrauen auf die heilende Wirkung von Yoga – zu Recht! Denn mithilfe dieser ganzheitlichen Gesundheitslehre kann jeder etwas für die eigene Gesundheit tun. Inzwischen ist auch wissenschaftlich bewiesen, dass Yoga den Umgang mit Stress verbessert und zahlreichen Beschwerden vorbeugt oder zu ihrer Behandlung beiträgt.

Rita Keller, führende Vertreterin des Iyengar-Yogas in Deutschland, hat in diesem Ratgeber sieben einfache Übungen als Basisprogramm speziell für Einsteiger auch ohne Vorkenntnisse zusammengestellt, die detailliert in Wort und Bild beschrieben werden. Zahlreiche Varianten und Hilfestellungen ermöglichen eine Durchführung auch bei bestehenden Vorerkrankungen, so dass sich der Ratgeber auch für Menschen ab der Lebensmitte eignet.

Der ideale Ratgeber für alle, die Yoga schon immer ausprobieren wollten – denn Yoga kennt kein Alter!

