



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
- ⇒ Kaufpreis wird bei Kursbesuch angerechnet\*

# 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

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

**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.

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

Vernünftiger wäre es die Übungen wie ein Bankkonto zu betrachten. Hier zahlt man ja auch in guten Zeiten ein, damit wenn es einmal nötig sein sollte, auch genug *Rücklagen* vorhanden sind auf die man dann, bei Bedarf, zugreifen kann. In guter körperlicher, geistiger und seelischer Verfassung ist es auch viel leichter sich Rücklagen für schlechtere Tage zu schaffen. Ebenso wie in finanziell sicheren Zeiten. Aus einem Tief wieder nach oben zu kommen braucht ein vielfaches an Zeit, Kraft und Motivation.

Der Esoterikmarkt blüht. Buchhandlungen und Internet sind voll mit Angeboten für jeden Geschmack, für jeden Geldbeutel. Auch das Fernsehen hat inzwischen (s)einen Markt entdeckt.

Hier wird es sicherlich schwierig den eigenen Weg zu finden. Häufig führt dieser auch nur über, mehr oder weniger kostspielige, Umwege zum Ziel. Und hier darf man noch froh sein wenn *kostspielig* nur Geld und nicht die Gesundheit meint.

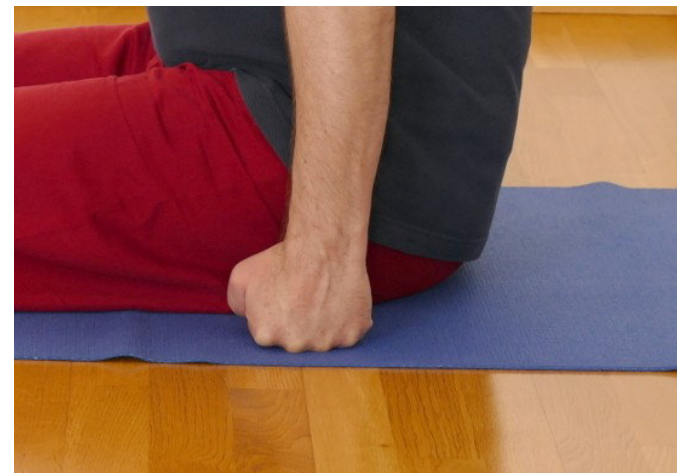
# 4. Bewegung „Die Brücke“

## **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.





## 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**

