

# YOGA FÜR JEDEN KÖRPER

*kostenloser Ratgeber*



**DER GUIDE MIT PRAKTISCHEN  
ÜBUNGEN FÜR DEINE GESUNDHEIT  
VON AMIENA ZYLLA**

# INHALTS\_ VERZEICHNIS

## YOGA FÜR ALLE \_08

YOGA MACHT GLÜCKLICH \_09

## YOGABASICS \_12

WAS IST EIGENTLICH YOGA? \_12

WARUM YOGA GUTTUT \_12

ALLER ANFANG IST LEICHT 13

## CURVY YOGA \_20

DARUM IST YOGA FÜR KURVENREICHE FRAUEN  
SO GUT GEEIGNET \_20

YOGA IST MEHR ALS DIE INSTAGRAM-SCHEINWELT \_21

INTERVIEW MIT MODEL CHARLOTTE KUHRT \_23

AN ERSTER STELLE STEHEN GEDULD UND ACHTSAMKEIT \_27

INTERVIEW MIT PLUS SIZE YOGALEHRERIN BIRGIT FELIZ CARRASCO \_29

## DIE YOGASTILE UND FÜR WEN SIE GEEIGNET SIND \_34

IYENGAR YOGA \_35

ASHTANGA YOGA \_36

POWER YOGA \_36

JIVAMUKTI YOGA \_37

BIKRAM YOGA \_38

ANUSARA YOGA \_39

SIVANANDA YOGA \_39

KUNDALINI YOGA \_40

YIN YOGA \_41

FASZIEN YOGA \_41

## GESUND DURCH YOGA \_44

PRAKТИСHE ÜBUNGEN FÜR JEDEN KÖRPER \_44

YOGA FÜR DEN RÜCKEN \_45

YOGA FÜR SCHULTERN UND NACKEN \_51

YOGA FÜR EINEN STARKEN BAUCH \_54

YOGA FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT \_58

YOGA SPEZIELL FÜR SCHWANGERE \_62

DAS PLUS SIZE MINI-PROGRAMM \_66

INTERVIEW MIT US-INFLUENCER JESSIE DIAZ-HERRERA \_71

## ÜBER DIE AUTORIN\_

*Amiena Zylla*



**Amiena Zylla** stammt aus einer Künstlerfamilie mit südafrikanischen, indisch-arabischen und deutschen Wurzeln. Die in Deutschland, Kapstadt, den USA und in Indien ausgebildete Tänzerin, Tanz-, Sport- und Bewegungspädagogin sowie Yoga- und Pilateslehrerin unterrichtet heute in ihren beiden Studios in München und besitzt über 24 Jahre Unterrichtserfahrung. Beliebt sind auch ihre von der Yoga Alliance zertifizierte Yogalehrer- und die von ihr entwickelten Faszien Yoga Ausbildungen. Amienas Credo ist es, den Menschen, die zu ihr finden, ein Gefühl von Freiheit auf der Yogamatte zu vermitteln und mit ihnen eine gute Zeit zu verbringen. Ihren charmanten und spielerischen Unterrichtsstil kannst Du in Kursen erleben, die auf Yoga, Pilates, Faszien- und Barre-Workout spezialisiert sind. Zuhause und unterwegs kannst Du auch mit Amienas Trainingsvideos auf ihrem YouTube-Channel üben. Und wenn Amiena keine Kurse gibt, arbeitet sie als Model, schreibt Ratgeber zu ihren Themen, ist als Expertin in verschiedenen TV-Formaten und Magazinen unterwegs und glückliche Mama.

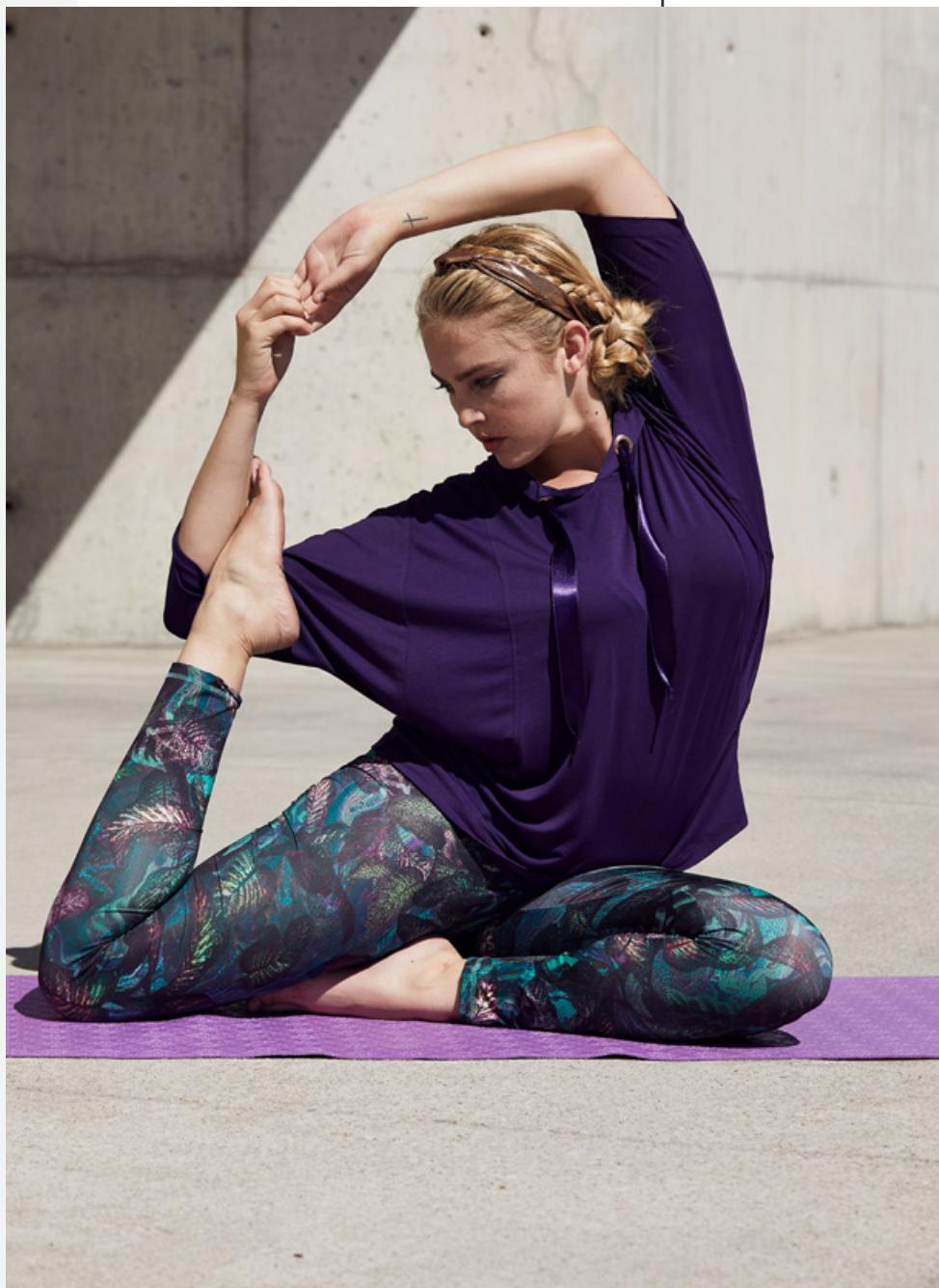
[www.amienazylla.com](http://www.amienazylla.com)

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

[www.facebook.com/amienaswerkstatt](http://www.facebook.com/amienaswerkstatt)

[www.youtube.com/amienazylla](http://www.youtube.com/amienazylla)

[www.instagram.com/yoga\\_pilates\\_amienazylla](http://www.instagram.com/yoga_pilates_amienazylla)



## KAPITEL 1\_

### *Yoga für alle*

»Yoga is not about self-improvement.  
It is about self-acceptance.«

– Gurmukh Kaur Khalsa

»Im Yoga geht es nicht um Selbstoptimierung,  
es geht um Selbstakzeptanz.«  
– Gurmukh Kaur Khalsa

Es wird behauptet, dass es so viele Yogahaltungen wie Menschen auf der Welt gibt – und das ist auch so. Denn Yoga ist für jeden da und kennt weder Alter noch sonst irgendwelche Grenzen oder Einschränkungen. Allein in Deutschland praktizieren ca. 3,4 Millionen Menschen aktiv Yoga. Das Wunderbare an dieser fernöstlichen Lehre ist, dass sie Dich dort abholt, wo Du gerade bist. Ob Du nun Anfänger, schwanger oder Plus Sizer bist, an Rückenproblemen leidest, Dich gestresst und körperlich unfit fühlst oder Dich in Deinen besten Jahren befindest und Dich für Deine Enkelkinder fit halten möchtest – Yoga bietet Dir einen reichen Schatz an Möglichkeiten, Deine persönlichen Bedürfnisse zu befriedigen. Allem voran hilft Dir Yoga dabei, Dich selbst zu lieben und Dich so zu nehmen wie Du bist, egal ob kurvig oder nicht. Gerade wenn Du zu den kurvigen Frauen zählst und das Gefühl hast, Yoga wäre nichts für Dich – ganz besonders Du wirst davon profitieren, ein neues Zuhause in Deinem Körper zu finden und mit mehr Selbstbewusstsein glänzen!

Durch die Medien bekommen Interessierte schnell den Eindruck, sie müssten rank und schlank sein, um mit Yoga beginnen zu können. Das beginnt bei der Yogakleidung und geht weiter mit der Literatur – da kann die Motivation, einen Yogakurs zu besuchen, schon sehr leicht abhan-

denkommen. Und wenn dann auch noch Bilder von hyperflexiblen Yoginis omnipräsent sind, vergeht einem die Lust noch mehr, sich aufzuraffen. An dieser Stelle muss aber auch erwähnt werden, dass viele Firmen mittlerweile umdenken und ihre Kleidung mit sehr unterschiedlichen Models präsentieren. Auch in den sozialen Netzwerken trauen sich immer mehr kurvige Yoginis, sich in Yogaposen zu zeigen – dennoch fühlen sich zu wenig Plus Sizer angesprochen.

Dieses E-Book soll Dich dazu motivieren, mit Deinen Rundungen hier und jetzt und ohne noch weiter darüber nachzudenken, mit Yoga anzufangen. Doch auch werdende Mamis, Yogaanfänger, Späteinsteiger und Rücken- und Nackengeplagte werden hier das passende Programm mit den besten Übungen finden und auf ihre Kosten kommen. Außerdem findest Du in diesem E-Book praktische Tipps, die Dir den Einstieg ins Yoga erleichtern werden. Du erfährst, was Du für den Anfang benötigst, welche Aspekte Du beim Üben beachten solltest und welcher Yogastil für Dich geeignet ist.

#### **YOGA MACHT GLÜCKLICH\_**

Hast Du einmal den Zugang zu Yoga gefunden und lässt Dich darauf ein, wirst Du sehr schnell von den positiven Wirkungen auf Körper, Geist und Seele profitieren. Hier nur ein paar Beispiele der positiven Aspekte der fernöstlichen Lehre (die Liste wäre unendlich, wenn man sie alle aufzählen würde):

- Yoga stärkt den Körper und macht ihn durch seine zahlreichen Übungen flexibel.
- Yoga beruhigt den Geist mithilfe verschiedener Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditationen.
- Yoga hilft Dir, Deinen Alltag ausgeglichener zu gestalten.
- Yoga entschlackt und entgiftet, indem er den Stoffwechsel anregt.
- Yoga zeigt Dir einen Weg, einen liebevollen Umgang mit Dir und Deiner Umwelt zu finden.
- Yoga stärkt das Immunsystem.



#### **TIPP\_**

Durch regelmäßiges Üben verhilft Yoga zu einem gesünderen und glücklicheren Leben.



## KAPITEL 2\_

### *Yogabasics*

#### **WAS IST EIGENTLICH YOGA?\_**

Fangen wir einmal von vorne an und betrachten, was Yoga überhaupt ist und woher es stammt. Übrigens kann es entweder »das« oder »der« Yoga heißen – also nicht wundern, wenn im Text zwischen beiden Artikeln gewechselt wird. Yoga ist keine Religion, sondern vielmehr eine philosophische Lehre, die aus Indien stammt. Diese Lehre enthält viele Guidelines, wie der Mensch das eigene Leben besser gestalten und mit sich und seiner Umgebung ins Reine kommen kann. Das Wort Yoga stammt aus dem Sankskrit und bedeutet so viel wie »zusammenbinden, anspannen, anschirren«. Bei uns in Deutschland sind vor allem die Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und verschiedene Entspannungstechniken bekannt. Eine der bekanntesten Schriften sind die Yogasutren von Patanjali. Sie bestehen aus einem achtgliedrigen Pfad und zeigen uns Schritt für Schritt Wege, wie wir unsere Lebensqualität verbessern können. Sie sind ein bisschen wie ein Nachschlagewerk zu verstehen, welches Du immer zur Hand haben solltest, wenn es mal irgendwo brennt und Du im Leben nicht weiterkommst. Vor allem dann, wenn vielleicht gewisse Dinge so laufen, wie sie es gerade tun. Yoga hatte früher einen starken esoterischen Touch und vermittelte den Eindruck, dass Menschen, die Yoga üben, in Wollsocken und Wollanzügen herumlaufen, Händchen halten und im Kreis tanzen (und das am liebsten in der Farbe Lila!). Ein wenig war es tatsächlich so, aber heute liegt Yoga voll im Trend.

#### **WARUM YOGA GUTTUT\_**

Für Yoga musst Du weder in Größe XS passen, noch irgendeiner Religion angehören oder jeden Tag stundenlang üben. Und ganz gewiss musst

Du als Endziel nicht beide Beine um den Hals schlingen und verknoten können, um dann im Anschluss auf einem Zeigefinger zu balancieren. Bei Yoga geht es darum, Körper, Geist und Seele so in Einklang zu bringen, dass Du für Dich ins Gleichgewicht kommst und ein ausbalanciertes Leben findest. Ob Du Dich dazu entscheidest, den Fokus mehr auf die Körperübungen, Atemübungen, Entspannungstechniken, Meditationen oder gar die Philosophie zu legen, bleibt Dir selbst überlassen. Egal für was Du Dich entscheidest, Du wirst auf jeden Fall von Yoga profitieren – in jeder Hinsicht. Denn Yoga macht nicht nur Spaß und fördert die Gesundheit; es ist das beste Mittel gegen Stress, Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen, das Immunsystem wird gestärkt und der Energiehaushalt komplett aufgefüllt. Am Arbeitsplatz wirst Du mit einer besseren Konzentration beschenkt und lächelst das nächste Mal, anstatt Dich über Deinen Chef zu ärgern, wenn er wieder einen schlechten Tag hat. Diese neue Gelassenheit wird sich sowohl mental als auch körperlich bemerkbar machen und Du wirst mit viel mehr Geschmeidigkeit durchs Leben gleiten. Das haben vor allem viele Anfänger erfahren.

#### **ALLER ANFANG IST LEICHT\_**

Jetzt hast Du schon einen kleinen Einblick in die »Schatzkiste« Yoga bekommen. Doch wie und wo kannst Du am besten loslegen? Was braucht Du für den Start – einen Yogalehrer, noch besser einen Guru und viel Zeit? Der beste Tipp ist: Gehe das Ganze gelassen an und einem Guru musst Du auch nicht folgen. Ein gut ausgebildeter Yoga-



lehrer ist immer gut, aber wenn Du erst einmal zu Hause und für Dich in die Yogawelt eintauchen möchtest, wird Dir diese kleine Liste von Dingen den Einstieg erleichtern:

- ✓ Bequeme Kleidung. Wenn Dir danach ist, kannst Du Dir auch eine schöne Leggings und ein neues Top zulegen; das muss aber wirklich nicht sein – die Jogginghose tut es auch.
- ✓ 2 Yogablöcke, am besten aus Kork und ein Yogagurt. Für den Anfang tun es auch 2 Kaffeepackungen und ein Gürtel aus Deinem Schrank.
- ✓ Eine zusammengefaltete Decke oder ein Kissen sind immer gut.

#### **TIPP\_**

Yogastudios stellen meistens Equipment zur Verfügung oder bieten alles zum Ausleihen an.

- ✓ Nimm Dir erst einmal vor, ein paar Minuten zu üben und das 2-3 Mal die Woche. Die Lust auf mehr wird von allein kommen! Wenn Du Dir für den Anfang zu viel vornimmst, besteht die Gefahr, dass Dir die Lust vergeht.
- ✓ Wenn Du zu den Menschen mit etwas mehr auf den Hüften gehörst oder gesundheitliche Einschränkungen hast, dann lohnt sich der Besuch bei einem/einer guten, erfahrenen

YogalehrerIn – auch wenn es nur ein paar Stunden sind und Du dann zu Hause weitermachst. Yoga ist wirklich für jeden – Du musst nur Deinen Weg finden und es für Dich zurechtschneidern, damit es perfekt sitzt.

- ✓ Die Suche nach einem Yogalehrer oder einer Yogalehrerin kann eine Weile dauern, denn das ist etwas sehr Persönliches und die Chemie muss einfach stimmen. Sei also nicht demotiviert, wenn es bei dem/der ersten LehrerIn nicht gleich Liebe auf den ersten Blick ist.
- ✓ Schwangere sollten in jedem Fall vom ersten Tag an einen »Yoga für Schwangere-Kurs« bei einer Lehrerin besuchen, die speziell dafür ausgebildet ist.
- ✓ Eine rutschfeste Yogamatte.



#### TIPP\_

Yogamatte sind im Vergleich zu Gymnastikmatte etwas dünner, formstabil und rutschfester. Sie geben mit ihrer rauen Oberflächenstruktur einen besseren Halt. Außerdem saugen sie Schweiß besser auf als gängige Fitnessmatte.

#### \_Material

Es gibt verschiedene Materialien, aus denen Du wählen kannst, je nach Deinen persönlichen Anforderungen und Bedürfnissen. Yogamatte bestehen meistens entweder aus PVC (Polyvinylchlorid), aus Kunststoffen wie TPE, PU oder Synthetekautschuk oder aus Naturkautschuk.

Matten aus PVC sind die gängigsten Modelle. Sie sind besonders robust, haben eine sehr hohe Lebensdauer und sind bestens für Allergiker geeignet, da sie latexfrei sind. Dafür sind sie nicht recycelbar und bedürfen einer gründlichen Reinigung, da sie den Schweiß speichern. Das macht sie aber auch besonders griffig.

TPU, PU und Synthetekautschuk sind wegen ihres geringen Gewichts perfekt für Reisen oder für unterwegs geeignet. Sie sind sehr rutschfest und haben eine griffige und doch weiche Oberfläche. Außerdem sind sie gut biologisch abbaubar.

Naturkautschuk ist das umweltfreundlichste Material und 100 % biologisch abbaubar. Matten aus Naturkautschuk überzeugen auch durch ihre Rutschfestigkeit und Dämpfung. Sie sind jedoch sehr pflegeintensiv und nutzen sich schneller ab.

### **Länge, Breite & Dämpfung**

Hast Du Dich für ein Material entschieden, musst Du noch die passende Größe finden. Die ideale Länge Deiner Yogamatte richtet sich nach einer einfachen Faustformel: Deine Körpergröße plus eine Handbreit über dem Kopf und unter den Füßen.

Die Breite der Matte spielt bei der Auswahl ebenfalls eine Rolle: Die Standardbreite beträgt etwa 61 cm. Je nach Körperbau bzw. individuellen Aspekten kann auch eine etwas breitere Matte (ab 66cm) gewählt werden.

Die Dicke der Matte richtet sich danach, wie stark die Dämpfung sein soll. Es gibt Matten zwischen ca. 0,68 und 1,5 cm Höhe. Eine besonders gut gedämpfte Matte ist vor allem relevant für Menschen mit Gelenkproblemen. Die Standardmatte ist zwischen 3 bis 6mm dick.

### **Art und Zweck der Matte**

Entscheidend für die Art der Matte ist der Yogastil, für den die Matte benötigt wird (z.B. schweißtreibend oder weniger schweißtreibend). Denn damit variiert der individuelle Anspruch an die Rutschfestigkeit der Matte.





## KAPITEL 3\_

### *Curvy Yoga*

»Yoga is not about touching your toes, it is what you learn on the way down.«

– Jigar Gor

»Im Yoga geht es nicht darum, Deine Zehen zu berühren. Es geht darum, was Du auf dem Weg nach unten lernst.«

– Jigar Gor

#### DARUM IST YOGA FÜR KURVENREICHE FRAUEN SO GUT GEEIGNET\_

Yoga ist eine facettenreiche Sportart, die Dir neben Fitness und einer gesteigerten Beweglichkeit vor allem auch ein besseres Wohlbefinden schenkt. Bei Yoga geht es darum, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, sich selbst anzunehmen und Gelassenheit zu entwickeln.

Viele Plus Size Frauen fühlen sich von ihrer Umwelt unter Druck gesetzt. Ob Stress im Beruf, im Familienleben oder durch die Anforderungen an Dich selbst – Yoga ist ideal, wenn Du endlich wieder einmal »runterkommen« möchtest. Wer regelmäßig Yoga praktiziert, weiß, dass keine Yogastunde der anderen gleicht. Mal ist eine Asana ein Kinderspiel für Dich, mal scheint sie unmöglich. Beim Yoga lernst Du das, was die Basis für ein gutes Selbstwertgefühl darstellt: die eigenen Grenzen kennenzulernen, zu akzeptieren und zur gegebenen Zeit hinter Dir zu lassen.

Eine gut angeleitete Yogastunde kann Dir mehr Erholung schenken als so mancher Wellnessurlaub. Bei den meisten Übungen musst Du Dich ganz auf den eigenen Körper konzentrieren und arbeitest mit vollem Einsatz Deiner Muskeln und Deines Geistes daran, Ängste zu überwinden und Posen einzunehmen, die Dir beweisen, dass Du Dinge schaffst,

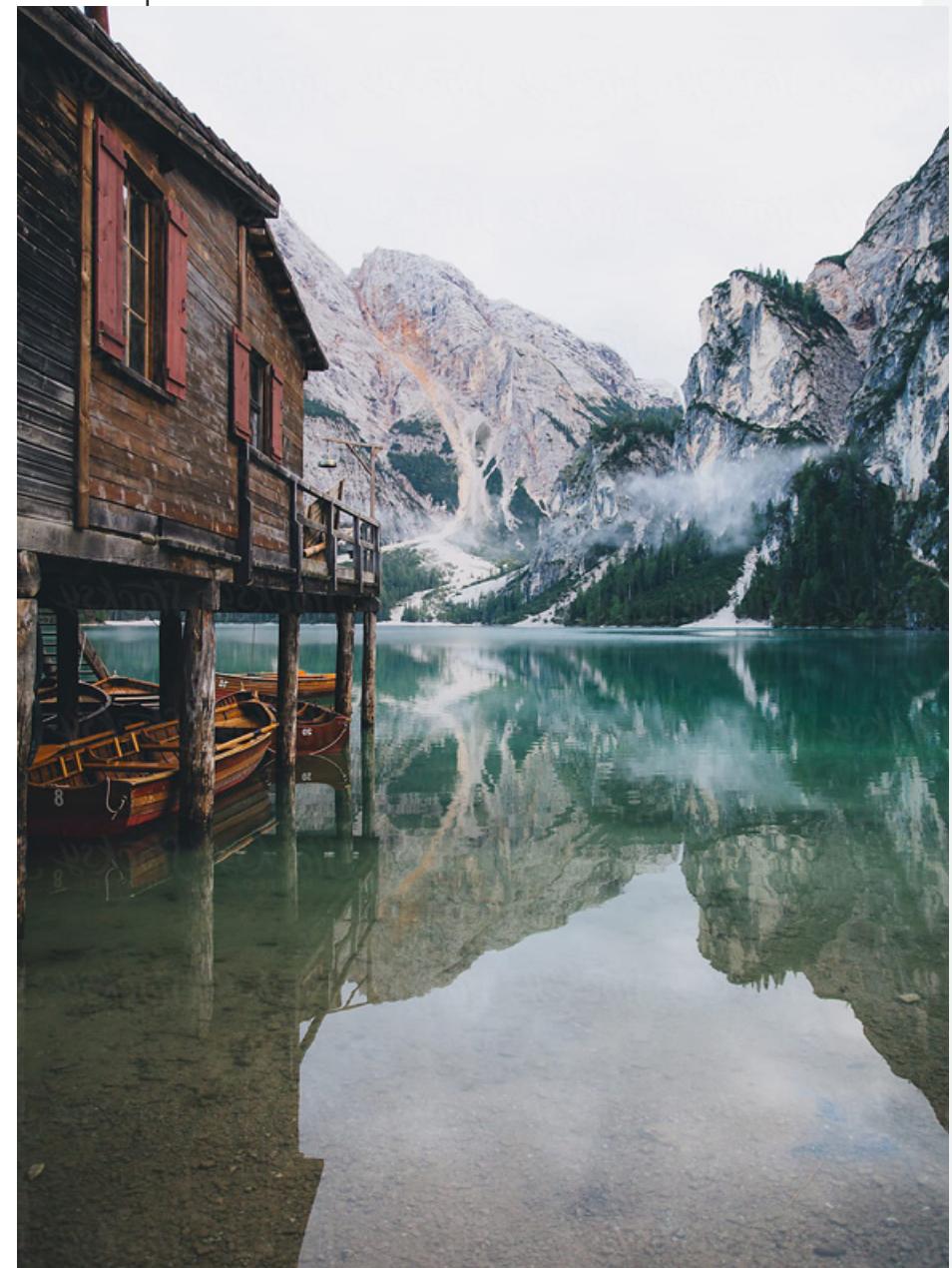
die Du nicht für möglich gehalten hast. Niemand kann Dir vorschreiben, welche Yogaposen für kurvenreiche Frauen geeignet oder ungeeignet sind. Eine gute Yogalehrerin zeigt Dir Übungen, die Dich in dem für Dich idealen Maß herausfordern. Selbst erfahrene Yogis, die jahrzehntelang Asanas üben, können sich stets weiterentwickeln – ganz unabhängig davon, welche Konfektionsgröße sie haben.

Wer Yoga übt, strahlt oft eine Zufriedenheit und Freude aus, die andere ansteckt. Gerade als Curvy Woman kann es sein, dass Dir Menschen mit Vorurteilen begegnen. Selbstbewusstsein und innere Balance sind die idealen Mittel, mit denen Du diesen Vorurteilen effektiv begegnest.

#### **YOGA IST MEHR ALS DIE INSTAGRAM-SCHEINWELT**

Auf Instagram und auf Flyern für Yogastudios scheint es, als bestehen die Yogawelt ausschließlich aus ultradünnen Frauen, die mühelos den Kopfstand, die Kobra und andere Herausforderungen meistern. Das ist natürlich vollkommener Unfug! Auch für dünne Menschen sind manche Asanas sehr schwer. Nicht umsonst gibt es mit Blöcken, Gurten und Polstern eine ganze Reihe von Hilfsmitteln, die Menschen jeder Statur das Einnehmen einer schwierigen Asana erleichtern.

Es wird höchste Zeit, dass diese auf Vergleiche und Konkurrenzgedanken basierende (Yoga-) Welt vielfältiger wird. Genau das hat Charlotte Kuhrt zum Anlass genommen, dieser Scheinwelt Diversität entgegenzusetzen und inspiriert auf ihrem Instagram Kanal täglich über 100.000 Follower zu mehr Selbstliebe. Im Interview hat sie ihren persönlichen Geheimtipp verraten, wie sie sich in stressigen Zeiten wieder auf sich und ihren Körper besinnen und sich selbst akzeptieren kann.



## INTERVIEW MIT MODEL CHARLOTTE KUHRT\_

Charlotte ist Model, Influencer und Body Positivity Aktivistin, die sich auf Instagram und Co. für mehr Liebe zum eigenen Körper einsetzt.



**Wenn Du Deinen Instagram Account mit 3 Adjektiven beschreiben müsstest, welche wären es?**

Charlotte: Positiv. Inspirierend. Stark.

**Täglich inspirierst Du über 100.000 Follower zur Selbstliebe. Wie war Dein Weg zur Selbstliebe? Wer hat Dich inspiriert?**

Charlotte: Mich haben vor allem amerikanische Plus Size Blogger auf Instagram inspiriert. Außerdem habe ich großartige, starke Frauen im Alltag getroffen und immer wieder sehr gute Gespräche zum Thema Frausein geführt.

**Schönheit kommt bekanntlich von innen, was aber leichter gesagt als getan ist. Was empfiehlst Du Frauen, die in den Spiegel schauen und Selbstzweifel haben? Hast Du einen persönlichen Trick, den Du gerne weitergeben möchtest?**

Charlotte: Einmal weniger in den Spiegel gucken und einfach nur in sich hineinfühlen. Laut den Lieblingssong aufdrehen und in bequemer Wäsche oder nackt tanzen – einfach mal genießen und spüren, dass der Körper genau so richtig ist. Mehr weg vom Außen und hin zum Innen.

**Bekommst Du auch negative Rückmeldung bei Instagram? Wie gehst Du damit um?**

Charlotte: Sehr wenig. Wenn jemand eine ehrliche Diskussion führen will, bin ich stets dazu bereit, meine Meinung respektvoll zu erläutern. Meistens sind es aber komplett respektlose, undurchdachte Kommentare und die ignoriere ich einfach.

**\_Welche Accounts sind Deine Favoriten bei Instagram?**

Charlotte: @dariadaria, @Melodie\_michelberger, @gabifresh, @thesegirlscom, @theslumflower

**\_Zu Beginn des Jahres hast Du Dir selbst ein Ziel gesetzt: »30 Days of Morning Yoga.« Welche Rolle spielt Yoga für Dich, wobei hilft es Dir? Und hatte die Challenge auch eine nachhaltige Wirkung auf Dich?**

Charlotte: Ich habe schon vor Jahren mit Yoga angefangen und möchte schon immer, dass man aktiv ist, ohne den Druck zu haben, den man sonst oft beim Sport verspürt. Ich kann Yoga perfekt mit Meditation verbinden und finde so, egal wieviel Zeit ich habe, immer wieder zu mir im stressigen Alltag. Beim Yoga bewusst nur auf die Bewegungen und den Atem fokussiert zu sein, stellt stets eine Verbindung zwischen Körper und Geist für mich her, die ich sonst nie habe.

**\_Vielen Dank für das Interview, liebe Charlotte.**

**INFOS ZU CHARLOTTE FINDEST DU AUF  
INSTAGRAM UND AUF IHRER WEBSEITE\_**

@charlottekuhrt

<http://charlottekuhrt.com/>



## **AN ERSTER STELLE STEHEN GEDULD UND ACHTSAMKEIT**

Kurvenreiche Frauen, die sich unsicher fühlen, können spezielle Kurse für Kräftige besuchen. Sie bieten Dir ein Umfeld, in denen Du Dich vor Vergleichen nicht fürchten musst und Dich besonders gut auf Deine Übungen konzentrieren kannst. YogalehrerInnen, die sich mit dieser Zielgruppe auskennen, zeigen Dir auch gern Übungen oder Varianten, die sich für kräftige Frauen generell gut eignen. Bei den meisten Asanas weißt Du selbst ganz genau, wann es sinnvoll ist, die Dehnung zu intensivieren oder Deine Grenzen für den Augenblick zu akzeptieren. So schulst Du Deine Achtsamkeit – eine Fähigkeit, die Dir im Alltag, beim Umgang mit Stress und bei anderen sportlichen Aktivitäten enorm hilft.

Birgit Feliz Carrasco, eine Plus Size Yogalehrerin, empfiehlt Anfängern, sich erst einmal an Basic-Übungen wie der Katze, dem Hund oder dem Krokodil zu versuchen. So wird die Muskulatur aufgebaut und die Flexibilität gesteigert. Je fitter Du bist, desto eher kannst Du Dich an dynamische Übungsfolgen heranwagen. Wenn Dir einmal alles zu viel ist, stehen Dir als Alternative zu den kraftvollen Übungen auch sehr ruhige Spielarten wie das Yin Yoga oder Yoga Nidra zur Auswahl.

Ob nun die Fitness zu steigern oder ganz einfach, um sich ausgeglichener zu fühlen – eine gute Yogalehrerin oder ein guter Yogalehrer, Geduld und Achtsamkeit helfen Dir dabei, Dich mit und durch Yoga wohlzufühlen.



## INTERVIEW MIT PLUS SIZE YOGA- LEHRERIN BIRGIT FELIZ CARRASCO\_

Birgit ist Yogalehrerin, Heilpraktikerin und Autorin, die sich auf Plus Size Yoga spezialisiert hat und Ausbildungen zu diesem Thema anbietet. Im Interview gab sie Einblicke und Tipps für Plus Size Yoga.



### Erzähle mir doch kurz etwas zu Deiner Person.

Birgit: Ich bin immer neugierig auf das Leben – neue Erfahrungen sammeln, interessante Menschen und Wege finden, wie Mensch, Kopf und Seele wieder näher zusammenfinden können. Als Heilpraktikerin, Seelen-Coach und Therapeutin arbeite ich auf vielfältigen Ebenen mit ratsuchenden Menschen, um die Lebensverläufe harmonischer und liebenvoller zu gestalten.

### Seit wann machst Du Yoga und was war Deine persönliche Motivation?

Birgit: Yoga praktizierte ich bereits seit über 20 Jahren. Meine erste Yogastunde war ein echtes Schlüsselerlebnis für mich, weil ich mich während des Yogaunterrichts und auch danach unfassbar wohlgefühlt habe. Ich war sozusagen zu Hause im Körper und im Gefühl, statt nur an meine Karriere als Marketingfrau zu denken. Ich wusste eigentlich sofort, dass ich Yoga – damals noch viel weniger populär als heute – an andere weitergeben möchte, um dieses harmonische Wohlgefühl vielen Menschen zugutekommen zu lassen. Und so habe ich mich auch bald zur Yogalehrenden ausbilden lassen.

### Welche ultimative Motivation hast Du für Plus Size Menschen, damit sie mit Yoga beginnen?

Birgit: Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie es ist, mit einem fülligen Körper ausgestattet zu sein. Es gibt eben dünne und dicke Menschen und weder das eine noch das andere sind ein Makel. Jede Person kann in angepasster Form Yoga praktizieren – egal welchen Körper und wie viel Kurven sie hat. Jeder Mensch sollte den eigenen Körper gut kennen, wertschätzen und lieben. Und Yoga ist der beste Weg, dies zu erreichen.

### Nenne mir 5 motivierende Schlagwörter!

Birgit:

- Bewegungsfähigkeit und Bewegungssicherheit
- Aufbau von Muskelkraft, die wiederum die Gelenke schont
- Stoffwechselaktivierung
- Atembewusstheit
- Selbstliebe

**Worauf sollten Plus Size Yogis bei der Kurswahl besonders achten?**  
**Gibt es bestimmte Yogastile, die Du bevorzugst?**

Birgit: Aus Erfahrung weiß ich, dass Plus Sizer in speziellen Yoga-kursen für Dicke am besten aufgehoben sind. Weil sie sich dort wohler und freier fühlen als in gängigen Kursen und Stilen. Nicht wenige haben beispielsweise Angst, von der Bodenlage auf der Yogamatte wieder nach oben zu kommen oder von einem Vierfüßerstand in die Hundhaltung zu wechseln. Für Dünne ist das oft selbstverständlich. In meinen Yoga X-Large-Kursen und -Ausbildungen werden die Positionswechsel speziell trainiert, bis die Yogis oder Auszubildenden Sicherheit und entsprechendes Körperselbstbewusstsein erlangen. Man muss auch berücksichtigen, dass dünne Körper sich in ihrer Statur allgemein recht ähnlich sind. Bei Dicken gibt es Menschen mit viel Bauch, aber dünnen Beinen oder dünneren Oberkörpern aber dicken Beinen etc. Und die Unterschiede zwischen den Konfektionsgrößen 48 bis 60 oder mehr sind enorm. Deswegen müssen die Asanas in vielen individuellen Varianten gelehrt werden. Ansonsten entsteht in üblichen Kursen schnell Frustration bei Yogis wie bei Yogalehrenden, die sich als Dünne nun mal nicht in einen dicken Körper hineinversetzen können.

**Worauf sollten Plus Size Yogis beim Üben besonders achten?**

Birgit: Egal ob im angeleiteten Kurs oder beim Üben zu Hause gilt es, den Körper, so wie er jetzt ist, zu akzeptieren und im Rahmen der heutigen Grenzen zu respektieren. Heute kann ich mich beispielsweise so weit um die eigene Achse drehen oder die Flanke dehnen, an einem anderen Tag vielleicht weniger oder auch weiter. Bei jeder Asana ist es wichtig, zu wissen, worin die Hauptwirkung der Position besteht, also wo soll Dehnung, wo soll Kraft gespürt werden – das ist Motivation und Achtsamkeit in einem. Beides essenzielle Anteile im Yoga!

**Gibt es Yogahaltungen, die Du besonders empfehlst?**

Birgit: Auf jeden Fall sollten zu Beginn Basics wie Katze, Hund, Krokodil, Kniekuss (mit gebrätschten Beinen) immer wieder geübt werden, um den Körper zu flexibilisieren und zu kräftigen. Gerade am Anfang sind Asanas in Bodenlage und im Sitzen empfehlenswert. Hinzu kommen einfache Varianten von Dreieck oder andere Übungen im Stehen.

**Gibt es bestimmte Yogahaltungen, die Du nicht empfehlen würdest?**

Birgit: Alles Akrobatische ist kontraindiziert, also nicht anwendbar – übrigens auch bei weniger trainierten Dünnen. Asanas, die die Knie besonders herausfordern wie Halbmond, oder auch einige Balance-übungen auf einem Bein sollten anfänglich vermieden werden, bis die Beinmuskeln kräftiger und das gesamte Körpergefühl harmonischer und sicherer wird. Von Umkehrhaltungen wie freier Schulterstand oder Kopfstand rate ich ab, da das Herz-Kreislaufsystem zu sehr belastet wird und der Kraftaufwand, um viel Körpergewicht in einer solchen Position zu halten, enorm ist. Geübtere X-Larger können beispielsweise einen Schulterstand an einer stützenden Wand praktizieren und so die Wirbelsäule und Rücken flexibilisieren.

**Deine Empfehlung in einem abschließenden Wort?**

Birgit: Achtsamkeit mit Dir selbst!

**Vielen Dank,  
liebe Birgit, für das Interview.**

**INFOS ZU BIRGIT FINDET IHR  
AUF IHRER WEBSEITE\_**

<http://birgitfelizcarrasco.com/>



## KAPITEL 4

*Die Yogastile und für  
wen sie geeignet sind*

Du hast Dich endlich aufgerafft, mit Yoga zu beginnen und googelst das nächstgelegene Yogastudio – und dann springen Dir eine Unmenge verschiedener Yogastile entgegen! Was nun? Schnell entsteht das Gefühl, dass die Suche in eine große Odyssee ausarten wird, was zugegebenermaßen schon der Fall sein könnte, aber nicht sein muss. Hier bekommst Du einen kleinen Überblick über die bekanntesten Yogastile und vielleicht sagen Dir schon ein paar davon zu?

Bevor wir in die Übersicht gehen, werfen wir einen Blick auf die geschichtlichen Aspekte:

Alle Yogastile beruhen auf dem Hatha Yoga. Hatha Yoga wird auch gerne als »Yoga der Anstrengung« bezeichnet. Das »Ha« steht für Sonne, das »Tha« für Mond und »Hatha« als ganzes Wort bedeutet »Anstrengung«. Im Hatha Yoga stehen vor allem die Asanas, Atem- und Reinigungsübungen im Vordergrund.

**»Der Körper ist Dein Tempel.  
Halte ihn sauber und rein, damit die Seele  
darin wohnen kann.«**  
– Buddhistische Weisheit

Basierend auf dem Hatha Yoga haben sich im Laufe der Jahre verschiedene Stile bzw. Traditionen gebildet. Bevor wir in die verschiedenen Stile eintauchen, möchte ich gerne einen Stil kurz vorweg beschreiben – hierbei handelt es sich um den Vinyasa Flow, der auch als eine Art Technik zu sehen ist. Einige der unten aufgeführten Stile werden im Stil des Vinya-

sa unterrichtet. »Nyas« bedeutet Platzierung und »Vi« auf eine bestimmte Art und Weise. Beim traditionellen Hatha Yoga werden die Yogaübungen einige Atemzüge lang gehalten, daher heißt es eigentlich Yogahaltungen und nicht Übungen. Beim Vinyasa werden jedoch die Asanas zu kreativen und harmonischen Bewegungsabfolgen zusammengestellt – das Ganze im Rhythmus der Atmung und oft mit Musikuntermalung. Das Ziel ist ein fließendes Üben, das körperlich meist recht anstrengend und schweißtreibend ist. Daher ist die Rede von einem Flow. Dieser Stil ist sehr beliebt, weil er sehr »sportlich« ist. Die bekannteste Vinyasa Abfolge ist der Sonnengruß, den wir auch im klassischen Hatha Yoga finden.

### IYENGAR YOGA\_

Wer hat's erfunden? [B.K.S. Iyengar](#)

Grundlage: Hatha Yoga

Hintergrund: Iyengar Yoga lebt von absoluter Präzision. Es werden viele Hilfsmittel wie Yoga-blöcke, Decken, Gurte, Stühle, Seile an den Wänden, Bänke, Kissen etc. eingesetzt. Die Yogahaltungen werden länger gehalten und die Gelenke und die einzelnen Körperteile werden exakt und symmetrisch zueinander ausgerichtet. Spirituelle Ansätze spielen eine eher untergeordnete Rolle, da die genaue technische Ausführung der rund 200 existierenden Asanas und zahlreiche Atemtechniken, die meiste Zeit des Unterrichts in Anspruch nehmen.

Für wen geeignet: Für Anfänger und Fortgeschrittene, körperlich Eingeschränkte, Plus Sizer.



Iyengar eignet sich für Yogainteressierte, die stark angelehnt an das traditionelle Yoga üben wollen. Mit Hilfe von klaren, technisch genauen Ansagen wird die körperliche Fitness gesteigert.

### ASHTANGA YOGA\_

Wer hat's erfunden? [Patthabi Jois](#)

Grundlage: Vinyasa

Hintergrund: Ashtanga Yoga ist kraftvoll und dynamisch. Hier werden Asanas zu festgelegten Serien zusammengefügt. Insgesamt gibt es 6 Serien – in Deutschland werden aber meistens Serie 1 und 2 geübt. Der Yogi übt eine Serie so lange, bis sie perfekt beherrscht wird. Dieser Stil ist sehr puristisch und kann nach einer Weile auch selbstständig und ohne Lehrer geübt werden. Jede(r) übt seine Serie im eigenen Tempo. Jede Haltung wird für 5 Atemzüge gehalten.

Für wen geeignet: Für sportlich ambitionierte Menschen, die eine gute Kraftausdauer besitzen, klare Strukturen mögen, auf Musik im Unterricht verzichten möchten und die Disziplin haben, täglich im Unterricht und/oder zu Hause allein zu üben.

### POWER YOGA\_

Wer hat's erfunden? [Bryan Kest](#)

Grundlage: Vinyasa

Hintergrund: Power Yoga basiert auf der ersten Serie von Ashtanga Yoga. Jede Bewegung wird synchron mit der Atmung geübt. Atemübungen,

Philosophie oder gar das Singen von Mantren wirst Du hier nicht finden. Durch diesen sehr sportlichen Denkansatz fand Power Yoga in den Neunzigern den Einzug in sämtliche Fitness-Studios – und die Menschen, die Yoga bis dahin für etwas Esoterisches hielten, wurden eines Besseren belehrt und durften sich über viele Schweißperlen freuen. Power Yoga wird gerne geübt, wenn es um Bodytoning geht und die Teilnehmer das Gefühl von einem Fitness-Kurs haben möchten. Trotzdem werden Übungen modifiziert und im Vergleich zum Ashtanga Yoga etwas individueller an den Einzelnen angepasst.

**Für wen geeignet:** Für alle, die sich sportlich betätigen, gerne auf die Yogaphilosophie verzichten und »Yoga ohne Schnickschnack« üben möchten. Anfänger und körperlich Eingeschränkte sollten ein wenig achtgeben, da Power Yoga sehr schnell ist und – je nach Lehrer – nicht immer die Zeit für die korrekte Ausrichtung der Asanas genommen wird.

### JIVAMUKTI YOGA

Wer hat's erfunden? Sharon Gannon und David Life

Grundlage: Vinyasa

**Hintergrund:** Jivamukti Yoga wurde 1984 in New York entwickelt. Es ist schweißtreibend, dynamisch und wird fließend zu Musik geübt. Die Musikauswahl reicht über Pop, House, Rock bis hin zu Electro. Bei Jivamukti wird gesungen, meditiert, philosophiert. Alles in allem ist Jivamukti ein Yogastil für den hippen, urbanen Menschen, der Lust auf das komplette Yogaprogramm hat, einen modernen spirituellen Weg sucht und bereit ist, einen veganen Lebensstil anzustreben.

**Für wen geeignet:** Anfänger, Plus Sizer und körperlich Eingeschränkte. Jeder hat die Möglichkeit, das Komplettprogramm auszuprobieren und für sich zu entdecken. Zudem hängt es sehr stark von der Erfahrung des Lehrers ab. Zu empfehlen sind definitiv spezielle Anfängerkurse, wenn diese in den Jivamukti Studios angeboten werden. Ansonsten kommen körperlich fitte und körperlich kontaktfreudige Menschen ganz sicher auf ihre Kosten. Denn beim Jivamukti liegt man gerne Matte an Matte.

### BIKRAM YOGA

Wer hat's erfunden? Bikram Choudhury

Grundlage: Hatha Yoga

**Hintergrund:** Beim Bikram Yoga werden 26 Hatha Yogaübungen und 2 Atemübungen geübt. Das Ganze passiert in einem 40 °C heißen Raum bei circa 40 % Luftfeuchtigkeit. Die Yogahaltungen werden in einer von Bikram festgelegten Reihenfolge geübt. Die Asanas sind komplementär und werden immer vor einem Spiegel und auf einem Teppichboden ausgeführt. Gewichtsreduktion und das Erreichen von mehr Flexibilität sind die Hauptziele.

**Für wen geeignet:** Für alle, die gut mit der Hitze umgehen können und keine Kreislaufprobleme haben. Außerdem solltest Du ein gutes Körpergefühl haben, denn die äußere Hitze könnte dazu verleiten, zu tief in eine Dehnung zu gehen, obwohl die Muskeln noch nicht warm genug sind.

**ACHTUNG! Nicht für Schwangere geeignet!**



## ANUSARA YOGA\_

Wer hat's erfunden? [John Friend](#)

Grundlage: Hatha Yoga und Vinyasa Yoga

Hintergrund: Die Praxis basiert auf der tantrischen Philosophie und speziellen Ausrichtungsprinzipien. Entstanden ist Anusara im Jahr 1997 in den USA. Das Ziel ist es, Körper, Herz und Geist in Balance zu bringen, zu öffnen und zu festigen. Anusarastunden sind geprägt von Dankbarkeit und Glück. Anusara Yogis gehen davon aus, dass jeder Mensch gut ist und folgen einer sehr lebensbejahenden Philosophie. Es gibt keine festen Übungsabfolgen, sondern nur das Folgen des »inneren« Flows. Perfektion ist nicht wichtig, dafür aber eine korrekte körperliche Ausrichtung.

Für wen geeignet: Sehr gut für Anfänger, körperlich Eingeschränkte und Plus Size Menschen geeignet sowie alle, die Lust auf gute Laune haben.

## SIVANANDA YOGA\_

Wer hat's erfunden? [Dr. Swami Sivananda](#)

Grundlage: [Hatha Yoga](#)

Hintergrund: Gegründet wurde Sivananda Yoga in Indien und beruht auf folgenden 5 Prinzipien: Bewegung, Atmung, Entspannung, positivem Denken und vegetarischer Ernährung. Die Sivananda Übungsfolge, bestehend aus 12 Asanas, nennt sich »Rishikesh-Reihe« und wird immer in derselben Reihenfolge praktiziert. Dieser Stil gehört zu einem der traditionellsten Hatha Yoga-Stilen in ihrer Urform, wo der Entspannungsteil, Savasana genannt, sehr ausgiebig vorkommt.



Dieser Yogastil lässt sich häufig in Indien in den Ashrams finden, wo auch sehr gerne [Karma Yoga](#) praktiziert wird. Um auf Yogis und Farben zurückzukommen – hier ist es tatsächlich so, dass Sivanandas gerne die Farben Weiß und Gelb tragen.

Für wen geeignet: Für alle, die sehr traditionell üben möchten und Lust auf viel Spiritualität, Mantrensing und Meditation haben. Je nach Hintergrundwissen des Lehrers kann dieser Stil für Einsteiger geeignet oder auch nicht so geeignet sein. Es passiert schon mal, dass man als Anfänger gleich in den Kopfstand geschickt wird – von daher einfach ausprobieren.

## KUNDALINI YOGA\_

Wer hat's erfunden? [Yogi Bhajan](#)

Grundlage: [Hatha Yoga](#)

Hintergrund: Kundalini Yoga wird auch gerne als »Yoga des Bewusstseins« oder »Yoga der Energie« bezeichnet und wurde Ende der Sechzigerjahre in den USA bekannt. Das Wort Kundalini lässt sich mit »Schlangenkraft« übersetzen. Der Stil ist eine bunte Mischung aus Dynamik, bewusster Atmung, geistiger Ausrichtung und Mantra-Meditation. Das Ziel ist es, die Lebensenergie zu wecken, auch bekannt als Prana. Diese Energie sitzt an der Basis der Wirbelsäule und soll durch die Yogapraxis freigesetzt werden und in allen 7 [Chakren](#) fließen.

Für wen geeignet: Wer Lust auf eine herausfordernde Übungspraxis hat, einen spirituellen Lebensweg einschlagen und seinen 7 Chakren etwas Gutes tun möchte, gerne einem Guru folgt und als Lieblingsfarbe Weiß hat, ist bei Kundalini Yoga genau richtig.

## YIN YOGA

Wer hat's erfunden? [Paulie Zink, Paul Grilley](#)

Grundlage: Hatha Yoga

Hintergrund: Yin Yoga ist ein sehr meditativer Stil, der das Stimulieren der Faszien (siehe Faszien Yoga) zum Ziel hat. Die Übungen werden im Liegen und Sitzen geübt und für längere Zeit gehalten – teilweise bis zu 20 Minuten. Die Einflüsse kommen aus Indien, aber auch sehr stark aus dem chinesischen Taoismus. Dabei spielt das Wissen über die menschlichen Organe und den Körperbau wie Knochenanatomie eine wichtige Rolle.

Für wen geeignet: Für alle, die tiefe und ruhige Dehnpositionen erfahren und einfach mal komplett herunterfahren möchten. Der Geist kommt dabei absolut zur Ruhe.

**ACHTUNG! Die Asanas finden zwar im Liegen und Sitzen statt, aber die Dehnung kann sehr intensiv sein und die Kursteilnehmer müssen sich daran gewöhnen, in einer Position auszuhalten.**

## FASZIEN YOGA

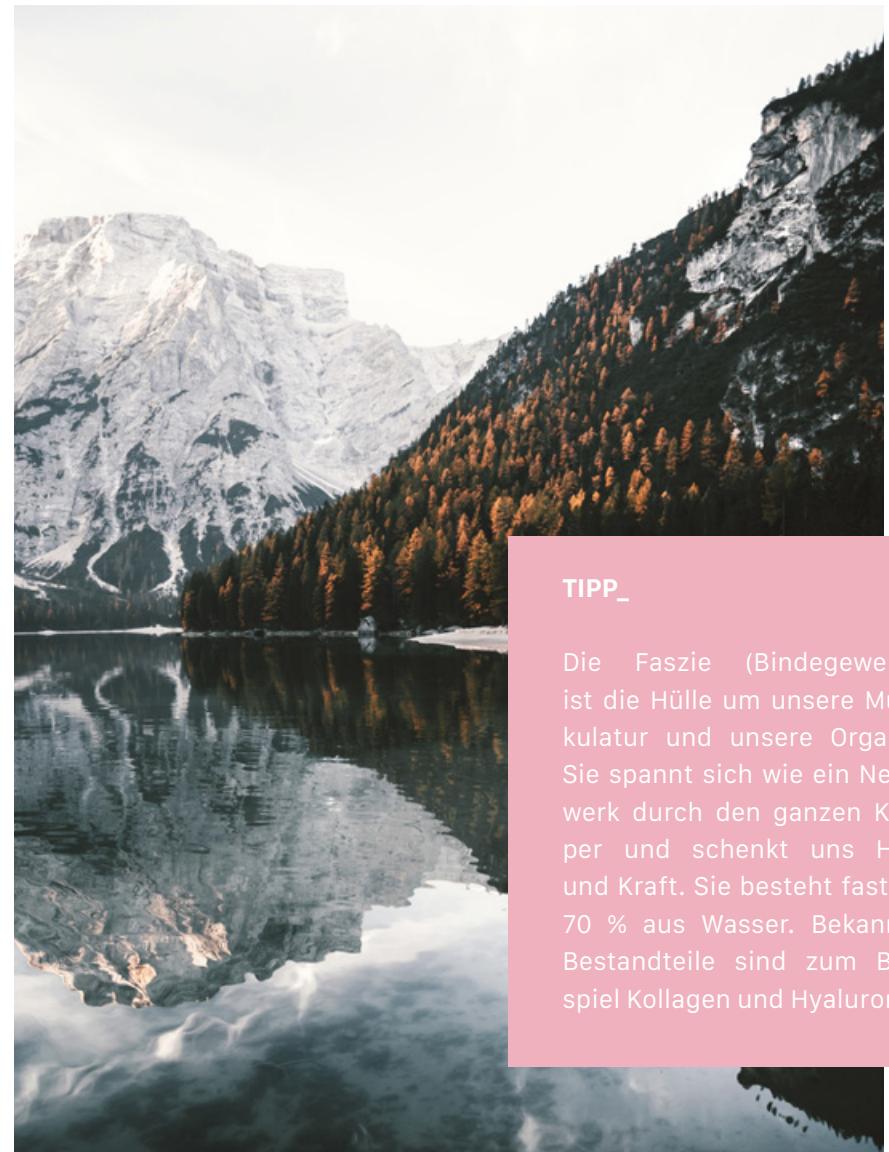
Wer hat's erfunden? [Amiena Zylla](#)

Grundlage: Hatha Yoga

Hintergrund: Faszien Yoga hat als oberstes Ziel, das muskuläre Bindegewebe, die Faszien, zu stimulieren. Dieses geschieht auf sehr spielerischer Art und Weise. Strenge technische Ausrichtungen gibt es hier eher nicht. Es geht vielmehr darum, den Körper in möglichst viele unterschiedliche Positionen zu bringen und ihn auf den Alltag vorzubereiten. Wer an Verspannungen und Rückenschmerzen leidet, auf der Suche nach einem »natürlichen Anti-Aging-Mittel« ist und sich geschmeidig wie eine Katze bewegen möchte, ist hier bestens aufgehoben. Props (Stützen/Hilfsmittel) wie Gewichtsbälle oder die Faszienrolle werden hier unterstützend eingesetzt.

Für wen geeignet: Für alle, die Lust auf lebendige und vitalisierende Bewegungsabläufe haben, wo nicht nur gedehnt, sondern auch gehüpft, gefedert und geschwungen wird. Sehr zu empfehlen auch für Kniegeschädigte.

**ACHTUNG! Nicht für Schwangere geeignet!**



## TIPP\_

Die Faszie (Bindegewebe) ist die Hülle um unsere Muskulatur und unsere Organe. Sie spannt sich wie ein Netzwerk durch den ganzen Körper und schenkt uns Halt und Kraft. Sie besteht fast zu 70 % aus Wasser. Bekannte Bestandteile sind zum Beispiel Kollagen und Hyaluron.



## KAPITEL 5\_ *Gesund durch Yoga*

### **PRAKTISCHE ÜBUNGEN FÜR JEDEN KÖRPER\_**

Yoga kann jeder machen. Egal ob fit, unfit, schwanger, unflexibel, mit etwas mehr auf den Hüften, körperlich eingeschränkt oder schon etwas älter – Yoga bietet eine Vielfalt an Übungen an.

Finde nun in den folgenden Mini-Übungsprogrammen Deine passenden Übungen, die auf dem Stil von Hatha Yoga basieren. Du wirst eine Mischung aus den verschiedenen Haltungskategorien finden. Diese sind:

- Stehhaltungen – stärken Beine und Po.
- Vorbeugen – dehnen vor allem die Rückseite des Körpers.
- Rückbeugen – dehnen die vordere Seite des Körpers und stärken den Rücken.
- Drehhaltungen – halten die Wirbelsäule flexibel.
- Stützhaltungen – stärken Arme und Schultern.
- Balancehaltungen – stärken den Körper und bringen den Geist ins Lot.

### **MARIA RENNEMEIER**

Die folgenden Yogaübungen werden von Model Maria Rennemeier dargestellt. Infos zu Maria findest Du auf ihrem Instagram Account @mrs.phenomenal.

# YOGA FÜR DEN RÜCKEN\_



## \_01 Drehsitz 1

- Strecke ein Bein aus und flexe den Fuß. Beuge das andere Bein.
- Stütze Dich mit dem Arm des gebeugten Beines hinter Deinem Rücken ab.
- Umarme das gebeugte Bein mit dem entgegengesetzten Arm und drehe Deinen Oberkörper mit einer langgestreckten Wirbelsäule zum gebeugten Bein.
- Wiederhole die Haltung nach 6-8 Atemzügen zur anderen Seite.





### **\_02 Kobra**

- Lege Dich auf den Bauch.
- Deine Beine sind leicht geöffnet und gestreckt.
- Die Hände befinden sich auf Höhe des Brustkorbs; die Ellbogen sind eng am Körper.
- Hebe den Oberkörper aus der Rücken- und nicht aus der Armkraft hoch.
- Halte 6-8 Atemzüge.





### **\_03 Katze**

- Komme in den Vierfüßlerstand.
- Deine Hände sind unter den Schultern, Deine Knie unter den Hüftgelenken.
- Runde Deinen Rücken zu einem Katzenbuckel und strecke ihn wieder.
- Wiederhole circa 10 Mal.



# YOGA FÜR SCHULTERN UND NACKEN\_



## \_01 Nackendehnung

- Setze Dich aufrecht in den Schneiders- oder Fersensitz.
- Halte den Rücken gerade.
- Platziere Deine Hände am Hinterkopf und ziehe Dein Kinn zur Brust.
- Halte 6-8 Atemzüge.

## \_02 Schwebender Vierfüßler

- Komme in den Vierfüßlerstand und stelle dabei Deine Zehen auf.
- Senke Deine Unterarme ab und führe Deine Hände zusammen. Die Ellbogen zeigen nach außen.
- Der Rücken ist gerade, der Kopf in Verlängerung des Rückens.
- Hebe nun Deine Knie leicht an.
- Halte 6-8 Atemzüge.





### \_03 Gezogener Vierfüßler

- Bleibe im Vierfüßlerstand.
- Drehe Deinen Kopf nach links und neige ihn leicht zur linken Schulter.
- Strecke Deinen rechten Arm am Körper entlang nach hinten aus. Die Handfläche zeigt zum Körper.
- Wiederhole die Haltung nach 6-8 Atemzügen zur anderen Seite.

## YOGA FÜR EINEN STARKEN BAUCH\_

### \_01 Boot 1

- Lege Dich auf den Rücken.
- Platziere Deine Hände am Hinterkopf; die Ellbogen sind geöffnet.
- Hebe Deine Beine zu einem 90 Grad Winkel hoch und flexe Deine Füße.
- Hebe Deinen Oberkörper hoch, bis Du nur noch den unteren Rand Deiner Schulterblätter am Boden spürst.
- Der untere Rücken liegt fest am Boden auf.
- Halte 6-8 Atemzüge.





### \_02 Planke

- Komme in den Vierfüßlerstand.
- Deine Hände sind unter den Schultern, Deine Knie unter den Hüftgelenken.
- Strecke Deine Beine nacheinander nach hinten aus, bis Dein Körper eine Linie bildet.
- Halte 6-8 Atemzüge.



## YOGA FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT\_



### \_03 Boot 2

- Stelle im Sitzen Deine Beine hüft- bis Schulterbreit auf.
- Strecke Deine Arme nach vorne aus.
- Lehne Dich mit einem geraden Rücken zurück; das Gewicht ist hinter Deinen Sitzknochen.
- Ziehe die Schulterblätter etwas zusammen.
- Halte 6-8 Atemzüge.



### \_01 Krieger 1

- Setze Dich mit einer Gesäßhälfte auf den vorderen Rand eines Stuhls.
- Stelle das innere Bein vor Dir auf und strecke das äußere Bein nach hinten aus.
- Beide Arme sind nach oben ausgestreckt. Die Finger sind geschlossen und die Handflächen zeigen nach innen. Für mehr Stabilität kannst Du Dich mit der hinteren Hand an der Lehne festhalten.
- Halte 6-8 Atemzüge.



### **\_02 Drehsitz 2**

- Du sitzt auf dem vorderen Rand Deines Stuhls; beide Beine sind vor Dir hüftbreit aufgestellt.
- Die hintere Hand drückt die Lehne weg, die vordere Hand zieht die Lehne in Deine Richtung.
- Drehe Oberkörper und Kopf Wirbel für Wirbel zur Lehne und noch weiter.
- Halte 6-8 Atemzüge.





### \_03 Sitzende Vorbeuge

- Strecke beide Beine hüftbreit vor Dir aus.
- Stütze Dich mit beiden Händen auf der Sitzfläche ab.
- Beuge Deinen Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne.
- Halte 6-8 Atemzüge.

Wiederhole alle 3 Haltungen zur anderen Seite.

## **YOGA SPEZIELL FÜR SCHWANGERE\_**

### \_01 Halbe Grätsche

- Setze Dich an den vorderen Rand einer zusammen-gefalteten Decke.
- Ein Bein ist ausgestreckt, das andere gebeugt und das Knie am Boden abgelegt.
- Lege Deine Hand auf das gestreckte Bein und strecke den anderen Arm nach oben aus.
- Neige den Oberkörper leicht zum gestreckten Bein.
- Halte 4-6 Atemzüge und wiederhole die Haltung zur anderen Seite.





### **\_02 Eidechse**

- Begebe Dich in den Vierfüßlerstand.
- Stelle ein Bein seitlich aufgestellt und öffne es etwas nach außen.
- Der untere Rücken ist leicht rund.
- Dein Gewicht ist nach hinten verlagert; Deine Hände befinden sich vor den Schultern.
- Halte 4-6 Atemzüge.



### **\_03 Friedvoller Krieger**

- Öffne Deine Beine zu einer leichten Grätsche.
- Das vordere Bein ist ausgedreht und gebeugt; das Knie befindet sich über dem Fußgelenk.
- Das hintere Bein ist gestreckt und leicht nach innen gedreht.
- Die hintere Hand stützt den Bauch, der vordere Arm ist nach oben ausgestreckt.
- Neige Deinen Oberkörper leicht zum gestreckten Bein.
- Halte 4-6 Atemzüge.

## **DAS PLUS SIZE MINI-PROGRAMM\_**

### **\_01 Sitzende Kobra**

- Strecke Deine Beine hüft- bis Schulterbreit nach vorne aus; Deine Füße sind gestreckt.
- Stütze Dich mit beiden Händen hinter Deinem Rücken ab, die Finger zeigen nach hinten vom Körper weg.
- Dein Oberkörper ist nach hinten gelehnt und der Brustkorb gen Decke gedehnt.
- Halte 6-8 Atemzüge.





## **\_2 Herabschauender Hund**

- Komme in den Vierfüßlerstand und stelle Deine Zehen auf.
- Hebe Deine Knie hoch und schiebe Deinen Brustkorb durch Deine Arme; der Rücken ist gerade, der Kopf in Verlängerung des Rückens.
- Deine Beine sind gebeugt.
- Halte 6-8 Atemzüge.



### 03 Krieger 1

- Stelle Dich in einen Ausfallschritt.
- Das vordere Bein ist gebeugt, das hintere leicht nach innen gedreht und gestreckt.
- Dein Becken ist nach vorne ausgerichtet.
- Strecke Deine Arme nach oben aus und beuge Deinen Oberkörper nach hinten zu einer Rückbeuge.
- Halte 6-8 Atemzüge.

*Namaste'*



## INTERVIEW MIT US- INFLUENCER JESSIE DIAZ-HERRERA

Jessie Diaz-Herrera ist eine Plus Size Tänzerin und Fitness Enthusiastin, die ALLE Körper dazu motivieren möchte, sich zu bewegen. Sie beweist, dass Tanzen und Bewegung nicht nur was für schlanke Menschen ist!

**„Wann hast Du angefangen, einfach Dein Ding zu machen und Dich so zu akzeptieren, wie Du bist?“**

Ich habe mich während meiner Jugend in der Ballettszene ständig abgelehnt gefühlt, deshalb habe ich das Tanzen dann vollständig aufgegeben, bis ich am College war. Aber selbst da habe ich mich oft unwohl in den Kostümen gefühlt oder dachte, ich wäre nicht sexy. Mir haben die sozialen Medien sehr geholfen, als ich angefangen habe, nach Tänzern zu suchen, die ähnlich aussahen wie ich. Nach der Geburt meiner Tochter fiel ich in eine Depression und war zutiefst unglücklich mit meinem Körper, das Tanzen hat mir sehr dabei geholfen, das durchzustehen und wieder »ich« zu werden, aber diesmal ohne Kompromisse. Durch die sozialen Medien und das Sprechen mit anderen Menschen habe ich erkannt, dass ich nicht allein bin; es gab außergewöhnliche Tänzer da draußen, die alle möglichen Größen hatten. Da habe ich angefangen zu tanzen und meine Erfahrungen mit anderen zu teilen und der Rest ist Geschichte.

**„Du bist eine tägliche Inspiration für Selbstliebe für Deine 15.000 Follower auf Instagram. Wie war Dein Weg zur Selbstliebe? Wer hat Dich inspiriert?“**

Ganz ehrlich, ich glaube, ich war selbst meine größte Inspiration, denn genau das ist es, worum es bei Self-Care und Body Positivity überhaupt geht. Es geht darum, zu lernen, sich selbst mit anderen Augen zu sehen. Das braucht Zeit, aber es ist es wirklich wert. Es ist fast so, als würde man sich selbst daten. Du führst Dich selbst zum Essen aus, Du ziehst Dich hübsch an, Du machst Dir Komplimente und sagst Dir, wie schön Du bist. Affirmationen vor dem Spiegel zu sagen ist sehr wichtig. Sieh Dich an und sage: »Du bist meine Inspiration. Du bist großartig. Du bist wertvoll.«

71\_

### **Was würdest Du Frauen raten, die mit ihrem Körper unzufrieden sind?**

Body Positivity ist ein Weg: Jeden Tag lerne ich, mich mehr zu lieben. Zum Beispiel habe ich meine Arme früher gehasst. Deswegen habe ich auch im Sommer immer lange Ärmel getragen und habe versucht, meine Arme auf Fotos zu verdecken. Ich liebe sie zwar immer noch nicht zu 100%, aber vor zwei Jahren habe ich mich dazu entschlossen, mich nicht mehr darüber zu beklagen oder sie zu verstecken, sondern daran zu arbeiten. Ich habe mit CrossFit angefangen und das hat mir dabei geholfen, das Kraftpotential meiner Arme zu entdecken, das hat meine Einstellung geändert. Selbst wenn ich meine Arme nicht immer schön finde, lächle ich doch immer und freue mich über die Entwicklung, wenn ich im Spiegel den Muskelaufbau sehen kann. Finde also etwas, was Du gerne machst und was genau die Körperstellen hervorhebt, die Dir missfallen und arbeite aktiv daran, sie mehr zu lieben. Egal ob durch Tanzen, Yoga, Malen oder Singen.

### **Aber wie soll man mit Tanzen oder ähnlichem beginnen, wenn man sich im eigenen Körper unsicher fühlt?**

Erstmal Zuhause ausprobieren! Es gibt ganz viele tolle Videos im Internet, mit denen man lernen kann. Ich habe übrigens auch einige auf meinem Youtube Channel! (link [youtube.com/CurvesWithMoves](https://youtube.com/CurvesWithMoves)). Dann wage den Sprung und melde Dich für einen Kurs an, von dem Du denkst, dass er zu Dir passt. Manchmal sind die Kurse, die im örtlichen Fitnessstudio angeboten werden, die am wenigsten wertenden. Probiere ruhig auch mehrere Kurse aus und finde heraus, was für Dich am besten funktioniert. Mach ganz kleine Schritte. Wenn Du Dich nervös fühlst, dann stell Dich hinten hin bis Du Dich sicher genug fühlst, eine Reihe nach vorne zu gehen und dann noch eine. Nimm eine/n Freund/in mit! Denn egal, ob ihr es beide vermasselt, oder es super macht, in jedem Fall habt ihr eine lustige Geschichte zu erzählen!





**Was ist mit den Frauen, die in den Augen der Gesellschaft eine »normale« Figur haben? Unter ihnen gibt es so viele, die trotzdem unzufrieden mit sich selbst sind oder sich in ihrem Körper unsicher fühlen. Was kannst Du diesen Frauen raten?**

BODY POSITIVITY IST FÜR JEDEN. Für wirklich jeden. Ja, es hat zwar als »Fat Girl Movement« begonnen und dann hat es sich ausgebreitet auf die, die ihren Weg aus der Essstörung suchen, aber was ist mit denen dazwischen?! Für die Gesellschaft sind sie okay, sie brauchen keine Body Positivity, weil sie »die Norm« sind. Das mag vielleicht zum Teil stimmen, aber mentale Positivität brauchen wir alle. Denn selbst was wir als einen schönen Körper wahrnehmen, nehmen sie selbst vielleicht als wertlos wahr, wenn der Kopf das sagt. Also sage ich zu ihnen (und zu allen Frauen): Beginnt das an eurem Körper zu bewundern, was euch tatsächlich gefällt. Konzentriert euch auf eure Stärken. Macht euch vor dem Spiegel Komplimente dafür. Dann erst wendet euch den Körperstellen zu, an denen ihr arbeiten möchtet. Das ist zwar erstmal schwierig, aber wenn Du am liebsten aufgeben möchtest, konzentriere Dich wieder auf das, was Du an Dir liebst. Es wird mit der Zeit immer einfacher.

**Bewegung begleitet Dich schon Dein ganzes Leben. Jetzt gehst Du als Gründerin und Trainerin von Curves With Moves mit gutem Beispiel voran und möchtest Deinen Gruppen Spaß an der Bewegung vermitteln. Wie nimmst Du den Lernprozess wahr? Ist es schwierig, eine dauerhafte Begeisterung für Sport und Bewegung zu vermitteln?**

Meine Kurse heißen Body Positivity Tanzkurse, weil sie zu einem Drittel aus Diskussionen und positiven Affirmationen bestehen und zu zwei Dritteln aus Tanz und Energie. Ich suche Diskussionsthemen aus, durch die wir dann offen über unsere Körper sprechen können. »Welche ist die

Körperstelle, die Du am meisten an Dir liebst und warum?« oder »Erzähle uns etwas, was Du schon mit Deinem Körper erreicht hast, worauf Du stolz bist.« Außerdem suche ich Lieder aus, die meine Teilnehmer sexy oder frech oder voller Energie fühlen lassen.

Ich liebe meine Tanzkurse sehr, weil ich so viel von meinen Tänzern lerne. Sie teilen ihren Kummer und ihre Erfolge mit mir, sprechen aufmunternde Worte aus, um einen anderen Tänzer zu unterstützen oder sie tanzen mit so viel Energie und Freude, dass es mich immer wieder berührt. Ich finde Tanzen lehren nicht besonders schwierig, denn es ist pure Leidenschaft und gewisse Momente mit ihnen zu teilen, ist so belebend. Ich denke, wenn sich das ändern sollte, dann könnte es schwierig werden.

**Schildere uns doch bitte einen besonders schönen Moment, den Du mit einer Teilnehmerin / einem Teilnehmer teilen konntest.**

Eine von den Aktivitäten im Kurs ist es, Kärtchen mit Affirmationen (Bestätigung) zu verteilen und die Teilnehmenden zu fragen, ob sie sich damit identifizieren können oder nicht. Eine von meinen Tänzerinnen hat dann sehr emotional von einer Karte erzählt, die sie einige Male zuvor bekommen hatte. Sie hatte eine Fehlgeburt gehabt und war dabei fast gestorben. Während ihres Krankenhausaufenthaltes hatte sie etwas in ihrem Geldbeutel gesucht und fand dabei ihre Karte wieder, auf der stand: »Ich kann und ich will.« Sie musste sofort lächeln und wusste, dass sie das durchstehen würde. Diese Affirmationen sind unglaublich kraftvoll und so eine kleine Erinnerung im Geldbeutel, dem Handy oder am Spiegel zu haben, kann an schlechten Tagen einen sehr großen Unterschied machen.

**Für viele passt Curvy und Sport nicht zusammen, vermutlich weil Angst und Scheu vor Verletzungen und der intensiven Körpererfah-**

**rung vorherrschen. Was möchtest Du den Lesern dazu mitgeben?**

Die Leute vergessen oft, dass Sport eigentlich nicht für das äußerliche Erscheinungsbild, sondern für die Gesundheit gedacht ist. Bewegung reduziert Stress, hält Dein Herz gesund, lässt Dich länger jung und fit aussehen, bringt die Verdauung in Schwung und so weiter. Wenn Du Deinen Fokus verschiebst und Dich nicht mehr auf die Gewichtsreduktion konzentrierst, sondern zum Beispiel darauf, stärker zu werden, dann ist der erste Schritt in Richtung Body Positivity schon getan. Indem wir Sport machen, zeigen wir unserem Körper, dass er aktiv sein kann und arbeiten auf einen gesünderen Lebensstil hin.

**Du bist außerdem auch Mutter. Glaubst Du, dass durch das Internet und Social Media heutzutage noch mehr Druck auf junge Leute ausgeübt wird? Wie können wir unseren Kindern schon von klein auf Body Positivity vermitteln?**

Im Zeitalter von Social Media ist der Druck, sich schön zu fühlen, unglaublich hoch. Dazu kommt noch das weit verbreitete Mobbing, es ist wirklich erschreckend. Aber wir müssen unseren Kindern Selbstvertrauen vermitteln. Meine Tochter ist erst 3 ½ Jahre alt aber seit sie 2 ist, habe ich begonnen, mit ihr gemeinsam Affirmationen zu sagen. Wir machen das jetzt jeden Abend nach dem Beten. Wir sagen dann »Ich bin stark, ich bin liebenswert, ich bin schlau, ich bin schön«. Vielleicht versteht sie das jetzt noch nicht richtig und sieht es wie einen lustigen Satz, den sie mit Mama sagt. Aber schon bald wird sie die wahre Bedeutung ihrer Worte verstehen und wie sie ihr Leben prägen können.

**Danke für das Interview,  
liebe Jessie!**

**INFOS ZU JESSIE FINDET IHR AUF  
INSTAGRAM UND IHRER WEBSEITE\_**  
[@curveswithmoves](https://www.instagram.com/curveswithmoves)  
[www.curveswithmoves.com](http://www.curveswithmoves.com)

GLOSSAR & WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN\_

Asana (aus dem Sanskrit »der Sitz«): Eine ruhende/statische Körperstellung im Yoga.

Pranayama: Die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen. Das Wort setzt sich aus »Prana« (Lebensenergie) und »Aya-  
ma« (Ausdehnung, Kontrolle) zusammen. Pranayama ist eines der 8 Glieder des Raja Yoga.

Yogasutra: Das Standardwerk, der Leitfaden des Yoga. Es wurde von Patanjali vermutlich zwischen dem 2. und 4. Jahrhundert n. Chr. verfasst und besteht aus 195 Sanskrit-Versen.

Yin Yoga: Ein ruhiger, vorwiegend passiver Yogastil, der weitgehend im Sitzen oder Liegen praktiziert wird.

Yoga Nidra (Nidra = Schlaf): Eine Übung zur völligen mentalen, physischen und emotionalen Entspannung, durch die tiefere Bewusstseinschichten erreicht werden sollen.

Hatha Yoga: Entstanden zwischen dem 8. und 17. Jahrhundert n. Chr. Seit den 1920er Jahren in immer neuen Wellen in Indien und im Westen verbreitet, zählt Hatha Yoga heute zu den populärsten Yogastilen weltweit. Es besteht aus körperlichen Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Meditation und eignet sich gut für Einsteiger. Heute versteht man darunter oft den körperorientierten/bewegungsorientierten Teil des Yoga.

Vinyasa Flow: Eine dynamische Form des Yoga. Ein System des Hatha Yoga, das vor allem Körperhaltungen und Atemübungen vorsieht, die zu einem harmonischen Fluss/Bewegungsmuster verbunden werden.

Mantren oder Mantras (Plural des Wortes Mantra): Mantren sind Gebetsformeln, Sprüche zur Anrufung mit spiritueller Bedeutung, Strophen aus dem Veda (Sammlung religiöser Texte im Hinduismus). Mantren können singend, sprechend oder in Gedanken rezitiert werden. Im Yoga werden Mantren üblicherweise während der Meditation oder im Gebet rezitiert.

Ashram: Ein klosterähnlicher Ort, an dem eine spirituelle Praxis wie z. B. Yoga gelehrt und praktiziert wird und in dem Menschen zusammenleben und arbeiten.

Karma Yoga: Das »Yoga der Tat« wird auch das »Yoga des selbstlosen Dienens genannt« und zielt darauf ab, zu handeln, ohne Anhaftung an die Ergebnisse der Handlungen. Wer Karma Yoga praktiziert, übt auch mal unbezahlt Dienste für andere aus (Kochen oder Geschirrspülen im Ashram) oder engagiert sich in sozialen Projekten.

Chakren (Plural des Wortes Chakra): Im Yoga, im tantrischen Hinduismus und in esoterischen Lehren werden Chakren als Energiezentren im Körper des Menschen definiert, die sich zwischen dem physischen und dem feinstofflichen Körper befinden und die durch Energiekanäle verbunden sind. Die 7 Hauptchakren werden senkrecht, entlang der Wirbelsäule eingeordnet.

Flexen: Der Begriff »flexen« meint das Ziehen der Zehen in Richtung Körper während die Fersen vom Körper weggeschoben werden. Das Gegenteil ist »pointen«, also das Spitzen der Füße (sogenannte Ballerina-Füße).

B. K. S. Iyengar (1918-2014): Gründer einer modernen Form des Yoga – des Iyengar Yoga, Teil des Hatha Yoga. Als Autor von Büchern über Praxis und Philosophie des Yoga, hat er zur Verbreitung und Popularisierung dieser Lehre beigetragen. Obwohl der in Indien geborene und verstorben Iyengar als Kind an vielen Krankheiten litt, lebte er bis ins hohe Alter (96 Jahre). Das Time Magazine ernannte ihn im Jahr 2004 zu einem der 100 einflussreichsten Menschen der Welt.

K. Pattabhi Jois (1915-2009): Der indischer Yogalehrer und Sanskrit-Gelehrte trug maßgeblich zur Verbreitung des Ashtanga Yoga bei. Er gründete 1948 das Ashtanga Yoga Research Institute.

Bryan Kest (geb. 1963): Der amerikanische Yogalehrer gilt als Gründer von Power Yoga und als Pionier, der auf Spenden basierenden Teilnahme an Yogaklassen. Kest war ein Schüler von Pattabhi Jois, dem Begründer des Ashtanga Yoga.

Sharon Gannon (geb. 1951) und David Life: Autoren, Aktivisten, Künstler und Gründer der Jivamukti Yoga Methode, die wesentlich zur Verbreitung des Yoga in der westlichen Welt gegen Ende des 20. Jahrhunderts beigetragen hat. Jivamukti Yoga verbindet die Philosophie mit einer besonderen Aufmerksamkeit für Umwelt- und Tierschutz. Grundlegend dabei ist das Mitgefühl für alle Lebewesen. Dank Sharon Gannon und David Life näherten sich viele Prominente an Yoga an.

Bikram Choudhury (geb. 1946): Indisch-Amerikanischer Yogalehrer und Gründer des Bikram Yoga – eine Form von Hot Yoga, das in einem heißen Raum praktiziert wird.

John Friend (geb. 1959): Amerikanischer Yogalehrer und Gründer des Anusara Yoga, das großen Wert auf die exakte Ausführung von Yogahaltungen und der Philosophie der »Herzöffnung« legt. Friend arbeitete

als Finanzanalyst, bevor er sich mit 27 Jahren ausschließlich dem Yoga widmete.

Dr. Swami Sivananda Saraswati (1887-1963): Ein indischer Arzt und Yogameister. Bekannt für seine Wohltätigkeit – als Arzt behandelte er die Armen oft ohne Bezahlung –, seine Einstellung zur Spiritualität und der Entschuldigung weltlicher Dinge sowie die Gründung der Divine Life Society mit dem Hauptziel der Verbreitung spirituellen Wissens.

Yogi Bhajan (1929-2004): Ein in Indien geborener Sikh und Yogameister, dem die Verbreitung des Kundalini Yoga im Westen zu verdanken ist. Er wurde mit nur 16 Jahren zum Meister des Kundalini Yoga erklärt.

Paulie Zink: Amerikanischer Meister der Kampfkunst, Yogalehrer und Gründer des Yin Yoga. In Hollywood aufgewachsen, war er in seiner Kindheit und Jugend umgeben von Hippies, die Yoga praktizierten und tauchte mit 14 Jahren selbst in diese Welt ein.

Paul Grilley: Amerikanischer Yogalehrer, Autor und Schüler von Paulie Zink. Er unterrichtet heute mit seiner Frau Suzee Grilley Yin Yoga und bildet Yogalehrer aus.

HINWEIS\_

Wer sich nicht sicher ist, ob er aufgrund von **gesundheitlichen Problemen oder Schwangerschaft** die ein oder andere Übungen machen kann, **kontakte die bitte den Hausarzt** oder den persönlichen YogalehrerIn.

Obwohl im Yoga Guide überwiegend Frauen direkt angesprochen werden, richtet sich der Guide ebenfalls an die Männer. Die Übungen können selbstverständlich auch von Männern absolviert werden.

BILDNACHWEISE\_

Cover .....	© Ulla Popken
Seite 4 .....	© Amina Zylla
Seite 6 .....	© Ulla Popken
Seite 9 .....	© Studio Firma / Stocksy
Seite 10 .....	© Ulla Popken
Seite 12/13 .....	© Ulla Popken
Seite 14 .....	© Alina Hvostikova / Stocksy
Seite 17 .....	© Christine Love Hewitt / Stocksy
Seite 18 .....	© Ulla Popken
Seite 21 .....	© Nick / AdobeStock
Seite 22 .....	© Charlotte Kuhrt

Seite 25 .....	© Charlotte Kuhrt
Seite 27 .....	© Studio Firma / Stocksy
Seite 28 .....	© Birgit Feliz Carrasco
Seite 32 .....	© Ulla Popken
Seite 34/36 .....	© Ulla Popken
Seite 37 .....	© Studio Firma / Stocksy
Seite 38/39 .....	© Studio Firma / Stocksy
Seite 41 .....	© szaboerwin / AdobeStock
Seite 42 .....	© Scarlett Werth
Seite 44–69 .....	© Scarlett Werth
Seite 70, 74 .....	© DAY WON INC.
Seite 72 .....	© Andy Elloway

QUELLEN\_

Seite 15–16: <a href="https://www.greenyogashop.com/yogamatten-test/">https://www.greenyogashop.com/yogamatten-test/</a>
Seite 78–81: <a href="https://wiki.yoga-vidya.de/Hauptseite">https://wiki.yoga-vidya.de/Hauptseite</a>

IMPRESSUM\_

Ulla Popken GmbH  
Am Waldrand 19  
26180 Rastede  
<https://www.ullapopken.de/>