

Dhanya Daniela Meggers

DANA<sup>®</sup>

# AERIAL

YOGA  
ÜBUNGSBUCH



Wenn Du etwas loslässt,  
bist Du ein wenig glücklicher.

Wenn Du viel loslässt,  
bist Du viel glücklicher.

Wenn Du alles loslässt,  
bist Du frei.

Ajahn Chah

# INHALT

Vorwort 8

Über das Buch und die Autorin 9

Yoga im Allgemeinen 11



Die 8 Glieder des Raja Yogas	12
Pranayama	13
Mantrarezitation / Gesang	20
Meditation	21
Mudras	22
Chakras	24

Was ist DANA® AERIAL YOGA 40



Wirkungen von DANA® AERIAL YOGA	41
Was für Gründe gibt es, DANA® AERIAL YOGA auszuprobieren	41
Worauf musst du achten	42
Wie übst du	42
Kontraindikationen	42

Das Tuch 43



Vorbereitung zum Aufhängen des Tuches	44
Wie hängst du das Tuch an die Decke	46
Verschiedene Möglichkeiten zum Aufhängen des Tuches	47
Optimale Höhe des Tuches	48
Einstellen der Höhe des Tuches	49
Pflege des Tuches	50

Grundstellungen im DANA® AERIAL YOGA 51

RIBS HANG 52



Variationen oder Stellungen im RIBS HANG

- AERIAL Stuhl 54
- AERIAL seitliches Dehnen 56
- AERIAL Schwingen 58
- AERIAL Kreisen 60
- AERIAL einbeiniges Kamel 62

HIP HANG 64



Variationen oder Stellungen im HIP HANG

- AERIAL herabschauender Hund vorne 68
- AERIAL herabschauender Hund hinten 70
- AERIAL Skorpion 72

BACK STRADDLE 74



Variationen oder Stellungen im BACK STRADDLE

- Armvariationen 78
- AERIAL Taube 80
- AERIAL Handstand 82
- AERIAL Pendel 84

AERIAL BHADRASANA 86



## Weitere Stellungen im DANA® AERIAL YOGA

89

### Kopf im Tuch



Variation mit einfachem Tuch

90

Variation mit gedoppeltem Tuch

92

### Handgelenke im Tuch



AERIAL herabschauender Hund

94

AERIAL Krieger III

96

### Handgelenke im Tuch (gewickelt)



AERIAL Schulteröffnung

98

AERIAL Kamel dynamisch

100

AERIAL Fisch dynamisch

102

### Fuß im Tuch



AERIAL halber Stern

104

AERIAL Baum

106

## Bauchmuskelübungen



AERIAL dynamische Katze

110

AERIAL Brettstellung-Handstand

112

## Stellungen im Tuch



AERIAL Schulterstand

114

AERIAL Pflug

118

## Entspannungsstellungen



AERIAL Reiter

120

AERIAL Schneidersitz

122

AERIAL Embryo

124

AERIAL Marionette

126

AERIAL Savasana

128

AERIAL Banane

130

AERIAL Löffelchen

132

AERIAL Delphin

134

## Übungsreihen

136

## Anhang

148

## Register

152

## Kapalabhati - Strahlender Schädel / Leuchtender Kopf

Kapala bedeutet „Schädel“ und Bhati bedeutet „leuchten“. Kapalabhati ist nicht nur eine Atemübung, sie gehört auch zu den speziellen Reinigungsübungen des Yogas.

Bei dieser Atemübung atmest du stoßweise aus und ziehst den Bauch nach innen, wobei das Zwerchfell mit jeder Ausatmung nach oben gedrückt wird. Die Einatmung passiert ganz passiv.



## Wirkungen:

### Körperlich:

- Stärkung des Zwerchfelles und der Atemhilfsmuskeln
- Reinigung der Lungen
- Massage von Herz, Leber und Magen

### Energetisch:

- Aktivierung des Sonnengeflechtes. Die Energie steigt hoch zum Kopf und strahlt von dort aus

### Geistig:

- Aktivierung und Hilfe zu einem klaren Kopf
- Beseitigung von geistigen und emotionalen Spannungen
- Hilfe gegen Müdigkeit und Niedergeschlagenheit
- Hilfe, zur inneren Freude und Kraft zu finden

## Ablauf:

Für diese Atemübung eignet sich der AERIAL Schneidersitz

- setze dich in eine aufrechte und bequeme Haltung
- bereite dich vor und atme erst einmal tief ein und aus, atme dann bequem ein und
- atme schnell und kraftvoll aus, wobei du deinen Bauch bewusst und aktiv einziehst; löse die Bauchdecke wieder und lasse den Einatem einfach kommen; wiederhole diese forcierte Ausatmung in deinem Rhythmus mindestens 30 Ausatemzüge
- am Ende atmest du einmal kräftig aus und verweilst einen Moment in der Atempause; atme dann wieder einmal entspannt tief ein und wieder aus, atme dann bequem ein und halte die Luft an; halte sie nur solange, wie es für dich angenehm ist
- dann atmest du ein paar Atemzüge normal in deinem Rhythmus und wiederholst diesen Zyklus noch mindestens 2 Mal

## Leichtere Variation



Falls es dir nicht möglich ist, im AERIAL Schneidersitz zu sitzen, kannst du auch im AERIAL Reiter (Seite 120) sitzen.

## Manipura-Chakra

Nabelzentrum



Dieses Chakra hat als Thema die richtige Balance zwischen der Gefühlswelt und der notwendigen Selbstkontrolle. Es unterstützt die Entwicklung von Durchsetzungsvermögen und Selbstbewusstsein.

<u>Bedeutung</u>	Manipura = leuchtendes Juwel
<u>Element</u>	Feuer
<u>Farbe</u>	Gelb
<u>Bija-Mantra</u>	RAM
<u>Japa-Mantra</u>	OM SHRI DURGAYAI NAMAHA Mantra von Durga, der göttlichen Mutter
<u>Mudra</u>	Apan-Mudra



<u>Thema</u>	Willenskraft, Selbstvertrauen, Persönlichkeit, Durchsetzungskraft
<u>Affirmation</u>	„Ich vertraue meinen Gefühlen und meiner Spontaneität.“

## Optimale Höhe des Tuches

Um die optimale Höhe deines Tuches einzustellen, greifst du dein Tuch etwas mehr als hüftbreit. Gib mit den Händen ein bisschen Gewicht in das Tuch. Dann sollte es sich in Beckenknochenhöhe befinden oder leicht darunter.

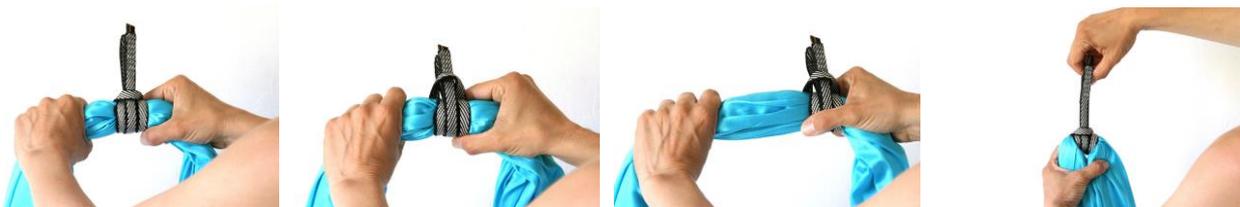
Da nicht alle Körper gleich gebaut sind, können die Einstellungen variieren.



## Einstellen der Höhe des Tuches

### Aufhängung mit 2 O-Schlingen

Wenn dein Tuch nur mit den O-Schlingen in den Haken an der Decke hängt, dann musst du die Höhe direkt am Tuch einstellen. Du löst eine O-Schlinge leicht und ziehst sie gleichmäßig entweder in Richtung äußerer Kante, dabei wird das Tuch länger, oder in Richtung Tuchmitte, dabei wird das Tuch kürzer. Ziehe den Knoten wieder gut fest, bevor du dich an das Tuch hängst. Achte darauf, dass beide Tuchenden an beiden Seiten ungefähr gleichlang herunterhängen.



### Aufhängung mit 2 O-Schlingen, Karabinern und Daisy Chain

Hierbei kannst du die Höhe des Tuches verstellen, indem du die Karabiner in unterschiedlichen Höhen in die Daisy Chain einhängst. Achte darauf, dass beide Karabiner ungefähr in gleicher Höhe sind.

Natürlich kannst du auch Ananas im Tuch in der Natur praktizieren. Dafür ist kein Gestell nötig. Du kannst dich auch an einen dicken Baumzweig hängen. Prüfe aber auf jeden Fall, bevor du beginnst, ob der Zweig auch wirklich Dein Gewicht trägt! Um dich an den Zweig zu hängen, reicht meistens eine gepolsterte Schlinge oder ein langer Zurrigurt, den du als Schlinge um den Baumzweig legst. In die Schlinge hängst du dann deinen Karabiner mit dem Tuch.

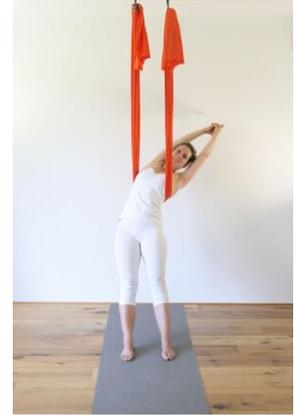
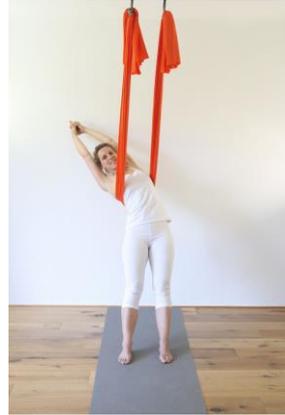
Es ist traumhaft schön, im Sommer bei leichtem Wind und etwas Sonne im Tuch zu liegen in AERIAL Savasana. Du schaust nach oben und siehst einen großen Baum über dir, den blauen Himmel mit ein paar kleinen Schäfchenwolken. Dann schließt du die Augen und lässt dich davontragen....



*Viel Spaß!*

**AERIAL seitliches Dehnen • *AERIAL Stretch***





- strecke aus dem AERIAL Stuhl die Beine wieder lang aus; du befindest dich wieder in der Grundstellung
- hebe über die Seite mit der Einatmung beide Arme nach oben, falte deine Hände in Ksepana-Mudra (Pistolen-Mudra), siehe unten
- mit der Ausatmung dehnt du den Oberkörper nach rechts, der Unterkörper bleibt fest und stabil
- mit der Einatmung wieder zur Mitte zurück, strecke dich lang
- mit der nächsten Ausatmung dehnt du dich nach links
- einatmend wieder zur Mitte zurück
- wiederhole diese Dehnung mindestens 5 x auf jeder Seite
- um die Dehnung intensiver zu spüren, kannst du auch die Augen schließen



Ksepana Mudra (Pistolen Mudra)

## AERIAL herabschauender Hund hinten

*AERIAL Downward Facing Dog* • *अदोः पादोः लुकेहा इवनाङ्गना*





- laufe aus dem AERIAL herabschauenden Hund vorne mit deinen Händen etwas nach hinten, bis du wieder Gewicht auf deinen Händen hast
- grätsche dann beide Beine weit nach außen, winkle die Beine an und schlinge die Füße von außen um das Tuch
- drücke deine Knie leicht nach außen; das schützt dich vor dem Rausrutschen
- deine Arme sind gestreckt und deine Hände stehen schulterbreit auseinander
- wenn du mehr möchtest, laufe mit den Händen weiter zurück, aber achte darauf, dass es kein Handstand wird, sondern dass du die Schultern weiterhin weit geöffnet lässt
- halte diese Stellung einige Atemzüge



- um die Stellung zu verlassen, grätsche als erstes deine Beine, senke sie bis auf Pohöhe ab und laufe langsam mit deinen Händen wieder nach vorne, bis du wieder in der Grundstellung bist

# BACK STRADDLE

**AERIAL Taube • AERIAL Pigeon • आर्योत एका pada rajakapotasana**





- senke aus der Grundstellung beide Hände zu Boden und stelle sie schulterbreit auf die Matte; achte darauf, dass du kein Gewicht auf den Händen hast, also immer noch dein ganzes Gewicht an das Tuch abgibst und im Becken hängst; das Abstellen der Hände dient nur zur Sicherheit und dafür, dass du nicht schwingst
- löse jetzt deinen linken Fuß vom Tuch und grätsche das Bein zur Seite
- winkle das Bein nach hinten an und schiebe den linken Oberschenkel soweit zurück, wie du kannst
- greife mit der linken Hand dein linkes Fußgelenk
- wenn es dir möglich ist, löse jetzt auch die rechte Hand vom Boden und führe sie ebenfalls zu deinem linken Fuß
- lasse den Kopf möglichst entspannt hängen
- halte diese Stellung ein paar Atemzüge
- um die Stellung zu verlassen, löse deine rechte Hand vom Fuß und stelle sie wieder auf dem Boden auf, ohne Gewicht auf die Hand zu geben
- löse dann auch die linke Hand und führe sie zum Boden zurück
- strecke dein linkes Bein wieder zur Seite aus und führe es langsam nach vorne und wickle den Fuß wieder von außen vorne um das Tuch; du bist jetzt wieder in der Grundstellung
- wiederhole alles mit dem rechten Bein



#### Leichtere Variation

- wenn du nicht mit deiner Hand an den Fuß kommst, kannst du dir ein Tuch nehmen und es um das Fußgelenk schlingen



#### Variation für Fortgeschrittene:

- in der Taube kannst du deinen rechten Fuß vor den zweiten Strang schieben und ihn soweit nach unten ziehen, dass die Wade parallel zum Boden ist; das öffnet gleich noch deine rechte Hüfte

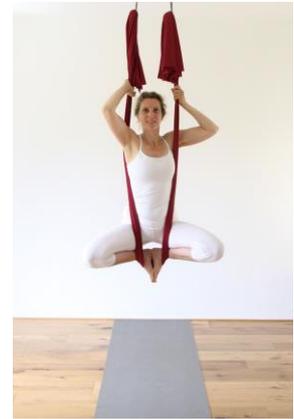
# AERIAL BHADRASANA

## Grundstellung

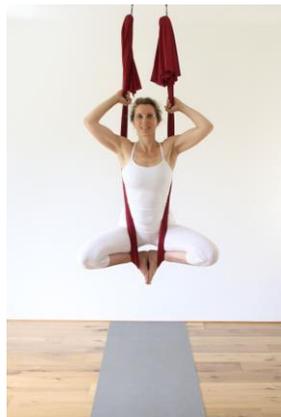
Der AERIAL BHADRASANA ist die 4. Grundstellung im DANA® AERIAL YOGA.  
„Bhadrasana“ heißt Schmetterling. Diese Stellung ist eine passive Hüftöffnung.



## Wie kommst du in die Stellung?



- stelle dich hinter dein Tuch und greife dein Tuch
- lege eine Fußaußenkante in dein Tuch; achte darauf, dass das Tuch so gebündelt ist, dass die Zehen und die Ferse frei bleiben
- greife nun mit beiden Händen weit oben dein Tuch und hopse mit dem Standbein ein wenig nach vorne, damit du im Lot stehst (das bewahrt dich davor zu stark zu schwingen, wenn du den zweiten Fuß anhebst)
- lege jetzt deinen anderen Fuß auch ins Tuch, Fußsohle an Fußsohle, die Knie zeigen beide nach außen und ziehe deinen Brustkorb dicht an das Tuch
- führe jetzt den einen Arm durch das Tuch nach vorne und bringe deine eine Schulter vor das Tuch; greife das Tuch oben (wichtig!)



- führe jetzt den anderen Arm durch das Tuch nach vorne und bringe die andere Schulter vor das Tuch; halte dich auch auf dieser Seite oben fest
- rutsche jetzt mit deinen Schultern am Tuch nach unten und schiebe dein Becken weit zurück, so dass es sich vom Tuch löst
- erst wenn du keinen Kontakt zwischen Becken und Tuch hast, darfst du deine Hände lösen und sie in Jnana-Mudra (Daumen und Zeigefinger berühren sich) auf deine Knie legen
- halte die Stellung solange du kannst; vielleicht möchtest du auch die Augen schließen

## Grundstellung

Diese Stellung kannst du mit einfachem Tuch oder auch mit gedoppeltem Tuch durchführen.

### Variation mit einfachem Tuch





- stelle dich vor dein Tuch und greife die vordere Kante mit einer Hand
- gehe an den Anfang deiner Matte und setze dich in den Kniestand
- öffne das Tuch hinter dir und greife die Kanten mit beiden Händen
- lehne dich nach hinten, lege deinen Kopf vorsichtig nur in die Kante (nicht zu viel Material) und setze dich auf deine Fersen
- löse die Hände und lege sie entweder in den Schoß oder lasse die Arme einfach seitlich hängen
- du sitzt an der richtigen Stelle, wenn du in gelehntem Zustand mit deinem Kopf direkt unter deinen Haken bist, also im Lot; wenn das nicht der Fall ist, korrigiere bitte deine Position
- schließe deine Augen und versuche, das gesamte Gewicht deines Kopfes an das Tuch, deinen Partner, abzugeben
- dein Rücken bleibt lang und mit jeder Ausatmung lasse deine Schultern immer tiefer sinken
- lasse mit jeder Ausatmung immer mehr los
- du kannst auch leicht schwingen mit dem Oberkörper von rechts nach links; das hilft manchmal, mehr Gewicht an das Tuch abzugeben
- halte die Asana für ca. 20 tiefe Atemzüge



- um die Stellung zu verlassen, greife die Kante des Tuches oberhalb deines Kopfes, ziehe dich langsam wieder hoch in den Fersensitz und spüre möglichst mit geschlossenen Augen einen Moment nach

# Handgelenke im Tuch ( gewickelt)

AERIAL Kamel dynamisch • *AERIAL Camel* • अहोरात्रो पशुपदासन





- ziehe dich aus der AERIAL Schulteröffnung mit der Einatmung in den Fersensitz nach oben
- lehne dich mit der Ausatmung zurück, bis die Arme gestreckt sind, lasse den Kopf hängen und hebe den Po leicht von den Fersen ab
- senke mit der nächsten Einatmung den Po wieder ab und ziehe dich nach oben in den Fersensitz
- senke mit der Ausatmung deinen Oberkörper nach vorne ab; du bist wieder in der AERIAL Schulteröffnung
- wiederhole diesen Bewegungsablauf mindestens 5 mal

### Variation für Fortgeschrittene:



- um deinen Bizeps zu trainieren, ziehe dich aus der AERIAL Schulteröffnung mit der Einatmung in den Kniestand nach oben; deine Arme sind angewinkelt vor deinem Brustkorb
- lehne dich mit der Ausatmung nach hinten und strecke langsam deine Arme soweit du kannst; der Po bleibt in der Luft
- ziehe dich einatmend wieder in den Kniestand
- lehne dich ausatmend nach vorne in die AERIAL Schulteröffnung

## AERIAL Reiter • AERIAL Rider





- stelle dich vor dein Tuch, greife eine Kante deines Tuches und schwinde dein Tuch erst einmal kräftig aus
- drehe dich mit dem Rücken zum Tuch und greife mit beiden Händen die Tuchkanten mit den Daumen nach innen
- nimm 5-7 Hände voll Tuch (das ist ungefähr so viel Material, dass du danach, wenn du im Tuch sitzt, ungefähr in der Mitte des Tuches sitzt)
- bringe deine Ellenbogen ins Tuch



- laufe zurück ins Lot, also unter deine Haken
- drücke dein Tuch nach unten und rutsche in dein Tuch hinein
- ziehe dir das Material gleich bis in die Kniekehlen
- lehne dich mit dem Rücken an eine Seite des Tuches, drücke die andere Seite des Tuches mit beiden Händen gebündelt weg und hebe ein Bein rüber durch das Tuch; du sitzt jetzt quer im Tuch im AERIAL Reiter

## 2. Übungsreihe



AERIAL Embryo  
(Mantra)  
*Seite 124*



Brahmari  
summender Atem  
*Seite 18*



RIBS HANG  
*Seite 52*



AERIAL Stuhl  
*Seite 54*



HIP HANG  
*Seite 64*



AERIAL Herab-  
schauender Hund  
vorne *Seite 68*



AERIAL Herab-  
schauender Hund  
hinten *Seite 70*



AERIAL Skorpion  
*Seite 72*



AERIAL Handstand  
*Seite 82*



AERIAL Pendel  
*Seite 84*



AERIAL Brettstellung-  
Handstand  
*Seite 112*



AERIAL Savasana  
*Seite 128*



AERIAL seitliches  
Dehnen  
*Seite 56*



AERIAL Schwingen  
*Seite 58*



AERIAL einbeiniges  
Kamel  
*Seite 62*



AERIAL Marionette  
*Seite 126*



AERIAL Halber Stern  
*Seite 104*



AERIAL Baum  
*Seite 106*



BACK STRADDLE  
*Seite 74*



AERIAL Taube  
*Seite 80*



AERIAL Banane  
*Seite 130*



AERIAL Löffelchen  
*Seite 132*



AERIAL Delphin  
*Seite 134*



nachspüren im  
Sitzen am Boden  
(Mantra)