

# YOGA



Aus dem  
Amerikanischen  
übersetzt von  
Sabine Schlimm

**Tara Stiles**

# YOGA

**Women'sHealth**



SCHLANK,  
ENTSPANNT  
UND SEXY

**südwest**

Für meine Großmütter  
Gray und Richardson, die mich  
täglich inspirieren.

Und für Molly und Abby.  
Ich hoffe, eines Tages werde  
ich euch inspirieren.

# Inhalt

EINFÜHRUNG .....	6
<b>Kapitel 01</b>	
<b>In 15 Minuten zum neuen Ich: schlanker, gelassener, sexy</b>	
Hier geht's los .....	10
<b>Kapitel 02</b>	
<b>Her mit dem Yoga-High!</b>	
Drei Yogaprinzipien - und wie du sie nutzt, um dein Leben umzukrempeln .....	18
<b>Kapitel 03</b>	
<b>Die Asanas</b>	
Der erste Schritt zum Wohlbefinden .....	34
<b>Kapitel 04</b>	
<b>Schlank durch Yoga</b>	
Das Geheimnis des Abnehmens .....	154
<b>Kapitel 05</b>	
<b>Gelassenheit durch Yoga</b>	
Für mehr Om im Leben .....	176
<b>Kapitel 06</b>	
<b>Sexy Yoga</b>	
Von der Matte ins Bett mit Übungen, die sexy machen .....	192
<b>Kapitel 07</b>	
<b>Yoga für die Fitness</b>	
Weniger Fett, mehr Muskeln - hier kommt der sexy Yoga-Body! .....	204
<b>Kapitel 08</b>	
<b>Yoga für tolles Aussehen</b>	
Bring dich selbst zum Strahlen .....	220
<b>Kapitel 09</b>	
<b>Yoga für die Gesundheit</b>	
Wer will sich schon krank ins Bett legen? .....	234
ANHANG .....	262



## EINFÜHRUNG



# Schlank. Entspannt. Sexy. Wäre es nicht toll, sich dauerhaft so zu fühlen?

Leider sieht die Realität anders aus: Wir sind zu gestresst und müde, um zu tun, was für dieses Grundgefühl nötig wäre: gesund essen, Sport treiben, tief durchatmen. All das kommt in unserer hektischen Welt viel zu kurz. Und genau diese Hektik führt dann dazu, dass wir immer tiefer in den Teufelskreis aus Stress, Erschöpfung, Gewichtszunahme, Sorgen und Frust geraten. Schlank, entspannt, sexy? Schön wär's.

Du kennst das? Dann atme jetzt erst einmal tief durch. Denn hier kommt die gute Nachricht: Es gibt tatsächlich etwas, das du tun kannst, um eine schlanke, entspannte, sexy Ausstrahlung zu bekommen, und es kostet dich lediglich eine Viertelstunde täglich. Was ich dir hier vorstellen möchte, ist eine vollkommen neue Art, die uralte Kunst des Yoga für die eigenen Ziele einzusetzen. Dass die Methode funktioniert, ist erwiesen.

In diesem Buch zeige ich dir, wie du all die kleinen Alltagsnervereien durch nur 15 tägliche Minuten entschärfen kannst, indem du sie mit dem richtigen Fokus betrachtest: den schmerzenden Rücken, die hämmernden Kopfschmerzen, den knurrenden Magen, sogar die nörgelnde Chefin. Mit meiner Methode setze ich die heilsame Wirkung von Yoga absolut zielgerichtet ein, um genau die Dinge zu verändern, die wehtun, die stressen, die traurig machen. Und das kostet kaum mehr Zeit, als man braucht, um sich die Haare zu waschen und zu föhnen.

Natürlich hat es einen Grund, weshalb ich so fest an diese 15-Minuten-Yoga-Einheiten glaube: Ich weiß nämlich genau, wie es sich anfühlt, so gestresst, abgehetzt und erschöpft zu sein, dass ein schlankes, entspanntes, sexy Selbstgefühl in unerreichbare Ferne gerückt scheint. Geändert hat sich das erst durch Yoga. Und das kam so:

Ich bin auf dem Land in Illinois aufgewachsen. Weil es dort kaum Kinder gab, mit denen ich spielen konnte, musste ich mich selbst beschäftigen. Oft kletterte ich auf einen Baum, wo ich einfach dasaß,

nachdachte, atmete und versunken die Natur um mich herum betrachtete. Heute glaube ich, dass ich damals die ersten Erfahrungen mit Meditation sammelte. Mit Yoga kam ich allerdings erst später in Berührung: als Teenager, als ich mit intensivem Balletttraining anfang. Dazu gehörte einmal in der Woche eine Übungsstunde, in der sich ein Yogalehrer gelassen vor unsere Gruppe setzte und uns ruhig durch verschiedene Haltungen (Asanas) und Meditationen leitete, um unsere auf Hochspannung getrimmten Körper zu lockern. Obwohl ich unglaublich gerne Ballett machte, fühlte ich mich beim Yoga deutlich lebendiger als bei den endlosen Pliés an der Stange: genauso geborgen und in mir ruhend wie als Kind auf den Bäumen. Ich fühlte mich zu Hause.

Die Geschichte wäre natürlich ein bisschen zu einfach, wenn ich jetzt berichten könnte, dass ich mit dem Yoga meine Berufung entdeckt hätte und fortan glücklich gewesen wäre. Leider führen die Wege im wahren Leben selten so schnurgerade ans Ziel, und oft ist es schwer, eine einmal eingeschlagene Bahn wieder zu verlassen.

Ich hatte mich früh für klassisches Ballett entschieden. Schon als kleines Mädchen wollte ich Ballerina werden, und meine angeborene Begabung verhalf mir anfangs auch zum Erfolg – bis ich feststellen musste, dass hinter den Kulissen einer Ballettbühne ein harter Konkurrenzkampf herrscht. Als ich im Alter von zehn Jahren mit dem professionellen Training anfang, sah ich mich auf einmal umgeben von Mädchen, die bereits deutlich weiter ausgebildet waren. Ich musste mich doppelt anstrengen, um ihren Vorsprung aufzuholen, und es fiel mir schwer, mich nicht ständig mit den anderen zu vergleichen. Mein Selbstbewusstsein schwand dahin. Im Laufe der Jahre verwandelte ich mich von einem fröhlichen, natürlichen Kind in eine unsichere junge Erwachsene, die verzweifelt versuchte, anderen zu gefallen. Hinzu kam, dass ich mit einer Größe von 1,75 Metern alle meine Tanzpartner deutlich überragte. Unter den zierlichen Mädchen im Ballett fühlte ich mich wie ein riesiges, plumpes Monster. Ich fing an, meinen Körper zu hassen, und meine Zweifel an meinem Talent wuchsen immer weiter.

Immerhin für eins war meine Körpergröße gut: Auf der Bühne war ich nicht zu übersehen. Dort fiel ich einem Fotografen aus Chicago auf, der mit mir ein vom Ballett inspiriertes Modeshooting machte und die Bilder einem Agenten zeigte. So kam es, dass mich die Modelagentur Aria (heute Ford) unter Vertrag nahm. Ich modelte für Zeitschriften und trat in Fernsehspots auf, und im Sommer 2000 hängte ich schließlich die Ballettschuhe an den Nagel und zog nach New York, um hauptberuflich als Model zu arbeiten. Meinem Selbstbewusstsein nützte das allerdings wenig.

Versteh mich nicht falsch: Natürlich ist es so etwas wie ein Sechser im Lotto, mit einem Modelvertrag in der Tasche in New York zu wohnen, und diese Phase meines Lebens war definitiv aufregend und voller Glamour. Aber je weiter das Yoga vor lauter Terminen und Fotoshootings in den Hintergrund rückte, desto heftiger litt ich unter meinem Mangel an Selbstwertgefühl. Ich fühlte mich verloren. Da saß ich, mehr als 1000 Kilometer von meiner Familie entfernt, und versuchte in der Modebranche zu überleben, wo Karrieren

eher einer Achterbahn gleichen. Für meinen Job musste ich schlank, entspannt und sexy sein – aber ich fühlte mich alles andere als das, nämlich fehl am Platze, unverstanden und innerlich leer.

Doch eines Tages, etliche Jahre nach meinem Umzug nach New York, kam mir so etwas wie die Erleuchtung. Mein Terminplan war so vollgestopft mit eng getakteten, langen Shootings, dass ich vor Erschöpfung am liebsten in Tränen ausgebrochen wäre. Mir wurde klar, dass ich so weder weitermachen konnte noch wollte. Mein Beruf gab mir nichts, und er besaß für mich auch keinen wirklichen Wert. Das, was ich in den Baumkronen und meditierend auf meiner Yogamatte erfahren hatte, bedeutete mir viel mehr. In diesem Moment fragte ich mich zum ersten Mal, ob Yoga nicht der Weg zurück zu mir selbst sein könnte.

Natürlich änderte sich nicht alles plötzlich über Nacht. Aber nachdem ich Yoga wieder einen wichtigen Platz in meinem Leben eingeräumt hatte, fühlte ich mich bald wieder lebendig. Die Übungen erinnerten mich physisch daran, wie gut sich mein Körper

anfühlen konnte, und der meditative Aspekt hatte ganz ähnliche Effekte für meinen Kopf. Durch Yoga gelang es mir, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ich spürte wieder genauso intuitiv wie als Kind, was mir guttat. Diese Fähigkeit war mir zwischendurch verloren gegangen, aber sobald ich wieder regelmäßig Yoga machte, wusste ich, wie der Weg zu einem gesunden, zufriedenen Leben aussah.

In den letzten zehn Jahren habe ich versucht, die verlorene Zeit wieder wettzumachen, indem ich mich mit den Lehren von Persönlichkeiten wie Paramahansa Yogananda, Krishna Das, Ram Dass, Dharma Mittra und anderen beschäftigt habe. Noch immer lerne ich ständig dazu, sowohl durch die eigene Yoga- und Meditationserfahrung als auch durch die Weisheiten anderer Lehrer. Hin und wieder arbeite ich noch als Model, aber vor allem helfe ich anderen: In meinem Studio Strala in New York bringe ich erfolgreichen, hart arbeitenden Menschen bei, wie sie sich durch Yoga schlank, entspannt und sexy fühlen können. Und genau das will ich auch dir beibringen.

KAPITEL

01

*In 15 Minuten  
zum neuen Ich:  
schlanker,  
gelassener,  
sexy*

Hier geht's los





Du

hast mein Versprechen: Yoga kann dein Leben verändern – wenn du es zulässt. Vielleicht glaubtest du ja bisher, Yoga wäre nur etwas für Super-schlanke oder für Erleuchtete, die ständig nach Indien pilgern. Oder du hast insgeheim gedacht, die paar Dehn- und Atemübungen zählten jetzt nicht ernsthaft als Workout. Aber inzwischen gibt es jede Menge Untersuchungen, die beweisen: Yoga hat tatsächlich eine Menge positive Wirkungen! Es macht schlanker, stärkt das Immunsystem, kann den Blutdruck senken, die Stimmung heben und für besseren Sex sorgen. Und das ist noch längst nicht alles.

Wenn du sowieso schon regelmäßig Yoga machst, dann kennst du vermutlich das tolle Gefühl, das sich oft nach einer Übungsstunde einstellt: das Yoga-High. Diesem Effekt ist die Wissenschaft auf den Grund gegangen und hat festgestellt: Yoga wirkt direkt auf das Gehirn. Es erhöht nämlich den Spiegel eines bestimmten Botenstoffes (GABA), der für unser Wohlbefinden mitverantwortlich ist. Forscher der Boston University School of Medicine und des McLean Hospital maßen in einer Studie den GABA-Spiegel von Probanden, bevor sie eine Hälfte der Testpersonen eine Stunde Yoga machen und die andere ein Buch lesen ließen. Danach wurde wieder der GABA-Spiegel

bestimmt. Bei den Yogis hatte er sich um durchschnittlich 27 Prozent erhöht, während bei den Leseratten kein Unterschied festzustellen war.

In einer anderen Studie (an der University of California, Los Angeles) wurde untersucht, wie sich die Stimmung von Testpersonen nach einer Yogastunde verändert hatte. Auch hier zeigte sich: Die schlechte Stimmung hatte ab-, die gute zugenommen. Die Probanden fühlten sich weniger müde und deutlich energiegeladener.

Genau das wirst du auch merken, wenn du Yoga machst – und Yoga-übungen sind immer und überall möglich, auch ohne Matte. Wer schon Erfahrung mit Yoga hat, braucht natürlich keine wissenschaftliche Bestätigung dafür, wie gut es tut. Aber die Fakten sind schon interessant, oder?

## Yoga macht schlanker

Die meisten Leute glauben, Yoga hätte keinen Einfluss auf das Körpergewicht. Das ist ein riesiger Irrtum! Zum einen kommst du bei den Übungen ziemlich ins Schwitzen, verbrennst Kalorien und bekommst einen muskulöseren, geschmeidigeren Körper. Das gilt besonders dann, wenn du eine der aktiveren Yogavarianten wählst: etwa Ashtanga, Vinyasa oder Bikram („Hot Yoga“). In einer Bikram-Yogastunde verbrennst du

innerhalb von 90 Minuten ungefähr 400 Kalorien – ähnlich viel wie bei 40 Minuten Joggen in gemäßigtem Tempo, das aber den Körper deutlich stärker belastet.

Aber der Kalorienverbrauch ist noch nicht mal der entscheidende Grund für die schlankmachende Wirkung von Yoga. Der liegt woanders: Selbst die sanfteren Yogavarianten wecken nämlich das Bewusstsein dafür, was der eigene Körper braucht, um sich gut zu fühlen und gesund zu sein.

Okay – ich kann verstehen, wenn du jetzt sagst: „Totaler Quatsch – mein Körper sagt mir, dass er Pommes braucht!“ Aber glaub mir: Yoga verändert das. Um nämlich die Asanas, also die Körperstellungen, einzunehmen und zu halten, benötigt man jede Menge Aufmerksamkeit und Konzentration – versuch mal, in der Brett-Haltung zu bleiben, während du gleichzeitig an die Schuhe denkst, die du neulich im Schaufenster gesehen hast! Wer auf der Yogamatte Achtsamkeit und Konzentration trainiert, der überträgt beides automatisch auf den Rest des Lebens. Und das hilft eben dabei, auch beim Thema „Was essen und wie viel?“ gesündere Entscheidungen zu treffen. Außerdem kannst du mit deinem verbesserten Körperbewusstsein besser einschätzen, wie hungrig du wirklich bist. Und dann stellst du möglicherweise fest, dass du das Stück Schokotorte gar nicht brauchst.



## BEWUSST ATMEN

*Durch Yoga findest du zurück zu dir selbst: Indem du dich auf deinen Atem konzentrierst statt auf deine Gedanken, verschaffst du deiner Kreativität und Intuition Raum, sich zu entfalten.*

*Probier's doch gleich mal aus: Schließ die Augen und folge einen Moment lang deinem Atem. Sieh, wohin er dich führt. Die Konzentration auf den Atem bringt deine intuitive Weisheit an die Oberfläche – und die hilft dir dabei, das zu tun, was dich gesund hält.*



## PROBIER'S AUS!

*Yoga hat etwas mit Erfahrung zu tun. Ich kann dir noch so wortreich predigen, dass es funktioniert – ausprobieren musst du es selber. Allerdings kann ich dir versprechen, dass du dich von Übungseinheit zu Übungseinheit weniger gestresst und dafür energiegeladener fühlen wirst.*

Immer noch skeptisch? Okay, dann kommt noch mal eine Studie (veröffentlicht im *Journal of the American Dietetic Association*): Forscher konnten nämlich einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Yoga und Gewicht belegen. Sie führen das auf die Fähigkeit zurück, achtsam zu essen. Beim Yogatraining, so schlossen sie, lernt man, auch bei körperlichem Unbehagen gelassen zu bleiben. Und wer das kann, ist auch in der Lage, an Torte oder Pommes vorbeizugehen, selbst wenn die noch so verführerisch wirken. Die Studie fand übrigens keinen vergleichbaren Zusammenhang zwischen achtsamem Essen und anderen Sportarten.

Aus eigener Erfahrung kann ich das nur bestätigen. Als ich nach New York zog, ging ich anfangs regelmäßig ins Fitnessstudio, wo ich abwechselnd an Geräten trainierte und an Yogastunden teilnahm. Irgendwann fiel mir auf, dass ich mir nach einer Stunde auf dem Crosstrainer häufig auf dem Heimweg schnell etwas vom Imbiss holte. Ich hatte Hunger, und ich wollte essen – was, das war mir egal. Nach dem Yoga sah das anders aus: Da griff ich nämlich am liebsten zu Obst, oder ich kaufte im Bioladen ein, um mir zu Hause einen Salat zu machen. Ich fühlte mich nach dem Training gesund und irgendwie innerlich gereinigt, und dieses Gefühl wollte ich so lange wie möglich aufrechterhalten.

Das hat alles nichts mit Esoterik zu tun, sondern ist ganz einfach: Hirnlose Tätigkeiten führen zu hirnlosem (Ess-) Verhalten. Die meisten Cardio-Workouts, vor allem das Gerätetraining, sind so eintönig, dass die Gedanken abschweifen. Keine Chance, da ein positives Entscheidungsverhalten zu trainieren! Yoga dagegen erfordert Achtsamkeit, und das hilft dabei, Entscheidungen zu treffen, die dem eigenen Körper guttun.

Und noch etwas spielt für die Schlankheitswirkung von Yoga eine riesige Rolle. Die Übungen reduzieren nämlich erwiesenermaßen genau das, was Untersuchungen zufolge die meisten Menschen dazu verleitet, zu viel zu essen: Stress.

In Kapitel 4 wird es darum noch einmal viel ausführlicher gehen, aber hier kann ich schon mal sagen, dass es jede Menge handfeste Belege dafür gibt, dass Yoga schlank macht, weil es Stress reduziert. Und das bringt mich zum nächsten Punkt...

## Yoga macht entspannter

Stress gehört zum Leben dazu, und er lässt sich nicht komplett abstellen, so gern wir das auch hätten. Aber Yoga hilft, besser damit umzugehen. 2009 wurden für eine Studie (veröffentlicht in *Health Education and Behavior*) Büroangestellte in ein

sechswöchiges Yoga- und Meditationsprogramm geschickt. Sie berichteten danach, ihr Stresslevel hätte sich reduziert und sie könnten besser schlafen.

Wenn du dich vor dem Schlafengehen fünf Minuten hinsetzt und die Aufmerksamkeit auf deinen Atem lenkst, schläfst du in der Regel hinterher deutlich besser, als wenn du Serienwiederholungen guckst, bis dir die Augen zufallen. Und wenn du nach dem Aufwachen wiederum fünf Minuten Yoga machst, bevor du in dein E-Mail-Postfach guckst und frühstückst, kannst du dem Tag ruhig und gelassen entgegensehen.

In einer bahnbrechenden Studie untersuchten Wissenschaftler der Ohio State University 2010, welche Rolle Yoga bei der Behandlung von Entzündungen spielen kann. Entzündungen können auf diverse ernsthafte Erkrankungen hinweisen, darunter Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose, und sie werden stark durch Stress beeinflusst. Die Probanden wurden gemäß ihrer Yogaerfahrung in Gruppen eingeteilt: Yoganeulinge in die eine, Testpersonen, die seit mindestens zwei Jahren Yoga machten, in die andere. Anhand bestimmter Blutwerte wie dem Gehalt an Interleukin-6 (IL-6), das mit chronischem Stress in Zusammenhang steht, wurde der Grad an entzündlichen Prozessen gemessen. Zu Beginn der Studie lag der IL-6-Gehalt im Blut

der Yoganovizen 41 Prozent höher als der der erfahrenen Yogis. Wurden die Testpersonen zusätzlichem Stress ausgesetzt (indem sie beispielsweise die Füße in Eiswasser tauchen oder schwierige Matheaufgaben lösen mussten), so produzierte die Gruppe der Yoganeulinge 25 Prozent mehr IL-6 als die Vergleichsgruppe. Die Wissenschaftler schlossen daraus, dass Yoga Stress abbaut und zu einem längeren, gesünderen Leben verhilft.

Wenn berufliche, familiäre oder Beziehungsprobleme die Stressursache sind, dann kann Yoga dabei unterstützen, die Situation mit klarerem Kopf zu betrachten und den richtigen Weg zur Lösung zu finden. Denn wer Yoga macht, übt gleichzeitig, sich zu fokussieren und die Aufmerksamkeit auch auf Details zu lenken. Schließlich muss man lernen, Arme, Beine, Wirbelsäule und Hals exakt auszurichten, und wer dabei den Fokus verliert und unaufmerksam wird, fällt womöglich um. Das hat viel mit Achtsamkeit zu tun, und um diese wichtige Fähigkeit wird es noch an anderer Stelle gehen.

## Yoga macht sexy

Wer sich im Spiegel anschaut und ein schlankeres, entspannteres Ich darin sieht, der fühlt sich auch schöner und geht selbstbewusster durchs Leben. Aber wenn ich behauptete, dass Yoga sexy macht, dann hat das nicht nur mit Selbstvertrauen und einer gut

durchbluteten, rosigen Haut zu tun (auch wenn dieser Effekt nicht von der Hand zu weisen ist – mehr darüber in Kapitel 8).

Yoga trägt nicht nur dazu bei, dass du dich verführerischer fühlst, sondern es verändert auch deinen Körper. Du wirst dadurch Lust völlig anders erleben, egal ob du auf Schlafzimmerakrobatik stehst oder auf ruhigere Liebespiele. Yoga verbessert die Kraft, die Beweglichkeit und das Durchhaltevermögen, und all das wirkt sich auch im Bett positiv aus. Und wenn du dann noch das große Glück hast, einen Partner oder eine Partnerin zu haben, der oder die ebenfalls Yogi ist, dann stell dich schon mal darauf ein, den Orgasmus-Jackpot zu knacken! Kann es überhaupt einen besseren Grund geben, zusammen zum Yoga zu gehen? (Aber Achtung: Es könnte sein, dass ihr danach regelmäßig das Abendessen ausfallen lasst!)

Ich habe meinen Mann bei einem Yoga-Retreat kennengelernt – ehrlich! Während des gesamten Wochenendes herrschte eine unglaublich positive Yogaenergie. Krishna Das (so etwas wie der Rockstar der Yogawelt) hielt Vorträge und sang, und Dharma Mittra, ein Yogalehrer, den ich sehr bewundere, leitete die Übungen an. Ich mittendrin: in Sportkleidung, ohne Make-up und in vollkommen anderen Sphären. Irgendwann sah ich Mike auf der anderen Seite des Raums,

einen ziemlich attraktiven Typen – nur dass ich in diesem Moment alles andere als einen Flirt im Kopf hatte.

Trotzdem entwickelte sich ein heißer Blickkontakt, und dann merkte ich, dass wir noch etwas gemeinsam hatten: die Vorliebe für Schokolade nämlich. Weil ich wusste, dass es bei dem Workshop kaum Süßes geben würde, hatte ich M&Ms mit hineingeschmuggelt – und dann beobachtete ich Mike dabei, wie er sich verstohlen während des Vortrags Schokoladeneier in den Mund steckte. Meine Schokovorräte wurden allmählich knapp. Der Anknüpfungspunkt für das erste Gespräch war gefunden!

Wenn man nicht mehr ständig auf der Suche nach dem Traumpartner ist und das Gedankenkarussell stoppt, dann kann das Bauchgefühl zum Zuge kommen. Und oft entwickeln sich die Dinge dann zum Guten. Genau so ist es auch mit der Liebe. Ich werde schnell rot, wenn ich über Sex rede, vor allem über mein eigenes Sexleben. Aber so viel sei immerhin verraten: Es ist ziemlich großartig, einen Partner zu finden, der viel Yoga macht!

Um die positive Wirkung von Yoga auf das Liebesleben kennenzulernen, musst du dich noch nicht einmal für Yoga-Retreats anmelden oder hingebungsvoll Tantra praktizieren. Denn schon bei den normalen Übungen trainiert man, sich zu fokussieren, die Aufmerksamkeit nach innen zu

richten, sich bewusst zu bewegen und tief zu atmen. Und dadurch entwickeln sich ein Selbstvertrauen und eine Sinnlichkeit, die auch im Schlafzimmer ihre Wirkung zeigen.

2009 wurde im *Journal of Sexual Medicine* eine Studie veröffentlicht, derzufolge Frauen nach einem zwölfwöchigen Yogaprogramm von deutlichen Verbesserungen in ihrem Liebesleben berichteten. Verbessert hatten sich sowohl Lust als auch Erregung, Scheidenfeuchtigkeit und der Grad der Befriedigung. Auch der Orgasmus war intensiver geworden.

Yoga beeinflusst dabei die Organismusqualität gleich auf doppelte Weise: Es trainiert einerseits den Beckenboden und verhilft damit zu besserer Kontrolle über die Geschlechtsorgane – was man sich beim Sex zunutze machen kann, um einen intensiveren Höhepunkt zu erleben. Außerdem baut regelmäßiges Üben Verspannungen ab, sodass der Körper leichter Lust empfindet.

## Was dir dieses Buch bringt

Egal, ob du schlanker werden, Stress abbauen oder besseren Sex haben möchtest: In diesem Buch findest du passende Programme für alle diese Ziele. Und die meisten kosten dich lediglich eine Viertelstunde Zeit am Tag – Ausreden gelten also nicht!

Yoga hat natürlich noch viele andere positive Effekte: es kann unter anderem Kopfschmerzen verschwinden lassen, einen Kater lindern und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Aber auch wenn es dir gar nicht in erster Linie um die Gesundheit geht, sondern du einfach toll aussehen willst, findest du die richtigen Übungen im Buch.

Mit den Übungsprogrammen, die ich dir hier zeige, kannst du jederzeit Körper und Geist mit frischer Energie versorgen. So startest du ganz neu durch und erreichst deine Ziele. Yoga hilft dir, deine Potenziale zu entfalten – und das Yoga-High hängt auch damit zusammen, dass dir nach einer Übungsstunde klar wird, was alles in dir steckt. Du hast genug Power für ein glückliches, erfülltes Leben – du musst lediglich üben und immer weiter üben.

Ich habe diese Einheiten so zusammengestellt, dass sie sich leicht in den Alltag einbauen lassen. Trainiere in deinem eigenen Tempo und nach deinem eigenen Lebensrhythmus. Selbst wenn es nur hier und da fünf Minuten oder eine Viertelstunde sind: Sie machen sich bestimmt bemerkbar, und zwar vom ersten tiefen Atemzug an. Das sehe ich an meinen Klienten, und deshalb stell ich in diesem Buch sechs ganz reale Frauen vor, die meine Methode perfekt verkörpern. Yoga hat ihr Leben verändert. Für dich ist das Gleiche möglich.

Bist du bereit?



KAPITEL

02



# *Her mit dem Yoga-High!*

Drei Yogaprinzipien - und  
wie du sie nutzt, um dein  
Leben umzukrempeln





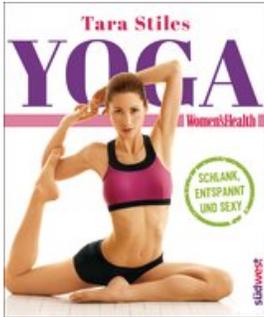


HER MIT DEM YOGA-HIGH!



Willst  
du dich  
besser  
fühlen  
als je  
zuvor?

Du willst deinen Stress gleich an der Wurzel bekämpfen, in die Skinny-Jeans passen und den Drang verspüren, dein Spiegelbild in jeder Schau-  
fensterscheibe anzulächeln? Gut! Denn ich will dich dabei unterstützen. Aber bevor du anfängst, dein Leben mithilfe von Yoga umzukrempeln, will ich dir ein paar yogische Grundprinzipien vorstellen, die deine Yogapraxis hundertmal effektiver machen: Atem, Meditation und Ausrichtung.



Tara Stiles

**Yoga**

Schlank, entspannt und sexy

Paperback, Klappenbroschur, 272 Seiten, 19,0 x 23,0 cm

ISBN: 978-3-517-09325-3

Südwest

Erscheinungstermin: März 2015

Fühl dich gut und seh so aus

Das Geheimnis von Tara Stiles Yogastil? Ein klarer, körperbetonter Ansatz ohne spirituellen Schnickschnack. Denn wie diverse Studien nachgewiesen haben, ist Yoga genau das Richtige für moderne berufstätige Menschen, die zwischen Job, Familie und Freizeit pendeln. Es bewirkt nicht nur Wunder für den Körper (wie eine gute Figur, eine stärkere Immunabwehr oder einen gesenkten Blutdruck), sondern verbessert auch deine tägliche Laune und das sexuelle Erleben!

In diesem Trainingsbuch hat Tara Stiles daher über 200 Yoga- und Atemübungen, Meditationen sowie einzigartige Yogaprogramme zusammengestellt, alle ausführlich erklärt und bebildert. Und sie garantiert: Mit nur 15 Minuten Yoga am Tag wirst du dir eine sexy Silhouette formen, unerwünschte Naschgelüste kontrollieren, Stress aus deinem Leben verbannen, deine sexuelle Zufriedenheit erhöhen, eine weiche und reine Haut bekommen, besser schlafen, mehr Energie haben, gesund bleiben und vieles mehr!

 [Der Titel im Katalog](#)