

Yoga im
Mandaran-Bewegungstuch

Yoga Ma!

**Körper & Seele
baumeln lassen**

Heike Guarascio



Eine spezielle Art des Yoga

YoMa verbindet Yoga mit einem besonderen Hilfsmittel, dem Mandaran-Bewegungstuch. Dieses Buch zeigt einzelne Yogaübungen (Asanas,) die mit der Unterstützung des Mandarans mit Leichtigkeit praktiziert werden können.

Der überwiegende Teil des Buches besteht aus einem Praxisteil mit Fotos, in dem der Aufbau einer YoMa-Stunde beschrieben wird. Diese beginnt mit kleinen Bewegungen zur Entspannung, geht über zu Dehn- und Kräftigungsübungen, bis hin zu Umkehr- bzw. Überkopfhaltungen. Zum Abschluss erfolgt wieder ein Entspannungsteil, in dem die Übende sich in das Mandaran hinlegt und die YoMa-Stunde auf sich wirken lässt.

Asanas, die am Boden durchgeführt werden, können gut alleine praktiziert werden. Bei allen Körperhaltungen die in der Luft stattfinden, sollte eine zweite Person zur Unterstützung anwesend sein.

YoMa ist Urlaub im Alltag. Du entspannst, lässt dich tragen, vertraust dich an und lässt los. Mit Hilfe des Mandarans kannst du auch ungewohnte Positionen einnehmen und bekommst dadurch einen erweiterten Blickwinkel und eine neue Sichtweise. YoMa bewegt deinen Körper, weckt die Kreativität und macht Freude. YoMa hilft im wahrsten Sinn den Körper und die Seele baumeln zu lassen.

Demnächst
wird es auch einen
DVD-Film über
YoMa geben.

Inhalt

Seite 3	Vorwort von Andreas Döhrer
Seite 5	Liebe Leserin, lieber Leser
Seite 6	Was heißt YoMa?
Seite 8	Wie es zu diesem Buch kam
Seite 11	Ich sage Danke
Seite 12	Mögliche positive Wirkungen
Seite 13	Weitere mögliche Auswirkungen durch YoMa
Seite 14	Meine YoMa-Kurse
Seite 16	Ein weiterer Sinn von YoMa- bzw. Yogakursen
Seite 17	Was unbedingt zu beachten ist
Seite 19	Anwendung des Buches

Praxis :

YoMa in Bildern	Seite 20
Beginn der YoMa-Stunde in der Rückenlage	Seite 27
YoMa in Seitenlage	Seite 51
Umkehrhaltungen	Seite 59
YoMa im Vierfüßlerstand	Seite 66
Kopfüber-Haltungen	Seite 73
Zusatz-Übung	Seite 94
Nachspüren	Seite 99
Abschlussphase im Liegen	Seite 101

Über mich

Ausbildungszentren	Seite 106
Haftungsausschluss + Urheberrecht	Seite 107



Vorwort von Andreas Döhner

Dein Text spricht mich sehr an. Mit Deiner bewegten
Lebensgeschichte kommt so viel Authentisches zum
Ausdruck.

Ich selbst schätze am Mandaran-Bewegungstuch die Viel-
falt der Möglichkeiten und freue mich jedesmal, wenn
wieder ein neuer, ganz persönlich geprägter Stil entwickelt
wird.

Das scheint Dir mit YoMa gelungen zu sein, wie die Bilder
zeigen und wie das Engagement der Teilnehmerinnen beim
Erstellen dieses Buches deutlich macht.

Ich vermute, dass der kreative Raum von YoMa sich immer
weiter entwickelt.
Alles Gute dafür!

Herzliche Grüße
Andreas





*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

ich werde dich in diesem Buch mit dem
persönlichen DU ansprechen, so als ob du direkt
in meinem YoMa-Kurs teilnimmst.

Der Einfachheit halber nutze ich hier die weibliche
Form, da wir diese Fotoshootings mit Frauen durchgeführt
haben.

Selbstverständlich ist YoMa auch
für Männer und Kinder
geeignet.

Was heißt Yo Ma?

Seit 1998 gebe ich Yogakurse und seit einigen Jahren auch „Yoga im Bewegungstuch“. Hierzu kam es, da ich gern verschiedene Yoga-Richtungen ausprobiere. Mein Interesse führte mich in die Workshops von Andreas Döhrer „Yoga im Bewegungstuch“. Das Tuch als Hilfsmittel faszinierte mich sofort. Einerseits sieht es wunderschön aus, wenn die vielen bunten Tücher im Raum hängen. Andererseits kann ich mich an das Tuch anlehnen und mich hineinlegen, lernen, mich anzuvertrauen und dadurch innerlich loslassen und entspannen. Ich kannte das Gefühl bereits vom Aqua-Balancing oder vom Tanzen, beim Biodanza und beim Contact Jam, ursprünglich bestimmt auch aus dem Mutterleib.

Zu Beginn übten wir bei Andreas noch in Om-Gym-Tüchern, die aus Amerika kamen. Da es jedoch oft Lieferschwierigkeiten gab und das Material ihn nur teilweise zufriedenstellte, arbeitete Andreas daran, mit Yoga-Tüchern in eigene Produktion zu gehen.

Daraus ist das Mandaran-Bewegungstuch entstanden. Die Wurzel des Wortes hat im indischen Kulturkreis die Bedeutung „schweben“, „fliegen“.

Mittlerweile gibt es viele unterschiedliche Yoga-Tücher. Jedes Tuch hat seine Vor- und Nachteile und mit jedem Tuch ist eine andere Art von Bewegungen möglich.

Im Laufe der Jahre habe ich mir verschiedene Bewegungs-Tücher gekauft, um sie auszuprobieren. Ich habe ein Om-Gym-Tuch, welches kleiner ist als das Mandaran; ein Aerial-Yoga-Tuch, welches sehr dehnbar ist, doch für meinen Yogaraum ungeeignet, da die Deckenbalken nicht sehr hoch sind. Ausserdem habe ich ein Imitat, welches so klein ist, dass es für Kinder-Yoga geeignet ist.

Ich bevorzuge die Mandaran-Tücher von Andreas Döhrer. Sie haben eine schöne Größe, sind aus geschmeidigen, festen Stoffen hergestellt und haben wundervoll leuchtende

Farben. Zusätzlich haben seine Mandarans einen gepolsterten Rand. Ein Tuch wird inklusive zwei Schlaufen und Griffbändern geliefert. Wenn du dir ein solches Mandaran kaufst, benötigst du zusätzlich zwei Einhänggebänder (mit Schlaufen) und bei sehr hohen Wänden auch Reepschnüre zur Verlängerung.

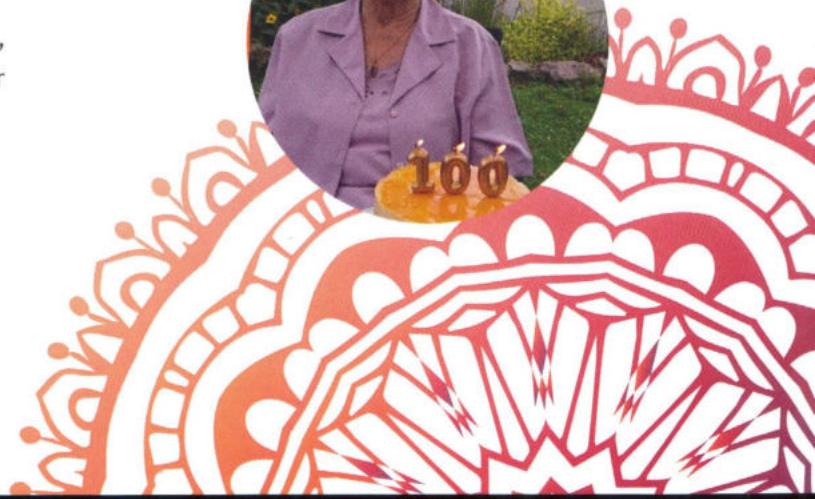
Da der Begriff „Yoga im Mandaran-Bewegungstuch“ sehr lang ist, nenne ich mein Yoga von nun an:

YoMa!®

Was mir gefällt an dieser Wortkreation ist, dass die Silbe OM drin enthalten ist. OM, der Urklang der Schöpfung/des Universums!



Was mir erst im Nachhinein aufgefallen ist, dass auch das Wort Oma in der Wortkreation YoMa enthalten ist. Das passt auch sehr gut zu meiner Lebensgeschichte, denn meine Oma wurde im Jahr 2017, als das Layout dieses Buches entstanden ist, 100 Jahre alt. Zu ihrem 101. Geburtstag flogen wir gemeinsam mit meinem Mann in einem Hubschrauber über Wolfenbüttel. Dieses Jahr – am 1. August 2020 – wollte sie ihren 103. Geburtstag feiern, doch ihre Seele verließ am 23. März 2020 den Körper. Daher widme ich dieses Buch meiner geliebten Oma Nina.



Ich sage Danke!

Ich danke meiner inneren Stimme, die sehr präsent ist und mich achtsam führt. Ich danke ihr, dass sie mich immer wieder auf die Herstellung des Buches hingewiesen hat, indem sie mich stets an den schönen Anblick der Teilnehmerinnen meiner Kurse erinnert hat.

Ich danke dem Universum für unser Haus und dem YoMa-Raum.

Ich danke meinem wunderbaren, liebevollen und großzügigen Mann dafür, dass er mir und meinen Gruppen den schönen Raum zur Verfügung stellt und ich freue mich darüber, dass auch er es mag, dass unser Haus für viele Menschen offen ist.

Ich danke Cristina, der Fotografin, dass sie meine Ideen zum Erschaffen dieses Yoga-buches aufgenommen und sich die Zeit dafür genommen hat, diese Impulse umzusetzen.

Ich danke all meinen YoMa-Teilnehmerinnen, durch die ich diese „Arbeit“, die ich liebe, tun darf. Mein Dank gilt auch meinen ehemaligen Yoga-Teilnehmerinnen in Hessen und den jetzigen Yoginis in Niedersachsen.

Im Besonderen danke ich meinen YoMa-Models dafür, dass sie sich Zeit genommen haben und mit Freude bei den Fotoshootings mitgewirkt haben. Ich freue mich über euren Mut und die Offenheit, eure Schönheit zu zeigen.

Ich danke Anka Jähne vom „Werbeanker“ in Wolfenbüttel für die Gestaltung des Logos und Inge Bosse für das schöne Layout des Buches.

Ich danke meiner Familie, durch die ich Diejenige bin, die ich heute bin.

Ich danke dem Leben dafür, dass ich als Seele auf der Erde wirken darf, dass ich wachse und mich entfalte und dafür, dass ich reich beschenkt bin.

Ich freue mich darüber, dass ich immer wieder motiviert bin, neue Projekte in meinem Leben anzugehen; über meinen Mut, meine (immer mehr vorhandene) Disziplin und darüber, meiner inneren Führung zu folgen.

Beginn der Yo Ma-Stunde im Liegen

Lege deine Waden in das Mandaran. Strecke deine
Wirbelsäule lang, auch die Lendenwirbelsäule, indem
du dein Becken leicht einrollst. Nun mach
es dir auf deinem Platz so bequem
wie möglich





Führe die folgende Überkopfübung ausschließlich in Begleitung einer dich unterstützenden Person durch, damit du aus dieser Überkopf-Haltung herauskommst!

Halte dich am Mandarin fest, damit du nacheinander deine Füße in den Stoff hinterlegen kannst, sodass die Fußsohlen zueinander zeigen. Der Stoff des Mandarans führt nun vor dir genau an deinen Leisten entlang nach oben und deine Knie zeigen hinter dem Stoff nach außen.

Führe nun deine Schultern und Arme zwischen dem Stoff nach vorne. Siehe dazu die Haltung auf Seite 97.