

Christine Bielecki  
Katharina Bauer

# YOGA für ein *starkes Herz*

---

Mit den richtigen Übungen, Meditation  
und Atemtechniken die Herzgesundheit fördern

**riva**

# Inhalt

»Herzensprojekt« Herzgesundheit . . . . .	6
Meine Geschichte und warum ich Mut machen will. . . . .	9
Der Sport – mein Glück . . . . .	10
Extrasystolen – meine täglichen Begleiter . . . . .	13
Meine Liebe zum Stabhochsprung und wie ich Yoga entdeckte . . . . .	15
Hallo, Anahata – mit Defibrillator zu weiteren Höhenflügen. . . . .	22
Projekt Leistungssport mit Defibrillator . . . . .	24
Comeback Nummer vier und Seelenstriptease. . . . .	27
Das Leben spielt mit eigenen Regeln . . . . .	29
Lasse deine Komfortzone hinter dir . . . . .	31
Lebensretter unter der Haut. . . . .	33
<i>Kapitel 1: Herzensangelegenheiten – ohne Herz sind wir nichts ... . . . . .</i>	<i>37</i>
Das Herz – Motor unseres Lebens . . . . .	38
Was wir beurteilen, wenn wir den Blutdruck messen . . . . .	43
Ein Urinstinkt: Kampf oder Flucht . . . . .	47
Das Herz und Gefühle – nicht nur leeres Geschwätz. . . . .	51
Was das Herz außerdem nicht mag . . . . .	54
Also ... Yoga! . . . . .	58
Was Yoga kann – zwischen Kardiologie und Naturheilkunde. . . . .	67
Atmen will gelernt sein . . . . .	70
<i>Kapitel 2: Basics zur Yogaphilosophie und Chakrenlehre. . . . .</i>	<i>75</i>
Yoga – mehr als nur Bewegung und Atmen. . . . .	76
Der achtgliedrige Pfad des Yoga . . . . .	79

Chakren – Energiewirbel und ihr Einfluss auf Hormone und Organe .....	84
Das Atmen üben .....	88
<i>Kapitel 3: Die Asanas für deine Yogapraxis . . . . .</i>	<i>95</i>
Vorab Nützliches für das Üben .....	96
Die Asanas .....	100
<i>Kapitel 4: Meditationen für dein Herz . . . . .</i>	<i>151</i>
Meditation – der weite Raum im Innern .....	152
Die Macht der Gedanken .....	153
Die wohltuende Kraft des Nichtstuns .....	158
Finde »dein« Yoga .....	167
<i>Kapitel 5: Yoga üben – die Sequenzen . . . . .</i>	<i>169</i>
Yoga für jeden .....	170
Yoga zur Hüftöffnung und Regeneration .....	171
Yoga für Ruhe und Gelassenheit .....	172
Yoga für mehr Stabilität .....	174
Yoga für Kraft und Stärke .....	176
Yoga für ein offenes Herz .....	178
Christine sagt Danke .....	182
Katharina sagt Danke .....	183
Über die Autorinnen .....	186
Wenn du mehr wissen möchtest .....	187
Quellenverzeichnis .....	191
Übungsregister .....	196
Sachregister .....	198