

Anna Trökes



DAS
MEIST-
VERKAUFTE
BUCH ZUM
THEMA

MIT AUDIO-
ÜBUNGEN
ZUM
STREAMEN

YOGA

für mehr Energie und Ruhe

[Verspannungen lösen, die
Wirbelsäule aufatmen lassen

Belebende Morgen- und
entspannende Abendroutinen]

GU

Inhalt



Theorie

7 YOGAPOWER FÜRS REALE LEBEN

- 8 Eine Praxis für jeden Tag
- 9 Wie Yoga Ihnen im Alltag helfen kann
- 10 Jeder kann Yoga üben
- 11 **Extra:** Was ist Yoga?
- 12 **So üben Sie richtig**
- 13 Die beste Zeit
- 14 Das brauchen Sie
- 14 Sinnvoll üben mit Buch und Audio-Download
- 15 Leisten Sie sich von Zeit zu Zeit einen Lehrer
- 17 **Extra:** Unterstützung für das vegetative Nervensystem

Service

- 119 Bücher und Adressen
- 120 Übungsfolgen auf einen Blick
- 124 Sach- und Übungsregister
- 126 Impressum



Praxis

19 GUT IN DEN TAG STARTEN

- 20 **Für Rücken und Nacken:**
Morgenroutine 1
- 21 Tagsüber haben wir alles unter Kontrolle
- 40 **Schwungvoll loslegen:**
Morgenroutine 2
- 42 Bewegung schlägt Kaffee um Längen
- 46 **Extra:** Atemtypen
- 48 **Extra:** Der Sonnengruß

63 ENTSPANNUNG AM ABEND

- 64 **Abschalten und zur Ruhe kommen:**
Abendroutine 1
- 65 Freiraum zum Üben
- 86 **Die Wirbelsäule aufatmen lassen:**
Abendroutine 2
- 87 Wenn Sie den ganzen Tag sitzen
- 98 **Extra:** Achtfach flexibel
- 108 **Extra:** Starker Rücken

- 112 **Die innere Kraftquelle finden**
- 113 Loslassen und das Herz öffnen
- 118 **Extra:** Meditation

DEN NACKEN ENTSPANNEN

- 1 Kommen Sie in einen bequemen und aufrechten Sitz Ihrer Wahl. Werden Sie sich Ihrer senkrechten Körperachse bewusst und wachsen Sie aus ihr heraus nach oben.
- 2 Lassen Sie den Kopf ausatmend nach vorn und unten sinken. Entspannen Sie sich in die Dehnung. (1)
- 3 Heben Sie einatmend behutsam den Kopf und lassen Sie ihn sacht in den Nacken sinken. Öffnen Sie den Mund ein wenig. (2)
- 4 Fahren Sie damit einige Male im Rhythmus Ihres Atems fort. Halten Sie die

Brust ganz ruhig, damit Sie wirklich den Nacken – und nicht die Brustwirbelsäule – dehnen.

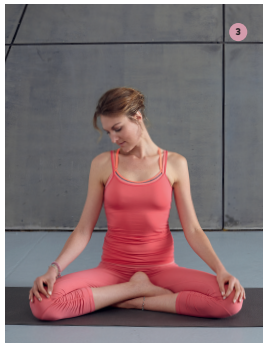
- 5 Lassen Sie nun den Kopf in der Vorbeuge und bewegen Sie ihn wie ein Pendel vorsichtig einige Male nach links und rechts. Entspannen Sie sich mehr und mehr in die Dehnung. Wenn ein Stöhnen das Loslassen unterstützt, lassen Sie ihm freien Lauf. (3)
- 6 Lassen Sie den Kopf wieder zur Ruhe kommen. Richten Sie ihn behutsam auf und spüren Sie einen Augenblick in der neutralen Position nach.

Wirkung

- ✦ Die Übung dehnt die verkürzte und verkrampfte Nackenmuskulatur bis in den oberen Rücken.
- ✦ Sie verbessert die Durchblutung des Nackens und mobilisiert die Halswirbelsäule.
- ✦ Der Bewegungsablauf entspannt Kehlraum und Mundboden.

Tipp

Es ist möglich, dass die Dehnung zuerst etwas schmerzt. Entspannen Sie sich ruhig atmend in diesen Dehnungsschmerz hinein.



Atemtypen

Wir alle sind unterschiedlich und tun gut daran, unserem Typ zu folgen. Schaut man einer Gruppe beim Yogaüben zu, dann wird schnell deutlich, dass Menschen sich unterschiedlich bewegen.

Insbesondere beim gleich folgenden Sonnen- groß wird es deutlich: Etwa die Hälfte der Übenden wird sich sichtbar gern vom Brustkorb aus strecken und dehnen, das Kinn etwas heben und die Beine ganz durchstrecken. Die andere Hälfte zieht es dagegen deutlich vor, das Becken zu bewegen, ein bisschen ins Hohlkreuz zu gehen, Arme und Beine immer leicht gebeugt zu lassen und das Kinn eher zu senken. Prüfen Sie gern einmal, wie Sie es handhaben.

DER EINFLUSS VON SONNE UND MOND

Der Unterschied beruht auf einem schon im altindischen Yoga bekannten Phänomen, dem Einfluss von Sonne und Mond auf unseren Körper. Deren physikalische Kräfte beeinflussen alles Wasser auf der Erde. Unser Körper ist ihnen besonders bei der Geburt ausgesetzt, da er zu diesem Zeitpunkt zu über 90 Prozent aus Wasser besteht.

DER LUNARE ATEMPTYP

Der Mond übt eine große deh nende Kraft aus, stark genug, regelrechte »Wasserberge« aus den Ozeanen herauszuziehen. Ist der Einfluss des Mondes bei der Geburt groß, wirkt diese deh nende Kraft auf den formbarsten Körperteil des Säuglings: den Brustkorb. So wird prinzipiell die Einatmung verstärkt und zur führenden Kraft. Die Ausatmung dagegen wird bei diesen Menschen zur passiven und lösenden Kraft. Es entsteht der einatem- betonte oder lunare Atemtyp.



Yoga lehrt uns auch, dass wir mit allem um uns her verbunden sind.



DER SOLARE ATEMPTYP

Zu den Zeiten, in denen die Mondkraft abnimmt, überwiegt die zusammenziehende, zentrierende Kraft der Sonne, die bewirkt, dass sich Wasser verdichtet und verdampft. Wenn diese Kraft auf den Brustkorb des Säuglings wirkt, wird dadurch die Ausatmung gefördert und zur führenden Kraft. Die Einatmung dagegen wird als passiv und lösend erfahren. Es entsteht der ausatembetonte oder solare Atemtyp.

WIRKUNG AUF DIE KÖRPERGEWEBE

Diese Prägung wirkt ein Leben lang und gestaltet die Räume des Körpers. Beim lunaren Atemtyp entstehen dadurch Dehnungsräume im Brustbereich, in Armen und Beinen – und stabilisierende Verengungsräume im Becken und im Nacken. Genau umgekehrt zeigen sich beim solaren Atemtyp Brustbereich, Arme und Beine als Verengungsraum (weswegen sie auch nicht gern gedehnt werden) – und das Becken und der Nacken als Dehnungsraum. Wenn wir gemäß dem eigenen Atemtyp üben, unterstützt der Atem uns dabei optimal. Probieren Sie aus, welche Übungsweise wirklich »die Ihre« ist. (Adresse für die Atemtypbestimmung siehe Seite 119.) Es gibt allerdings auch Zeiten, in denen sich die physikalischen Wirkkräfte von Mond und Sonne bedingt durch ihren Stand zueinander aufheben. Dann ist keine Kraft führend, und Sie müssen immer wieder ausprobieren, wie die Atmung für Sie stimmt.



Entspannung am Abend

Wir leben heute in einer »Sitzkultur« mit großem Bewegungsmangel.
Yogaübungen helfen, den Geist zu entspannen und den Körper
wieder in Bewegung zu bringen.

**ABSCHALTEN UND ZUR RUHE KOMMEN:
ABENDROUTINE 1**

Seite 64

**DIE WIRBELSÄULE AUFATMEN LASSEN:
ABENDROUTINE 2**

Seite 86

DIE INNERE KRAFTQUELLE FINDEN

Seite 112

DER REINIGUNGSATEM

- 1 Bleiben Sie in der Rückenlage und achten Sie darauf, dass Sie mindestens eine Armlänge Platz hinter sich haben. Legen Sie die Arme zu Beginn neben den Körper. (1)
- 2 Führen Sie Ihre Arme einatmend gedehnt über oben nach hinten. Dehnen Sie sich in der Atemfülle. (2)
- 3 Stellen Sie ein Bein angebeugt auf und ziehen Sie das andere zum Bauch. Umfassen Sie das Knie dieses Beins mit den gefalteten Händen. (3)
- 4 Streben Sie mit dem Knie weit nach vorn, sodass der Rumpf angehoben wird – ungefähr so weit, dass die Schulterblätter den Boden verlassen. Atmen Sie dabei immer tiefer aus. (4)
- 5 Legen Sie Oberkörper und Kopf behutsam ab, lassen Sie die Beine ausgleiten und die Arme neben den Körper sinken – die Ausgangsposition.
- 6 Lassen Sie die Einatmung oder ein Gähnen kommen. Wenn Sie gähnen, dann wie eine Löwin oder ein Tiger: Reißen Sie Ihren Mund ganz weit auf und gähnen Sie aus der Tiefe Ihres Körpers.

→ Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf mehrere Male und gähnen Sie so oft und tief wie möglich.

Wirkung

- ✦ Die Übung reinigt die Lungen.
- ✦ Sie entsäuert und entschlackt das Blut.
- ✦ Sie reinigt zudem die Nase (die zu laufen beginnt) und die Augen (die tränen)
- ✦ Sie lässt Anspannung und Müdigkeit abfließen.

Tipp

Wahrscheinlich werden Sie auch im Anschluss noch eine kleine Weile weitergähnen. Lassen Sie es zu und genießen Sie die Vertiefung Ihrer Atmung, die durch das Gähnen entsteht.



DIE KROKODILÜBUNG

- 1 Kommen Sie in die Rückenlage. Breiten Sie beide Arme in Schulterhöhe seitlich aus, die Handflächen zeigen nach unten. Beugen Sie die Beine und führen Sie eines nach dem anderen zum Bauch.
- 2 Ziehen Sie ausatmend beide Beine dicht an den Leib.
- 3 Führen Sie die Beine einatmend um etwa 40 Grad nach links und strecken Sie sie etwas in den Kniegelenken. Achten Sie darauf, dass die Oberschenkel möglichst dicht am Bauch bleiben und dass die rechte Schulter den Boden nicht verlässt. (1)
- 4 Beugen Sie ausatmend die Beine wieder an und führen Sie sie zur Mitte zurück. Bringen Sie sie einatmend nach rechts und ausatmend wieder zur Mitte.
- 5 Fahren Sie damit im Rhythmus Ihres Atems fort. Führen Sie Ihre Beine nur so weit zur Seite beziehungsweise strecken Sie sie nur so weit, dass Sie im Nacken entspannt bleiben können. Drehen Sie eventuell den Kopf in die Gegenrichtung, wenn sich das angenehmer für Ihren Nacken anfühlt.
- 6 Spüren Sie anschließend eine kleine Weile mit aufgestellten Beinen im Bauchraum nach.

Wirkung

- ✦ Die Übung kräftigt die Muskeln, die die Bauchdecke bilden.
- ✦ Sie dehnt die oft verspannte Muskulatur an der Rückseite der Taille.
- ✦ Auch die Brustmuskulatur wird gedehnt.
- ✦ Sie belebt die Atmung durch die Mobilisierung des unteren Brustkorbs.

Tipps

Falls die beschriebene Atemführung für Sie nicht passt oder wenn Sie unter erhöhtem Blutdruck leiden, führen Sie die Beine ausatmend zur Seite und einatmend zurück zur Mitte. Achten Sie darauf, dass Ihr unterer Rücken lang bleibt, wenn Sie die Beine zur Seite bringen.



DIE IDEALEN ROUTINEN FÜR MORGEN UND ABEND

Der sanfte Einstieg in Ihre Yogapraxis

Vier einfache, effektive Übungsroutinen von Yoga-Ikone Anna Trökes. Bonus: In exklusiven Audiostreams werden Sie von der Autorin persönlich durch Ihre Yogaeinheit geführt.

Morgens mit neuer Energie starten

Beginnen Sie den Tag mit dem Gefühl: Ich habe schon etwas für mich getan, was mir guttut! Die Übungen bringen den Kreislauf in Schwung und lockern Rücken und Nacken.

Abends zur Ruhe finden

Lassen Sie den Tag bewusst ausklingen und den Alltag hinter sich. Die Abendroutinen bringen Ihren Geist zur Ruhe und entlasten gezielt den Rücken. Eine Herzmeditation schenkt Ihnen Weite und inneren Frieden.



WG 462 Yoga
ISBN 978-3-8338-9867-9



€ 18,99 | D |

www.gu.de