

ANNA TRÖKES

YOGA

Mehr Energie
und Ruhe

Übungsprogramme auf CD
mit 70 Minuten Laufzeit

► kostenlos online
auf GU-Balance.de

Das
meist-
gekaufte
Yoga-Buch

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS

PRAKTISCHE TIPPS FÜRS ÜBEN

6 Yogapraxis für jeden Tag

- Wie Yoga Ihnen im Alltag helfen kann
- Jeder kann Yoga üben

8 So üben Sie richtig

- Die beste Zeit
- Das brauchen Sie
- Sinnvoll üben mit Buch und CD

GUT IN DEN TAG STARTEN

14 Morgenprogramm 1: Wenn Rücken und Nacken morgens schmerzen

- Strecken und Rekeln
- Die Schulterbrücke
- Den Nacken entspannen
- Bis in die Schultern hinein dehnen
- Die Katzedehnung
- Bewegungsablauf für den Rücken
- Nachspüren



25 Morgenprogramm 2: Schwungvoll loslegen

- Strecken und Rekeln im Stand
- Rückenkraulen
- Der Sonnengruß
- Info: Üben gemäß den Atemtypen
- Die Standwaage
- Die Heldenhaltung

ENTSPANNT DEN TAG BESCHLIESSEN

40 Abendprogramm 1: Abschalten und zur Ruhe kommen

- Durch den Körper wandern
- Der Reinigungsatem
- Sich in die Diagonale dehnen
- Die Katze macht einen Buckel und streckt ihr Bein
- Sich ganz in sich zurückziehen
- Die Beine entstauen
- Den Rücken beleben und kräftigen
- Die Krokodilübung
- Der Drehsitz
- Die Energie wieder fließen lassen

50 Abendprogramm 2: Die Wirbelsäule aufatmen lassen

- Rückenlage
- Strecken und Dehnen
- Die Beine entstauen
- Schulterbrückenvariante
- Brust und Schultergürtel dehnen und erwärmen



- Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
- Der einfache Drehsitz
- Die Wirbelsäule ruhen lassen

DIE INNERE KRAFTQUELLE FINDEN

68 Loslassen und das Herz öffnen

- Tiefenentspannung
- Die Herzmeditation

72 Zum Nachschlagen

- Übungsprogramme für den Morgen
- Übungsprogramme für den Abend
- Register
- Verzeichnis der Übungen
- Bücher und Adressen, die weiterhelfen



PRAKTISCHE TIPPS FÜRS ÜBEN

Sie würden gern jeden Tag etwas für sich tun, etwas gegen Nervosität, Rückenschmerzen, Stress? Mit der CD wird das Üben bequem und machbar. Aber bevor Sie loslegen, lesen Sie bitte hier ein paar wichtige Dinge vorab. Und dann schenken Sie sich selbst jeden Tag eine Viertelstunde Yoga. Sie werden bald merken, wie gut Ihnen das mäßige – aber regelmäßige – Üben tut!



1

DEN NACKEN ENTSPANNEN

▶ TRACK 4

WIRKUNG: dehnt die verkürzte und verkrampfte Nackenmuskulatur bis in den oberen Rücken • verbessert die Durchblutung des Nackens, mobilisiert die Halswirbelsäule • entspannt Kehrraum und Mundboden.

- ▶ 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.
- ▶ Lassen Sie den Kopf ausatmend nach vorn und unten sinken. Entspannen Sie sich in die Dehnung. **[1]**
- ▶ Heben Sie einatmend behutsam den Kopf und lassen Sie ihn sacht in den Nacken sinken. Öffnen Sie den Mund ein wenig. **[2]**



2



3

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

TIPPS & HINWEISE

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

BIS IN DIE SCHULTERN HINEIN DEHNEN

▶ TRACK 5

WIRKUNG: dehnt die verhärtete Muskulatur an den Seiten des Nackens bis in die Schultern hinein • entlastet die Halswirbelsäule • verbessert die Durchblutung des ganzen Halses • gut gegen Spannungskopfschmerzen.

- ▶ Wenden Sie nun den Kopf, so weit es geht, zur Seite, ohne dass sich Schultergürtel oder Brustkorb mitdrehen (um etwa 60 Grad). **[4]**
- ▶ Führen Sie den Kopf zur Mitte zurück und drehen Sie ihn zur anderen Seite. **[5]** Zu welcher Seite geht es leichter?
- ▶ Probieren Sie aus, welche Bewegung Ihnen beim Wenden des Kopfes leichter fällt: das Einatmen oder das Ausatmen.
- ▶ Fahren Sie im Rhythmus Ihres Atems fort und beobachten Sie, wie sich dabei die Spannung mehr und mehr löst, die an den Seiten des Nackens bis hinein in die Schultern zieht.
- ▶ Lassen Sie dann den Kopf in der Mitte ruhen und spüren Sie nach.

TIPPS & HINWEISE

Wenn Sie feststellen, dass Sie den Kopf zu einer Seite nicht weit drehen können, oder treten beim Drehen Schmerzen auf, dann sollten Sie abklären lassen, ob nicht ein Halswirbel verrutscht ist. Das passiert schnell, etwa wenn man stolpert, und lässt sich chiropraktisch gut wieder einrichten.



5



1

DIE STANDWAAGE

▶ TRACK 11

WIRKUNG: stärkt die gesamte Muskulatur, die den Körper stabilisiert, vor allem den Rückenstrecker • kräftigt die Beine • regt Atem und Kreislauf an • verbessert die Koordination und den Gleichgewichtssinn, und zwar besonders wenn Sie etwas wackeln müssen – unterdrücken Sie es deshalb auf keinen Fall!

▶ Stellen Sie sich auf die Mitte der Matte, die Füße parallel und dicht beieinander. Atmen Sie aus. **| 1 |**

▶ Führen Sie einatmend die Arme über vorn nach oben. Spannen Sie dabei den Schließmuskel des Aftern an, damit Sie nicht ins Hohlkreuz gehen (Seite 28). Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein, indem Sie das linke Bein gestreckt etwas nach hinten führen. **| 2 |**

▶ Drücken Sie sich kräftig mit dem rechten Fuß vom Boden weg, bis sich beide Hüften wieder auf einer Höhe befinden, und strecken Sie sich in die Länge.

▶ Heben Sie ausatmend das linke Bein nach hinten und senken Sie Rumpf und Arme nach vorn. **| 3 |** Achten Sie darauf, dass von der linken Ferse bis zu den Handrücken eine gerade Linie bestehen bleibt. Bewegen Sie sich nur so weit nach vorne, wie Sie Rumpf und Bein »wie ein Brett« kippen können.

3

▶ Kehren Sie einatmend zurück in den Stand. Lassen Sie ausatmend die Arme über vorn nach unten sinken. **| 1 |**

▶ Beginnen Sie den nächsten Durchlauf, indem Sie das Gewicht auf das linke Bein verlagern und das rechte Bein etwas heben.

▶ Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf 4- oder 6-mal und wechseln Sie dabei jedes Mal Ihr Standbein.

TIPPS & HINWEISE

Wenn Sie empfindliche Schultern haben und die Arme nicht gestreckt heben können, dann winkeln Sie sie an. Wenn Sie sie nicht gestreckt nach oben halten können, breiten Sie sie stattdessen zur Seite aus.

Wenn Sie den Rumpf nicht bis in die Waagerechte neigen können, bleiben Sie weiter oben. Bewahren Sie die gerade Linie und üben Sie einfach, bis sich Ihre Muskeln genügend dehnen können.

Achten Sie darauf, dass Sie die Hüfte des hinteren Beins nicht nach oben drehen.



DIE HELDENHALTUNG

▶ TRACK 12

Eine Variante der Heldenhaltung kennen Sie schon aus dem Sonnengruß (Seite 31, 7). In der folgenden Version werden Sie etwas verweilen, damit die Haltung ihre stabilisierende Wirkung auf Körper, Geist und Seele voll entfalten kann.

WIRKUNG: stabilisiert die gesamte Basis • gibt ein Gefühl von Kraft • schenkt das Selbstvertrauen, das hilft, sich dem Leben immer wieder neu zu stellen.

- ▶ Kommen Sie etwas vor der Mitte Ihrer Matte in den Kniestand.



- ▶ Stellen Sie den rechten Fuß weit nach vorn. Verlagern Sie das Becken nach vorn, bis der rechte Unterschenkel senkrecht ist. Lassen Sie die linke Leiste bodenwärts sinken.
- ▶ Stellen Sie die Zehen des linken Fußes auf und heben Sie das Knie. Schieben Sie das Bein eventuell noch etwas weiter nach hinten, bis es ganz gestreckt ist. Ziehen Sie bewusst alle Muskeln des Beins an die Knochen heran, um es gut zu stabilisieren.
- ▶ Spannen Sie einen Dehnungsbogen, indem Sie mit dem rechten Knie nach vorn streben und mit der linken Ferse nach hinten.
- ▶ Richten Sie Ihren Oberkörper behutsam so weit auf, wie es für Ihren Rücken möglich ist. Legen Sie die Unterarme oder die Hände auf das rechte Knie **1** oder breiten Sie die Arme seitlich leicht angebeugt aus.



- ▶ Lassen Sie die Schultern nach hinten, außen und unten sinken und heben Sie das Brustbein.
- ▶ Verweilen Sie etwa 6 ruhige und tiefe Atemzüge lang in dieser Haltung des Helden. Werden Sie sich des Tages bewusst, der mit seinen Herausforderungen und Geschenken vor Ihnen liegt. Wenden Sie sich ihm zu und öffnen Sie sich ihm.
- ▶ Wenn Sie die Haltung verlassen wollen, stützen Sie die Hände neben dem rechten Fuß auf. Stellen Sie diesen dann neben den linken und schieben Sie sich nach oben in die Haltung

des Hundes, der sich dehnt. Verweilen Sie so 3 bis 4 Atemzüge. **2**

- ▶ Heben Sie das linke Bein dann weit nach hinten oben. Nehmen Sie so »Anlauf«, um es anschließend weit nach vorn zu schwingen und den linken Fuß zwischen die Hände zu stellen – so weit vor, dass der Unterschenkel senkrecht ist. Kommen Sie wieder in die Heldenhaltung. Verweilen Sie darin erneut 6 Atemzüge lang.
- ▶ Nehmen Sie anschließend noch einmal kurz die Haltung des Hundes ein. Dehnen Sie Ihren Rücken wohligh durch.
- ▶ Lassen Sie dann die Knie behutsam zum Boden sinken, legen Sie die Fußrücken auf und kommen Sie in den Fersensitz. **3** Beobachten Sie, wie Sie durch die Übungen dieses Morgenprogramms angeregt und wach geworden sind.

TIPPS & HINWEISE

Je empfindlicher Ihre Knie sind, desto mehr sollten Sie das hintere Bein strecken. Dann wird das Kniegelenk von den Muskeln optimal gehalten. Geht das gar nicht, lassen Sie das Knie auf dem Boden und legen ein flaches Kissen unter. Nehmen Sie die Heldenhaltung je nach Möglichkeiten ganz oder angedeutet an, bevor Sie sich einer Herausforderung – zum Beispiel einem schwierigen Gespräch – stellen müssen. Sie wird Ihre Zuversicht und Ihre Standfestigkeit nähren!

MIT **YOGA** KRAFTVOLL IN DEN TAG UND ENTSPANNT IN DEN ABEND



- ▶ Der ideale Einstieg in den Yoga: vier einfache und effektive Übungsprogramme à 20 Minuten, nachzulesen im Buch, angeleitet auf CD.
- ▶ Morgens mit anregenden Übungen den Kreislauf in Schwung bringen und im Rücken beweglicher werden.
- ▶ Abends mit Yoga den Alltagsstress vergessen, den Geist zur Ruhe bringen und den Rücken gezielt entlasten.

Aktualisierte Neuauflage

Das optimale Multimedia-Paket
für zu Hause und unterwegs



WG 462 Entspannung
ISBN 978-3-8338-4830-8



PEFC/104-31-2-659
€17,99 [D]
€18,50 [A]

www.gu.de

G|U