

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

Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

- ... Sie kräftiger und beweglicher werden wollen – und das auf **sanfte, nachhaltige Weise**.
- ... Sie sich eine **entspannte, aufrechte Körperhaltung** wünschen.
- ... Sie Rückenproblemen **wirkungsvoll begegnen** möchten.
- ... Sie körperliche und seelische **Anspannungen abbauen wollen**.
- ... Sie sich nach mehr **Ruhe im Alltag** sehnen und Wege suchen, sie auch wirklich zu finden.
- ... Sie die Quellen Ihrer **eigenen Energie finden** möchten.
- ... Sie Ihre **Konzentrationsfähigkeit ausbauen** wollen.
- ... Sie einen gesünderen Umgang mit Stress suchen – und wieder **mehr Lebensfreude spüren** wollen.

Die Routinen

Mit den Morgenroutinen beginnen Sie den Tag mit Kraft und Energie. Die Abendroutinen helfen Ihnen dabei, Abstand vom hektischen Tagesgeschehen zu gewinnen und wieder zu sich zu finden. Die Tiefenentspannung passt gut vor oder nach einem Yogaprogramm, und die Herzmeditation bietet sich als Abschluss an. Die folgenden Audioangebote entsprechen den Inhalten des Buches und finden sich unter dem angegebenen Download-Link.

Für Rücken und Nacken: Morgenroutine 1 (ab Seite 20)

Schwungvoll loslegen: Morgenroutine 2 (ab Seite 40)

Abschalten und zur Ruhe kommen: Abendroutine 1 (ab Seite 64)

Die Wirbelsäule aufatmen lassen: Abendroutine 2 (ab Seite 86)

Die innere Kraftquelle finden: Tiefenentspannung und Herzmeditation (ab Seite 112)

Entspannt üben – per Audiounterstützung

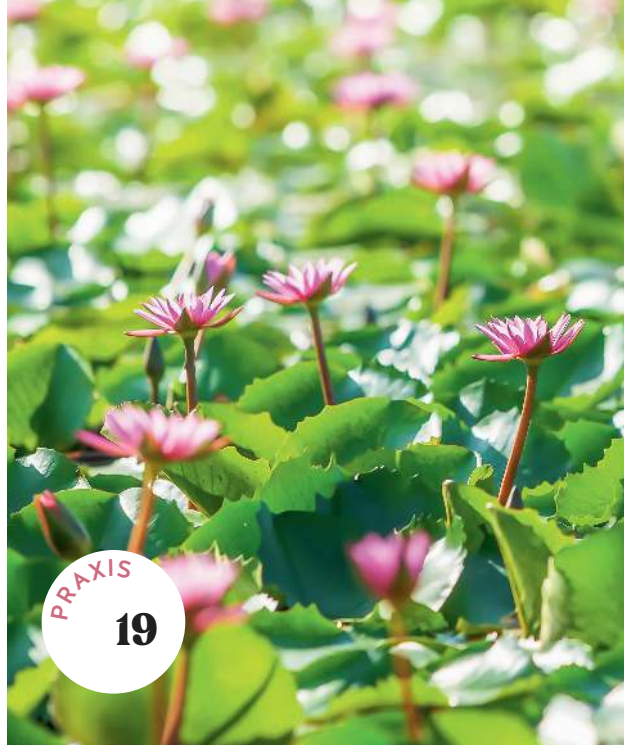
Lassen Sie sich von der Autorin durch die Übungsroutinen des Buches führen, begleitet von extra dafür komponierter Musik. Je nach Bedarf und Zeit können Sie die verschiedenen Morgen- und Abendroutinen jeweils kombinieren oder sich ein Programm auswählen. So können Sie jederzeit und überall Ihre Yoga-stunde absolvieren, völlig auf sich selbst und die Übungen fokussiert – und dadurch noch tiefer in die positiven Effekte der Praxis eintauchend.



Hier geht's zu den Audiostreams:



Inhalt



PRAXIS

19



THEORIE
07





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 verkrampte Nackenmuskulatur bis in den oberen Rücken.
- + Sie verbessert die Durchblutung des Nackens und mobilisiert die Halswirbelsäule.
- + Der Bewegungsablauf entspannt Kehlraum und Mundboden.

Tip

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 Sonnengruß 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 dehnende Kraft aus, stark genug, regelrechte »Wasserberge« aus den Ozeanen herauszuziehen. Ist der Einfluss des Mondes bei der Geburt groß, wirkt diese dehnende 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 gebeugt 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.

1



2



3



4



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.



1

So kraftvoll wie entspannt mit Yoga

aufrechte Haltung

wacher Kopf

tiefe Atmung

entspannter
Nacken

entspannte
Muskulatur

gesunder Rücken

Kraft aus
dem Becken

gut reguliertes
Nervensystem





Abendübung

Yoga kann Ihnen aber auch immer wieder dabei helfen, Ihren Geist nach einem anstrengenden Tag zur Ruhe kommen zu lassen. Bei Übungen wie der Herzmeditation (Seite 116) verbinden Sie sich mit den innersten Quellen Ihrer Kraft und entwickeln so Gelassenheit, Klarheit und Selbstvertrauen. Vielleicht tun Sie sich anfangs schwer damit, positive Gefühle im Herzraum entstehen zu lassen, wenn Sie sich zum Beispiel über

einen anderen Menschen geärgert haben. Gerade an solchen schwierigen Tagen sollten Sie sich Zeit für die Herzmeditation nehmen. Denken Sie dann an ein Wesen, das Sie berührt, ein kleines Kind oder ein Tier. Oder an ein Erlebnis, bei dessen Erinnerung Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes das Herz aufgeht. Sie werden merken, dass Ihnen diese Übung nach und nach immer leichter fällt.

Mit Yoga den Tag beginnen und ausklingen lassen

Um die Wirkung der Yogaübungen kennenzulernen oder wenn Sie mal keine Zeit für eine komplette Übungsroutine haben: Diese beiden Übungen schenken Ihnen auf unterschiedliche Weise schnell spürbare Gelassenheit und innere Stärke. Die Heldenhaltung morgens, die Herzmeditation abends.



Morgenübung

Viele Yogaübungen geben Ihnen Kraft und Energie, um den Anforderungen des Alltags besser standhalten zu können. Die Heldenhaltung (Seite 58) ist Bestand-

teil der Morgenroutine und stimmt Sie darauf ein, dem Tag zu begegnen und sich ihm energiegeladen und innerlich entspannt zu stellen.

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