

ANNA TRÖKES

# YOGA

Mehr Energie  
und Ruhe

Übungsprogramme auf CD  
mit 70 Minuten Laufzeit

▶ kostenlos online  
auf [GU-Balance.de](http://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

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

### 8 So üben Sie richtig

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

## GUT IN DEN TAG STARTEN

### 14 Morgenprogramm 1:

#### Wenn Rücken und Nacken morgens schmerzen

- 15 Strecken und Rekeln
- 16 Die Schulterbrücke
- 18 Den Nacken entspannen
- 19 Bis in die Schultern hinein dehnen
- 20 Die Katzedehnung
- 22 Bewegungsablauf für den Rücken
- 24 Nachspüren



## 25 **Morgenprogramm 2: Schwungvoll loslegen**

- 26 Strecken und Rekeln im Stand
- 27 Rückenkraulen
- 28 Der Sonnengruß
- 29 Info: Üben gemäß den Atemtypen
- 34 Die Standwaage
- 36 Die Heldenhaltung

## **ENTSPANNT DEN TAG BESCHLIESSEN**

### 40 **Abendprogramm 1: Abschalten und zur Ruhe kommen**

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

### 50 **Abendprogramm 2: Die Wirbelsäule aufatmen lassen**

- 51 Rückenlage
- 51 Strecken und Dehnen
- 52 Die Beine entstauen
- 53 Schulterbrückenvariante
- 54 Brust und Schultergürtel dehnen  
und erwärmen



- 56 Die acht Bewegungsrichtungen  
der Wirbelsäule
- 62 Der einfache Drehsitz
- 63 Die Wirbelsäule ruhen lassen

## **DIE INNERE KRAFTQUELLE FINDEN**

### 68 **Loslassen und das Herz öffnen**

- 68 Tiefenentspannung
- 70 Die Herzmeditation

### 72 **Zum Nachschlagen**

- 72 Übungsprogramme für den Morgen
- 74 Übungsprogramme für den Abend
- 76 Register
- 77 Verzeichnis der Übungen
- 78 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!



## 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 Kehraum 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 |**

- ▶ 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.





## 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 Afters 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.





- ▶ 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 ACHT BEWEGUNGS- RICHTUNGEN DER WIRBELSÄULE

### ▶ TRACK 24

*WIRKUNG: verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule in alle Richtungen • macht den Brustkorb flexibler • entspannt verkrampfte Rücken- und Atemmuskeln • vertieft die Atmung • regt Kreislauf und Verdauung an.*

Wir können unsere Wirbelsäule in acht Richtungen bewegen: in die Vorbeuge und Rückbeuge, in die Seitbeugen nach links und rechts, in Drehungen nach links und rechts, und wir können sie auch auseinanderdehnen und in sich zusammenziehen.

Obwohl uns all diese Bewegungen möglich sind, zwingt uns der Alltag oft dazu, stundenlang in einer dieser Möglichkeiten zu verharren. Und genau diese einseitige, andauernde Belastung im Sitzen oder Stehen ist es, die unseren Bandscheiben und damit unserem Rücken so zu schaffen macht.

Sie tun ihm nach einem solchen Tag einen großen Gefallen mit Bewegungen, die die Druckbelastung der Bandscheiben rhythmisch verändern. So können die Bandscheiben aufatmen, die Muskeln sich wieder entspannen und damit ihren festen Griff auf die Wirbelgelenke lockern – Belastungsschmerzen lassen nach.

### Ideal für zwischendurch

Für diesen Bewegungsablauf brauchen Sie eigentlich noch nicht einmal Ihre Yogamatte auszurollen. Da Sie weitgehend im Stand blei-

ben, können Sie die Übung überall machen: auf Reisen, im Hotelzimmer, im Büro, in den Ferien am Strand, auf einem Parkplatz am Rande der Autobahn, wenn Sie stundenlang gefahren sind und so weiter.

Bereits ein einziger Durchlauf entkrampft die Muskeln und lässt sie wieder aufatmen!

Um gleichzeitig Kraft und Standfestigkeit aufzubauen, bleiben Sie am Ende des Bewegungsablaufes einfach zunehmend länger in der Haltung 16 auf Seite 61.

### TIPPS & HINWEISE

**Stellen Sie sich bei diesem Bewegungsablauf vor, dass Ihre Wirbelsäule ein flexibler, biegsamer und doch stabiler Stab ist – so wie ein junger Baum, der sich im Wind biegt. Je lebendiger dieses Bild in Ihnen wird, desto leichter werden Ihnen die einzelnen Bewegungen fallen.**

**Üben Sie sehr achtsam und spürsam, wenn Ihr Rücken schmerzt. Seien Sie sanft mit sich!**

**Wenn Sie akute Rückenprobleme haben (Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, Ischialgie), dann brauchen Sie nichts als Ruhe und ein gutes Schmerzmittel. Eine entsprechende Ruhehaltung finden Sie auf Seite 63.**

**Kontrahieren Sie Ihren Beckenboden in der Rückbeuge nur, wenn Sie sicher sind, dass dadurch Ihr Atem nicht beeinträchtigt wird (Seite 28).**

**Bei Knieproblemen achten Sie sehr darauf, dass Ihre Füße während des ganzen Ablaufs parallel zueinander bleiben.**

**Bei akuten Schulterproblemen heben Sie die Arme nur so weit, wie es schmerzfrei möglich ist – und heben Sie sie immer symmetrisch!**



## So üben Sie richtig

Üben Sie zuerst die Bewegungen ein und lassen Sie Ihren Atem kommen und gehen, wie er will. Ist Ihnen der Ablauf vertraut, verbinden Sie ihn mit der Atemführung. Tauschen Sie Ein- und Ausatmung aus, wenn es Ihnen andersherum angenehmer ist.

► Kommen Sie über den Kniestand in den Stand. Stellen Sie Ihre Füße parallel und hüftgelenkbreit voneinander entfernt. Spannen Sie die Muskeln des Beckenbodens an, um das Becken aufzurichten. **| 1 |**

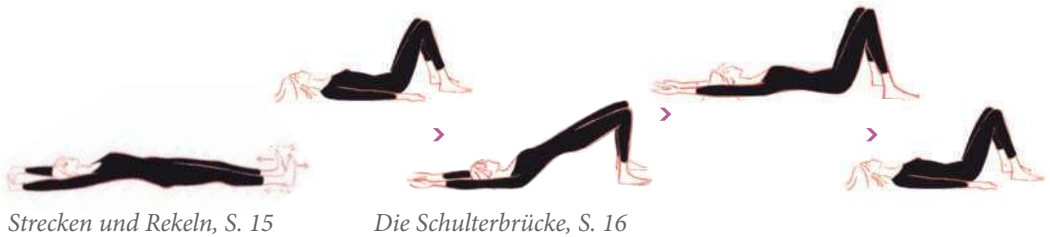
► Legen Sie die Handrücken aneinander. Ziehen Sie Ihr Brustbein nach innen und unten, lassen Sie das Kinn sinken und atmen Sie tief aus. **| 2 |**

► Führen Sie einatmend die Arme gedehnt über vorn nach oben. Halten Sie die Kontraktion des Beckenbodens. **| 3 |**

► Lassen Sie ausatmend die Schultern sinken und wachsen Sie gleichzeitig aus Ihrer Wirbelsäule heraus nach oben.

# DIE ÜBUNGSPROGRAMME AUF EINEN BLICK

## Morgenprogramm 1: Wenn Rücken und Nacken morgens schmerzen



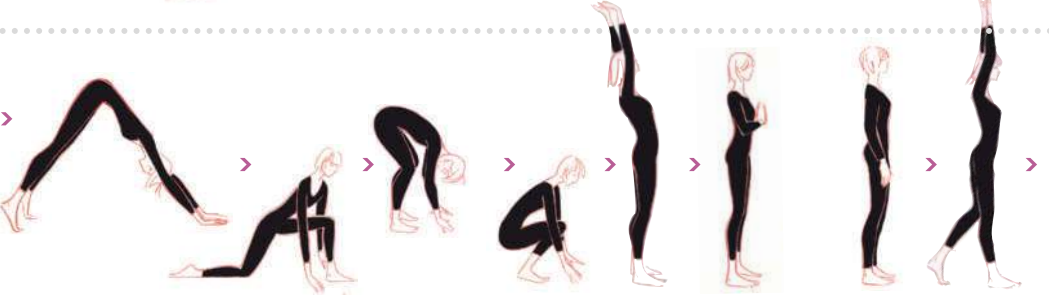
## Morgenprogramm 2: Schwungvoll loslegen



Strecken und Rekeln, S. 26

Rückenkraulen, S. 27

Der Sonnengruß, S. 28...



... Sonnengruß

Die Standwaage...



... Standwaage, S. 34

Held und Hund im Wechsel, S. 36

Nachspüren, S. 37

# 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



9 783833 848308



PEFC  
PEFC/04-31-1459

€17,99 [D]  
€18,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**