

ANNA TRÖKES

# YOGA!

DIE BESTEN  
ÜBUNGEN

G|U



## Yoga Fitness

# 16

Heizen Sie sich ein mit Kundalini-Yoga .....	18
Kommen Sie in Schwung .....	26
Der Power-Sonnengruß .....	32
Lebensenergie im Fluss .....	36
Der Sonnengruß .....	53



## Kraft & Beweglichkeit

# 60

So bleiben Sie beweglich .....	62
Übungen, die beweglicher und kräftiger machen ...	70
Wenn Rücken und Nacken morgens schmerzen .....	82
Übungsprogramm für den unteren Rücken .....	90

# Restorative Yoga

# 104

Wie Yogaübungen beim Entspannen helfen können .....	106
Die Betonung und Verlängerung der Ausatmung .....	108
Das wohlige Dehnen und In-die-Haltung-hinein-Schmelzen .....	112
Das Loslassen und Sich-sinken-Lassen in der Vorbeuge .....	116
Die klassischen Entspannungshaltungen .....	123
Augenübungen .....	132
Yogahaltungen, die dem Altern entgegenwirken	
Umkehrhaltungen .....	136



# Pranayama & Meditation für Seele und Geist

# 148

Atemübungen .....	150
Meditationsübungen .....	155
Energie sammeln – sich mit den Quellen verbinden .....	158
Die tibetischen Niederwerfungen .....	163
Die Sitzhaltungen .....	166
Der Yogaschlaf – Yoga Nidra® .....	172





## Yoga für die Hormonbalance

# 174

Wohltuende Asanas .....	176
Basisprogramm für die Hormonbalance .....	178
»Bausteine« für die Kurzprogramme .....	198



## Detox mit Yoga

# 204

<b>Reinigungstechniken des Hatha-Yoga .....</b>	<b>206</b>
Ölziehen (Gandusha) .....	206
Zungenreinigung (Jihva shodhana) .....	207
Nasenspülung (Jala Neti) .....	208
Yogische Darmreinigung .....	209
Feuer-Waschung (Agnisara Dhauti) .....	211
Uddiyana-Bandha-Zyklus .....	211
Basische Bäder .....	213
<b>Mit Bewegungsabläufen die Verdauung in Schwung bringen .....</b>	<b>215</b>
Um die innere Achse drehen .....	216
HA-Atmung .....	217
Belastendes wegschleudern .....	218
Die Katze streckt ihr Bein .....	218
Kind – Katze – Hund .....	219

# Yoga für Fortgeschrittene 220

Den Prana erfahren .....	222
Shakti, die Schöpfungskraft .....	222
Mudra: Die Bewusstseinsenergie spüren und erkennen .....	222
Bandha: Prana sammeln und lenken .....	223
Der Wurzelverschluss .....	224
Energielenkung nach oben .....	226
Der Kehverschluss .....	228
Das Siegel der Umkehr .....	230
Das große Siegel .....	232
Das segensreiche Siegel .....	235
Das Siegel des höchsten Bewusstseins .....	236
Das Ausrichten des Blicks .....	238
Der Kopfstand .....	240
Der Kranich .....	242
Die Haltung des Weisen Vasishtha .....	244
Die Königstaube .....	246



## Einleitung & Anhang

Die Entwicklung des Yoga im Westen .....	7
Der Yogaweg .....	9
Die Grundlagen des Übens .....	13
Der Aufbau dieses Buches .....	15
Verzeichnis der Übungen .....	248
Register .....	251
Yogabücher des Gräfe und Unzer Verlags .....	254
Impressum .....	256





# Yoga Fitness

Fühlen Sie sich manchmal erschöpft, kraftlos und müde? Wollten Sie schon immer einen langen Atem haben? Möchten Sie **Kraft- und Ausdauertraining** miteinander verbinden? Dann sind **Yoga-Flows** genau das Richtige für Sie. Yoga ist nicht einfach eine spezielle Gymnastik, sondern eine hochentwickelte Methode, **Körper, Geist und Seele fit** zu machen

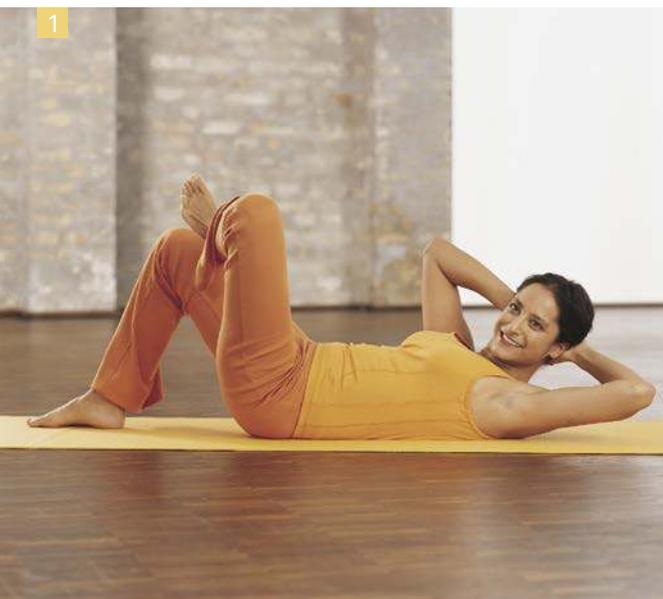
## Die Bauchdecke stärken II

Crunches (»to crunch« = zusammenziehen) stärken die diagonale Bauchmuskulatur, die einen wesentlichen Teil des »Muskelkorsetts« der Bauchdecke bildet.

### Diagonale Crunches

Mit dieser Übung wird die diagonale Bauchmuskulatur gestärkt. Da die Yogaübungen, welche die Bauchmuskeln kräftigen, teilweise problematisch für den unteren Rücken sind, machen wir hier einen Abstecher vom klassischen Yoga in die moderne Fitness-Welt: Ein »Crunch« ist ein dynamisches Zusammenziehen und Lösen der Muskeln. Crunches sind hocheffektiv, um die Muskeln zu trainieren – und unbedenklich für den Rücken.

- › Stellen Sie in der Rückenlage die Beine auf. Legen Sie den rechten Außenknöchel an das linke Knie, und lassen Sie das rechte Bein bequem zur Seite sinken.
- › Drücken Sie den linken Fuß in den Boden, so dass sich die Taille an die Unterlage schmiegt. Legen Sie die Hände gefaltet unter den Hinterkopf. Heben Sie die Ellenbogen, so dass der Kopf wie in einer Schale ruht.



Wenn es Ihnen leichter fällt, ziehen Sie sich einatmend zusammen, und lösen sie ausatmend die Spannung.

tipp

- › Atmen Sie tief ein. Heben Sie ausatmend den Oberkörper, und drehen Sie ihn nach rechts. Schauen Sie an der Außenseite des rechten Oberschenkels vorbei weit in den Raum hinein. Achten Sie darauf, den Kopf von den Händen weg zu bewegen, wenn Sie sich in der Leibesmitte zusammenziehen. Die Schale der Hände ist nur dazu da, den Kopf zu stützen!
- 1
- › Drehen Sie den Oberkörper einatmend zurück, und legen Sie ihn zum Boden.
- › Machen Sie 10 Crunches zu jeder Seite, und achten Sie darauf, konstant mit der Kraft Ihres Nabelzentrums verbunden zu bleiben.

## Psoas-Halteübung

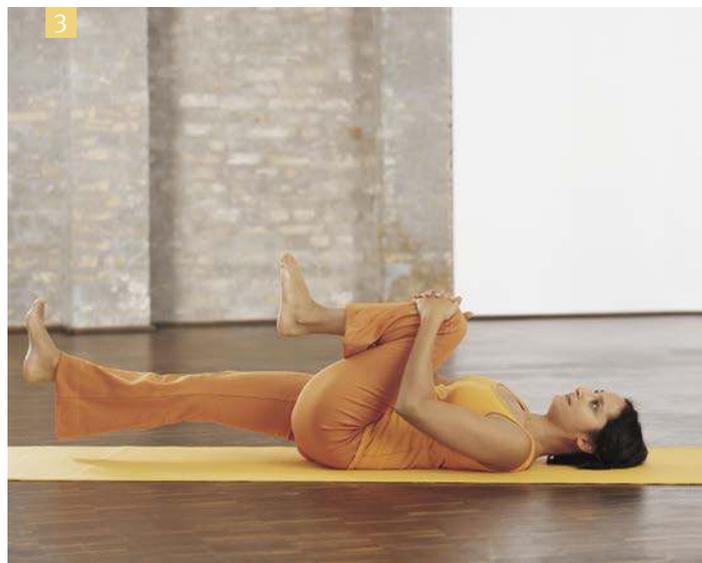
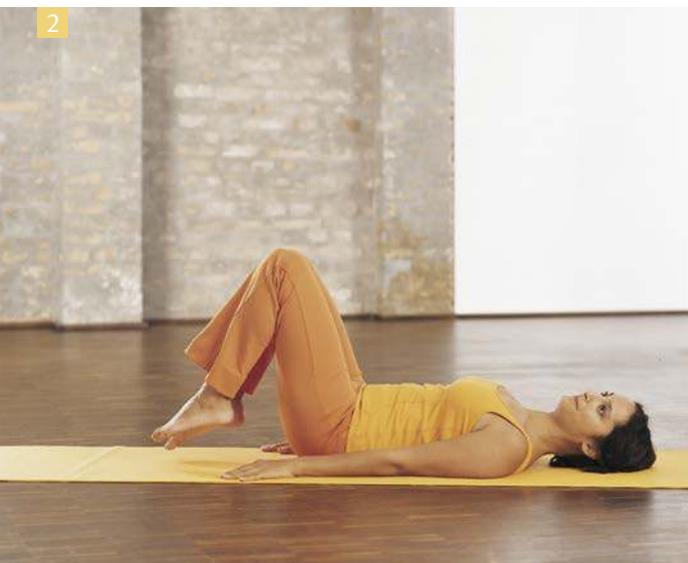
Diese Übung ist die optimale Vorbereitung der Psoas-Dehnübung, bitte üben Sie immer beide Übungen nacheinander.

- › Kommen Sie in die Rückenlage. Ziehen Sie ein Bein nach dem anderen an den Bauch, und schmiegen Sie den unteren Rücken an den Boden.
- › Heben Sie die Oberschenkel in die Senkrechte, und lassen Sie die Unterschenkel hängen. Die Füße schweben dicht über dem Boden. 2
- › Sollte sich die Taille vom Boden lösen, ziehen Sie die Beine etwas mehr zum Bauch, bis sie wieder Bodenkontakt hat.

- › Verweilen Sie in dieser Haltung, und atmen Sie ruhig und tief weiter.
- › Um die Haltung zu verlassen, ziehen Sie ein Bein nach dem anderen an den Bauch. Atmen Sie einige Male bewusst zur Rückseite der Taille, bevor Sie mit der Psoas-Dehnung fortfahren.

## Psoas-Dehnung

- › Ziehen Sie in der Rückenlage das linke Bein zum Bauch, und stellen Sie das rechte Bein angebeugt auf.
- › Umfassen Sie das linke Bein mit beiden Händen, und holen Sie es mit der Kraft der Arme so dicht wie möglich zu sich heran. Achten Sie darauf, dass es nah am Bauch bleibt, denn das sichert die Beckenaufrichtung und stabilisiert den unteren Rücken.
- › Heben Sie das rechte Bein in die Senkrechte, und dehnen Sie es über die Ferse nach oben.
- › Lassen Sie es dann langsam nach unten sinken – so weit Richtung Boden, wie es Ihnen möglich ist, ohne dass sich der untere Rücken von der Unterlage löst. Halten Sie das Bein gestreckt über dem Boden. **3** Stellen Sie sich vor, die Rückseite des Oberschenkels (und nicht die Wade) sei der Teil des Beines, der am ehesten zum Boden käme.
- › Schieben Sie einatmend die rechte Ferse noch etwas weiter in den Raum.
- › Versuchen Sie mit jedem Ausatmen, das rechte Bein weiter sinken zu lassen. Entspannen Sie Schultern und Nacken.
- › Verweilen Sie einige Atemzüge lang.
- › Setzen Sie erst den linken, dann den rechten Fuß auf; lassen Sie ein Bein nach dem anderen behutsam ausgleiten.
- › Werden Sie sich in der Rückenlage bewusst, wie Sie Ihre beiden Körperhälften nun wahrnehmen.
- › Wiederholen Sie die Haltung mit dem herangezogenen rechten und ausgestreckten linken Bein.
- › Spüren Sie dann in der Rückenlage erneut nach, und werden Sie sich bewusst, wie sich Leisten und unterer Rücken jetzt anfühlen.



## Die Betonung und Verlängerung der Ausatmung

Beobachten Sie bei den folgenden Bewegungsabläufen, ob Sie länger und leichter durch Nase oder Mund ausatmen können. Setzen Sie beim Ausatmen durch den Mund die »Lippenbremse« ein, indem Sie die Luft mit »ffff« oder »www« entlassen.

### Ausatmend loslassen – Bewegungsablauf 1

- › Kommen Sie in die Rückenlage und achten Sie darauf, hinter sich ausreichend Platz für die Arme zu haben. Stellen Sie die Beine angebeugt auf, die Füße hüftgelenkbreit und parallel zueinander. Atmen Sie ruhig aus. **1**
  - › Drücken Sie mit den Außenkanten der Fersen »in« oder gegen den Boden. Heben Sie Becken und Rücken in die Schulterbrücke. Führen Sie gleichzeitig die Arme über oben nach hinten. **2**
  - › Führen Sie mit dem ersten Drittel der nächsten Ausatmung Rücken und Becken zurück zum Boden. **3**
  - › Ziehen Sie mit dem zweiten Drittel der Ausatmung ein Bein nach dem anderen an den Bauch, umfassen Sie beide Beine mit den Armen. **4**
  - › Heben Sie mit dem dritten Drittel der Ausatmung den Kopf und ziehen Sie Kopf und Knie aufeinander zu. **5**
- › Legen Sie einatmend den Kopf wieder ab, führen Sie die Arme über oben nach hinten und strecken Sie die Beine nach oben in die Senkrechte. **6**
  - › Stellen Sie mit dem ersten Drittel der Ausatmung den rechten Fuß zurück zum Boden, **7** mit dem zweiten Drittel der Ausatmung den linken Fuß **8** und führen Sie mit dem dritten Drittel der Ausatmung die Arme zurück neben den Körper. **1**
- Sie sind nun wieder in der Ausgangshaltung.
- › Wiederholen Sie diesen Ablauf ungefähr sechsmal in Ihrem Atemrhythmus. Das bedeutet, dass die Geschwindigkeit, mit der Sie atmen, die Geschwindigkeit der Bewegung bedingt.

Wenn Sie ohnehin schon einen sehr niedrigen Blutdruck haben, bewegen Sie die Arme immer gedehnt. Bei Bluthochdruck hingegen lassen Sie Arme und Beine eher etwas gebeugt. Sollte die Übungsfolge für Ihren Ausatem zu lange dauern, dann nehmen Sie einfach nach Bedarf einen Zwischenatem.

wichtig

1



2



3



4



5



6



7



8





# Yoga für die Hormon- balance

Mit Yoga hormonelle Schwankungen ausgleichen und wieder seelisch in Balance kommen. Sanfte Körper- und Atemübungen, sowie Meditationen helfen Beschwerden lindern und den Körper zu verjüngern.

## Belastendes wegschleudern

- › Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind schulterbreit voneinander entfernt und ganz leicht nach außen gedreht.
- › Heben Sie einatmend die Arme zu einer Seite hoch und strecken Sie sich weit nach schräg oben.
- › Lassen Sie die Arme kraftvoll zur anderen Seite schwingen und atmen Sie mit einem lauten HA!! oder HUI!! aus. **1**
- › Wiederholen Sie diese Bewegung circa 20-mal. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie alles, was Sie belastet, von sich wegschleudern.
- › Spüren Sie anschließend einige Atemzüge lang im Stehen nach.



## Die Katze streckt ihr Bein

- Sie können die Intensität dieser Übung steuern, indem Sie sich behutsam oder kraftvoll bewegen.
- › Kommen Sie in den Vierfüßlerstand und achten Sie darauf, dass Sie hinter sich Platz haben, um Ihr Bein auszustrecken.
  - › Strecken Sie einatmend das linke Bein weit nach hinten und oben und schauen Sie nach vorn. **2**
  - › Führen Sie Stirn und Knie zusammen, ziehen Sie kraftvoll die Bauchdecke nach innen und atmen Sie dabei mit HAAA!! aus. **3**
  - › Strecken Sie das Bein wieder, heben Sie den Kopf und den Blick und atmen Sie dabei durch die Nase ein.
  - › Fahren Sie mit dieser Bewegung etwa 12-mal im Rhythmus Ihres Atems fort. Wechseln Sie dann die Seite und wiederholen Sie diesen Ablauf ungefähr 12-mal mit dem rechten Bein.
  - › Erleben Sie, wie in der Bewegung der ganze Bauchraum kraftvoll angeregt wird. Spüren Sie anschließend für einige Atemzüge in einem Sitz Ihrer Wahl nach.



## Kind – Katze – Hund

- › Kommen Sie in die Kindhaltung **4** und strecken Sie die Arme nach vorn aus. Legen Sie die Hände schulterbreit auf, spreizen Sie die Finger und drehen Sie sie so, dass die Mittelfinger zueinander parallel sind. Atmen Sie tief aus und ziehen Sie dabei den Nabel nach innen.
- › Kommen Sie einatmend hoch in den Vierfüßlerstand. Biegen Sie Ihren Rücken durch, heben Sie den Brustkorb und schauen Sie nach vorn. Ziehen Sie Ihre Schultern in die Breite und stellen Sie die Zehen auf. **5**
- › Schieben Sie sich ausatmend mit dem Becken nach hinten und oben in den herabschauenden Hund. **6**
- › Beginnen Sie mit dem Feueratem (siehe Tipp) intensiv und schnell ein- und auszuatmen. Finden Sie Ihren Rhythmus und den für Sie stimmigen Grad an Intensität.
- › Wenn Sie merken, dass Sie zu ermüden beginnen, atmen Sie tief aus.
- › Führen Sie behutsam die Knie zum Boden zurück. Biegen Sie den Rücken durch, schauen Sie nach vorn und atmen Sie ein.
- › Legen Sie die Fußrücken wieder auf, lassen Sie ausatmend das Gesäß zu den Fersen sinken und kehren Sie so zurück in die anfängliche Haltung des Kindes.



### tipp

#### Der Feueratem

Diese Atemübung wurde im Kundalini-Yoga entwickelt, um die Atmung und damit die gesamte Übungspraxis zu intensivieren. Dabei atmet man in gleicher Intensität **ein und aus**, wodurch ein Geräusch entsteht, das an einen Blasebalg erinnert. Genau das ist auch das Bild: mit der Atmung – wie mit einem Blasebalg – unserem Verdauungsfeuer Luft zufächeln, um es dadurch anzufachen und zu verstärken.

## Der Kopfstand

### Shirshasana

#### *Shirsha Kopf*

#### *Asana Yogahaltung*

Shirshasana ist der Sammelbegriff für eine Vielzahl an Varianten rund um das Thema Kopfstand, deren Grundform Sie hier beschrieben finden.

- › Kommen Sie in den Kniestand. Falten Sie Ihre Hände, und ziehen Sie den kleinen Finger, der außen liegt, an die Innenseite der Handfläche. Richten Sie nun Ihre Handaußenkanten und Unterarme so vor sich auf dem Boden aus, dass Ihre Unterarme ein nach vorn spitzwinkliges Dreieck formen. Der Abstand zwischen Ihren Ellenbogen ist also etwas kürzer als die Länge Ihrer Unterarme. **1**
- › Legen Sie die flache Stelle Ihrer Schädeldecke in die von den Händen geformte Kuhle auf den Boden, sodass die kleinen Finger und Hand-

flächen den Hinterkopf sicher umfassen können. Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Handgelenke gerade bleiben. **2**

- › Stellen Sie die Zehen auf, und strecken Sie mit der nächsten Ausatmung Ihre Beine. Schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten und oben. Wandern Sie dann langsam mit Ihren Füßen in Richtung Kopf, bis Sie schließlich ganz auf die Fußspitzen kommen. Halten Sie Ihren Rumpf stabil und gerade, sodass sich Ihr Becken schließlich über Ihrem Kopf ausbalancieren kann. **3**

Mit folgender Anleitung können Sie nun Schritt für Schritt in weitere, zunehmend anspruchsvollere Übungspositionen hineingehen:

- › Rollen Sie mit der nächsten Einatmung Ihr Becken weiter nach hinten. Beobachten Sie, wie sich so Ihre Füße mühelos vom Boden abheben. **4**
- › Um das Gleichgewicht leichter zu halten, beugen Sie ausatmend zunächst Ihre Knie und ziehen Ihre Fersen zum Gesäß. Finden Sie so für einige Atemzüge Ihr Gleichgewicht. **5**
- › Strecken Sie einatmend Ihre Beine langsam senkrecht nach oben. Mit ein wenig Übung

wichtig

#### Wann ist Vorsicht geboten?

- › Bei Venenthrombose oder -entzündungen.
- › Bei Herzschwäche oder anderen Erkrankungen des Herzens.
- › Bei erhöhtem Blutdruck.
- › Bei akuten oder stark degenerativen oder entzündlichen Erscheinungen im Bereich der Halswirbelsäule (HWS-Syndrom, Schleudertrauma).
- › Bei entzündlichen oder chronischen Erkrankungen des Kopfbereichs (Kopfschmerzen, Migräne, Entzündungen von Zähnen, Nebenhöhlen oder Ohren, erhöhter Augeninnendruck, Tinnitus).

#### Die Wirkungen

- › Trainiert das Herz-Kreislauf-System.
- › Fördert den Rückstrom des Bluts und der Lymphe aus den Beinen.
- › Kräftigt die Rumpfmuskulatur.
- › Fördert den Gleichgewichtssinn.
- › Hilft, Ängste abzubauen.
- › Beruhigt den Geist.

tipp



werden Sie die Beine bald auch gestreckt nach oben heben können. **6**

- › Verweilen Sie für einige Zeit entspannt und stabil in dieser Position. Beobachten Sie, wie Ihr Atem Ihnen helfen kann, Länge und Streckung in der Wirbelsäule zu erzeugen.
- › Um die Haltung zu verlassen, senken Sie zuerst langsam und kontrolliert die Beine auf die gleiche Weise ab, wie Sie sie angehoben haben. Kommen Sie über die kniende Position **2** in den Fersensitz, und legen Sie Ihren Oberkörper auf den Oberschenkeln ab (Yoga Mudra, Kindhaltung). Verweilen Sie so für einige ruhige und tiefe Atemzüge, bevor Sie sich langsam wieder aufrichten.



# Entspannt und voller Energie

Wer Yoga praktiziert, hält sich gesund, wird beweglicher und kräftiger. Doch nicht nur der Körper profitiert davon. Yoga hilft auch dabei, den Geist zur Ruhe zu bringen, ausgeglichener und gelassener zu werden. Tauchen Sie mit diesem Buch in die faszinierende Welt des Yoga ein und wählen Sie aus den über 175 Übungen die passenden für sich aus.

## Von Fitness bis Meditation: Für jeden das Richtige

- › Trainieren Sie **Kraft und Ausdauer** mit abwechslungsreichen **Yoga-Flows** oder **Kraft und Beweglichkeit** mit klassischen **Asanas**.
- › Wenn Sie **Entspannung** suchen und aus den **Quellen der Zuversicht und Kraft** in ihrem Inneren schöpfen wollen, sind Sie bei **Restorative Yoga**, **Pranayama** und **Meditation** genau richtig.
- › Wohlbefinden speziell für den **weiblichen Körper** schafft Yoga für die **Hormonbalance**. Wer Körper und Geist **entgiften und entlasten** möchte, wählt die **Detox-Übungen** aus.
- › Und wer noch tiefer einsteigen möchte, für den gibt es **Yoga für Fortgeschrittene**.

WG 464 Fitness  
ISBN 978-3-8338-5916-8



9 783833 859168

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

**G|U**