

ANNA TRÖKES



# DIE YOGA- BOX



**Übungs-  
programme  
selbst  
zusammenstellen**

Genial flexibel für  
**Anfänger &  
Fortgeschrittene**

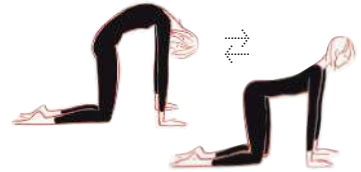
**GU**



Diagonale Dehnung (12)



Gedrehte Dehnung (13)



Katze (26)

Siegel des Yoga (27)  
(tief in den Rücken atmen)Um die innere Achse (16)  
kreisen

Geschlossener Winkel (43)



Stock (39)



Kopf-zum-Knie-Haltung (40)



Drehsitz (63)



Schulterbrücke (33)



Krokodil (dynamisch) (45)

Nachspüren  
in der Totenhaltung (76)



Um die innere Achse kreisen (16)



Katze-Hund-Ablauf (21)



Siegel des Yoga (27)



Sich öffnen und schließen (15)



Flankendehnung, Variante (50)



Gestrecktes Dreieck (52)  
(beide Seiten)



Gestreckte Flankendehnung (54)  
(beide Seiten)



Gedrehte Flankendehnung (55)  
(beide Seiten)



Hund, Gesicht unten (37)  
(beim Ausatmen Nabel einziehen)



Siegel des Yoga (27)



Tief atmen mit Reibelaut (74)



- Kommen Sie in den Unterarmstand, und legen Sie die Arme so voreinander, dass ihre Innenseiten und die Handflächen aufliegen.
- Drücken Sie mit Ihrem linken Unterarm kräftig gegen oder in den Boden, bis sich der Brustkorb nach rechts zu drehen beginnt.
- Dann erst (!) heben Sie den rechten Arm leicht gebeugt wenige Zentimeter an, ohne ihn im Schultergelenk zu bewegen.
- Kehren Sie zurück in den Unterarmstand. Drücken Sie dann mit dem rechten Unterarm kräftig gegen oder in den Boden, und drehen Sie sich nach links.
- Fahren Sie mit dieser Bewegung fort im Rhythmus Ihres Atems. Nehmen Sie den Kopf immer nur so weit mit in die Drehung, dass das Kinn in einer Linie mit dem Brustbein bleibt.
- Spüren Sie anschließend in einem aufrechten Sitz Ihrer Wahl nach.

## Wirkung

- Vertieft und kräftigt die Atmung.
- Mobilisiert den Brustkorb.
- Kräftigt den großen Brustmuskel.
- Kräftigt die haltungsgebende Muskulatur der Schultern.

## VARIANTE AN DER WAND

Wenn Ihnen nicht ganz klar ist, wie die Drehung funktionieren soll, dann üben Sie sie erst einmal an der Wand.

- Stellen Sie sich mit einer Armlänge Abstand vor eine Wand. Legen Sie die Hände in Schulterhöhe und schulterbreit auf.
- Drücken Sie kräftig mit der linken Hand gegen oder in die Wand, und beobachten Sie, wie Ihr Brustkorb sich bald ganz automatisch nach rechts zu drehen beginnt.
- Wiederholen Sie diese Übung einige Male zu beiden Seiten, bis Ihnen das Prinzip der Drehung deutlich geworden ist.

## Tipps zum Üben

- Wenn Sie empfindliche Knie haben, legen Sie sich eine zusammengefaltete Decke unter.
- Achten Sie darauf, die Drehung des Brustkorbs nicht durch das Hochziehen des oberen Arms einzuleiten.
- Die Übung ist ziemlich anstrengend – üben Sie sie daher maßvoll, aber regelmäßig!

## Wann ist Vorsicht geboten?

- Bei Zwischenrippenneuralgien.
- Bei Entzündungen im Schultergelenk.
- Nach Brustamputationen.

## Ergänzende Haltungen

Vorbereitend:

**GEDREHTE DEHNUNG**

→ Karte 13

Zum Ausgleich:

**WEITE IM BRUSTRaum**

→ Karte 17

**HALBER KUHKOPIF**

→ Karte 18





- Kommen Sie in die Bauchlage mit leicht gegrätschten Beinen. Beugen Sie die Beine an, und umfassen Sie die Fußgelenke oder Fußrücken.
- Kontrahieren Sie die Beckenbodenmuskeln. Richten Sie das Becken auf, indem Sie mit dem Steißbein nach unten und vorn streben. Schmiegen Sie die Leisten fest an den Boden.
- Streben Sie mit den Unterschenkeln weg vom Gesäß, sodass der Oberkörper über den Zug der Arme aufgerichtet wird.
- Halten Sie den Nacken lang, und streben Sie mit den Schultern nach hinten, unten und außen.
- Entspannen Sie die Vorderseite Ihres Brustraums, und lassen Sie ein Gefühl von Raum und Weite rund um Ihr Herz entstehen.
- Verweilen Sie so, ruhig weiteratmend. Um die Haltung zu verlassen, kehren Sie langsam zum Boden zurück und lösen den Griff um die Füße. Beobachten Sie in der Bauchlage die kraftvolle Atembewegung im unteren Rücken.

## Wirkung

- Regt die Verdauung an.
- Dehnt den Brustraum und vertieft dadurch die Atmung.
- Dehnt die Leisten.
- Kräftigt die Muskeln am Gesäß und an den Beinrückseiten.
- Kräftigt die Muskeln des Schultergürtels und des oberen Rückens.

## VARIANTE: DER HALBE BOGEN

- Strecken Sie in der Bauchlage Ihren rechten Arm nach vorn aus, und winkeln Sie ihn dann so an, dass die Fingerspitzen nach links weisen.
- Umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk. Kontrahieren Sie die Beckenbodenmuskeln, schmiegen Sie die Leisten an den Boden.
- Ziehen Sie den linken Unterschenkel nach hinten, sodass der Oberkörper über den Arm gehoben wird. Drücken Sie sich gleichzeitig mit dem rechten Unterarm vom Boden weg.
- Verweilen Sie so einige Atemzüge lang, bevor Sie die Seite wechseln.

## Tipps zum Üben

- Wenn Sie sehr dünn sind, legen Sie sich eine zusammengefaltete Decke unter das Becken.
- Wenn Sie die Füße nicht fassen können, benutzen Sie einen Gurt.

## Wann ist Vorsicht geboten?

- Bei akuten und stark degenerativen Wirbelsäulenproblemen (Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, Gleitwirbel).
- Bei Entzündungen und Brüchen (Hernien) im Bauchraum.
- Kurz nach Operationen im Bauch- oder Brustraum.
- Bei Angina Pectoris.
- Ab dem 5. Schwangerschaftsmonat.

## Ergänzende Haltungen

Vorbereitend:

GEDREHTE DEHNUNG

→ Karte **13**

KATZE STRECKT IHR BEIN

→ Karte **20**

KOBRA → Karte **28**

Zum Ausgleich:

SIEGEL DES YOGA

→ Karte **27**

SCHULTERBRÜCKEN-

ABLAUF → Karte **23**



- Kommen Sie in eine weite Grätsche: je nach Körpergröße 1,20 bis 1,50 m Abstand zwischen den Füßen.
- Drehen Sie den rechten Fuß um 90° nach außen und den linken um etwa 45° nach innen. Schmiegen Sie die Außenkante des linken Fußes fest an den Boden, und strecken Sie die Außenseite des ganzen linken Beins.
- Beugen Sie das rechte Bein, bis sich der Oberschenkel parallel zum Boden befindet. Halten Sie das rechte Knie direkt über dem Fußrücken.
- Breiten Sie beide Arme seitlich aus. Drehen Sie den Rumpf nach rechts.
- Beugen Sie sich mit geradem Rücken vor, und bringen Sie Ihren linken Arm an die Außenseite des rechten Beins. Drücken Sie mit dem Arm gegen das Bein, um den Rumpf noch etwas mehr zu drehen.
- Heben Sie den rechten Arm in Verlängerung des Körpers. Atmen Sie eine Weile ruhig und tief in dieser Haltung, bevor Sie die Übung zur anderen Seite gedreht wiederholen.



## Wirkung

- Vitalisiert und kräftigt den ganzen Körper.
- Fördert die Flankenatmung.
- Dehnt und kräftigt die Muskeln der Beine.

## VARIANTE: VORÜBUNG

- Kommen Sie in die Standhaltung, wie umseitig beschrieben.
- Beugen Sie sich nach rechts, und ziehen Sie mit der Kraft des rechten Arms Ihren Rumpf achtsam in die Drehung.
- Legen Sie Ihren linken Ellenbogen an die Außenseite des rechten Knies. Legen Sie dann beide Handflächen vor der Brust aneinander, und drehen Sie Ihr Brustbein so weit wie möglich in Richtung Daumen.
- Drehen Sie den Kopf etwas, und heben Sie den Blick. Atmen Sie eine Weile ruhig und tief in dieser Haltung, bevor Sie die Seiten wechseln und zur anderen Seite gedreht die Übung wiederholen.

## Tipps zum Üben

- Benutzen Sie eine rutschfeste Matte.
- Achten Sie darauf, sich vor allem aus der Brustwirbelsäule und dem Brustkorb heraus zu drehen, selbst wenn Ihre Drehung dadurch nicht so weit geht. Vermeiden Sie unbedingt, die Drehung aus den Schultergelenken heraus einzuleiten, da Sie Ihre Schultergelenke damit zerren könnten!

## Wann ist Vorsicht geboten?

- Bei Überdehnung der Bänder an den Außenseiten der Knöchel.
- Bei akuten Entzündungen in den Knien oder Hüftgelenken.
- Bei Leistenbrüchen.
- Bei akuten Ischiasbeschwerden.
- Bei akuten Rückenbeschwerden.

## Ergänzende Haltungen

Vorbereitend:

SICH ZUR SEITE ÖFFNEN

→ Karte 14

DREHSITZ

→ Karte 63

Zum Ausgleich:

HUND, GESICHT UNTEN

→ Karte 37



- Sitzen Sie aufrecht und bequem (Karte 24). Beugen Sie den Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand, und strecken Sie die drei anderen Finger aus (Vishnu Mudra).
- Atmen Sie ruhig über beide Nasengänge ein. Schließen Sie mit dem Daumen den rechten Nasengang.
- Atmen Sie links aus und wieder ein. Schließen Sie mit dem Ringfinger den linken Nasengang, und öffnen Sie den rechten Nasengang. Atmen Sie rechts aus und wieder ein.
- Fahren Sie ruhig atmend damit fort: ausatmen – einatmen auf einer Seite, Seitenwechsel.
- Wenn Sie merken, dass Ihr rechter Arm oder die Aufmerksamkeit ermüdet, dann beenden Sie die Wechselatmung, indem Sie noch einmal über links einatmen und dann über beide Nasengänge ausatmen.
- Verweilen Sie anschließend in der Wahrnehmung Ihres Atems und Ihres Geistes- und Gemütszustandes.

### *Wirkung*

- *Beruhigt den Geist.*
- *Gleicht das Nervensystem aus.*
- *Hilft bei Spannungskopfschmerz.*
- *Fördert die Konzentration.*
- *Gut geeignet als Hinführung zur Meditation.*

### *VARIANTE: SONNE UND MOND VISUALISIEREN*

Ergänzen Sie die Wechselatmung durch die Visualisierung von Sonne und Mond.

- *Atmen Sie ein über links mit dem Gefühl, die kühle, stille Mondenergie in sich aufzunehmen. Atmen Sie über rechts aus, und lassen Sie sie dabei in die rechte Seite fließen.*
- *Atmen Sie rechts ein mit dem Gefühl, die warme, anregende Sonnenenergie in sich aufzunehmen. Lassen Sie sie ausatmend in die linke Seite fließen.*
- *Fahren Sie damit fort, und gleichen Sie so die rechte und linke Seite energetisch aus.*

### *Tipps zum Üben*

- *Setzen Sie sich auf ein Sitzkissen oder Sitzbänkchen.*
- *Schnäuzen Sie vor der Übung gründlich die Nase. Wenn sie während des Übens trotzdem verklebt, üben Sie mental, indem Sie im Geiste über links aus- und wieder einatmen, über rechts aus- und wieder einatmen.*
- *Achten Sie darauf, dass Sie den Kopf nicht der Hand entgegendrehen, sondern halten Sie ihn aufgerichtet in der Mitte!*

### *Wann ist Vorsicht geboten?*

- *Bei Verwachsungen in den Nasengängen (Polypen).*
- *Bei Erkältung und Rhinitis (Schnupfen, Nasenschleimhautentzündung).*

### *Ergänzende Haltungen*

*Vorbereitend:*

*AUFRECHTER SITZ*

→ Karte 24

*Zum Ausgleich:*

*TOTENHALTUNG*

→ Karte 76

*SIEGEL DES YOGA*

→ Karte 27

# Kreativ üben mit der YOGABOX

Lassen Sie sich von der Yogabox inspirieren, sich immer wieder neue, individuelle Übungsprogramme zusammenzustellen – genau so, wie es Ihren Bedürfnissen entspricht.



*Komplett überarbeitete  
und erweiterte  
Neuausgabe!*

## 76 YOGA-KARTEN für alle Fälle

### Einführungskarten

Mit Tipps zum Zusammenstellen eigener Übungsabfolgen sowie Übungsregister von A–Z.

### Yoga-Übungskarten mit Farbfotos

Alles Wichtige über eine Yoga-Haltung prägnant und übersichtlich zusammengefasst.

Vier Farben für vier Übungskategorien:

- Vorbereitung & Ausgleich
- Basis-Asanas
- Fortgeschrittene Asanas
- Atem- & Entspannungsübungen

### Karten mit speziellen Kurzprogrammen

Von Atemübungen über Entspannungs- und Rückenprogramme bis zur Übungsabfolge für die allgemeine Vitalisierung.

### LEPORELLO – übersichtlich und dekorativ

- Fotografiertes Sonnengruß mit Kurzanweisungen zum Aufstellen oder Aufhängen.
- Drei längere illustrierte Übungsprogramme á 30–40 Minuten.

WG 462 Yoga  
ISBN 978-3-8338-2353-4



€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

**GU**

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