

ANNA TRÖKES

YOGA

Mehr Energie
und Ruhe

▶ kostenlos online
auf GU-Balance.de

Das
meist-
gekaufte
Yoga-Buch

G|U



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

ALLE ÜBUNGSANLEITUNGEN AUCH ONLINE AUF GU-BALANCE.DE

Trainieren Sie jederzeit und überall mit Ihrem kostenlosen Online-Zugang. So einfach funktioniert's: Gehen Sie auf www.gu-balance.de/buch/yoga-energie-und-ruhe-streaming.

Geben Sie bei Name und Passwort jeweils folgenden Begriff ein: **yoga**

Was Sie damit erreichen können

- Kräftiger und beweglicher werden
- Eine entspannte, aufrechte Körperhaltung erlernen
- Rückenproblemen wirkungsvoll begegnen
- Körperliche und seelische Anspannungen abbauen
- Ruhepole im Alltag setzen
- Stress abbauen und mehr Lebensfreude finden
- Die Quellen Ihrer eigenen Energie finden
- Ihre Konzentrationsfähigkeit erhöhen
- Entspannung und Fitness jenseits aller Trends



**PRAKTISCHE TIPPS FÜRS
ÜBEN**



Sie würden gern jeden Tag etwas für sich tun, etwas gegen Nervosität, Rückenschmerzen, Stress? Mit den Multimedialinhalten 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!

YOGAPRAXIS FÜR JEDEN TAG

Sich jeden Tag etwas Gutes tun, um fit und beweglich zu werden und den Strapazen des Alltags entgegenzuwirken, das ist ein Vorsatz, den wir immer wieder fassen - und der dann doch so schwierig umzusetzen ist. Sich allein zu motivieren, ist nicht leicht. Wann sollen Sie überhaupt die Zeit zum Üben finden? Und wenn Sie sie freigeschaufelt haben: Was sollen Sie nun üben? Worauf müssen Sie achten?

Diese Fragen stehen wie Hindernisse vor dem Tun, und so verschiebt man den Beginn einer - sicherlich - wundervollen Yogapraxis von einem Tag zum anderen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass all das auf Sie zutrifft, dann befinden Sie sich in guter Gesellschaft. Aber ab sofort gibt es eine einfache Möglichkeit, wie Sie Ihren inneren Schweinehund ausschalten können:

Machen Sie einfach ihr Wiedergabegerät bereit, rollen Ihre Matte aus und beginnen Ihre Übungspraxis. Sie ist in überschaubare Viertelstundenblöcke aufgeteilt, sodass Sie sicher irgendwo in den 24 Stunden eines Tages eine Nische finden. Denken Sie daran: Je mehr Stress Sie haben, desto nötiger brauchen Sie das Üben und desto hilfreicher ist es! Achten Sie aber darauf, dass Sie sich mit dem Yogaprogramm keinen neuen Stress erschaffen! Schenken Sie sich vielmehr Wertschätzung und Lob, wann immer es Ihnen gelingt, trotz aller Anforderungen zu üben, und Verständnis, falls Sie es einmal nicht schaffen.

WIE YOGA IHNEN IM ALLTAG HELFEN KANN

Was den Alltag oft so anstrengend macht, ist die Tatsache, dass wir so einseitig gefordert werden. Einige müssen den ganzen Tag sitzen, bis der Körper durch den ständigen Mangel an Bewegung angespannt und erschöpft ist. Andere stehen viel oder sind den ganzen Tag in Bewegung, sodass am Abend Rücken und Beine wehtun.

Die Yogaübungen dieses Buches können Ihnen vor allem helfen, diesen einseitigen Belastungen entgegenzuwirken – denn sie sind es, die langfristig krank machen.

Wenn Sie viel sitzen, bieten die Übungen Ihnen wieder Dehnungen und Bewegungen. Wenn Sie viel auf den Beinen sind, dann bieten sie Ihnen Ruhe und Entlastung für Rücken und Beine. Wenn Sie den ganzen Tag konzentriert arbeiten mussten, bieten sie dem Geist Entspannung, damit er nicht mehr wie ein aufgescheuchtes Huhn hin und her rennt, sondern sich wieder sammelt und still wird. Nur so können Sie zur Ruhe kommen und Schlaf finden, um sich für die Anforderungen des neuen Tages zu erholen.

JEDER KANN YOGA ÜBEN

Die Übungen dieses Buches sind so aufgebaut, dass jeder sie ohne besondere Vorkenntnisse oder Voraussetzungen üben kann. Weder Alter noch mangelnde Gelenkigkeit sind Hinderungsgründe – auch nicht die normalen Beschwerden, die uns plagen, wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Nervosität oder der übliche Verschleiß der Gelenke.

Dennoch gibt es einige Erkrankungen, die erfordern, dass Sie gegebenenfalls zuerst Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Wann ist Vorsicht geboten?

Üben Sie besonders achtsam und behutsam, wenn Sie länger krank waren (auch nach einer dicken Grippe), wenn Sie sich sehr erschöpft fühlen, bei allen Kreislaufschwankungen (also wenn Ihnen schnell schwindlig wird oder Ihr Blutdruck sehr niedrig oder sehr hoch ist), bei allen Schmerzzuständen (lassen Sie unbedingt abklären, wodurch sie ausgelöst werden!), bei starken Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule oder den Gelenken, bei Asthma, während der Regelblutung und in der Schwangerschaft. Machen Sie an Tagen, an denen Sie sich nicht wohlfühlen, nur ein kurzes Programm – aber üben Sie!

Sie sollten nicht üben ...

... wenn Sie unter einer akuten Infektion oder Entzündung leiden, akute Schmerzen haben oder akute Rückenprobleme (etwa einen Bandscheibenvorfall).

... wenn Sie sich »irgendwie« krank fühlen, da manche Übungen eine beginnende Erkrankung noch verstärken könnten. Lassen Sie Ihre Beschwerden beim Arzt abklären beziehungsweise warten Sie, bis sie abgeklungen sind.

WAS IST YOGA?

Yoga ist ein seit dem Altertum bekannter und bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander einwirken. Die Übungen schaffen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Sie stärken den Körper, die Atemkraft und unsere Fähigkeit, den Herausforderungen des Lebens gelassen zu begegnen.

Yoga wird definiert als ein Zustand, in dem unser Geist zur Ruhe gekommen ist und in dem wir ganz bei uns sind. Im Yoga heißt es, dass unsere Geistesverfassung - unser Gestimmtsein - wesentlich für unser Befinden und unsere Gesundheit ist. Folglich bietet er viele Methoden, die helfen, unseren Geist günstig zu beeinflussen, vor allem aber ihn zu stabilisieren. Eine davon ist der Hatha-Yoga mit seinen Körperübungen, von denen Sie eine Auswahl in diesem Buch finden.

SO ÜBEN SIE RICHTIG

Lesen Sie hier, wann und wie Sie am besten Yoga üben und was Sie fürs Üben brauchen. Ganz wichtig für den Übungserfolg: Bleiben Sie dran, aber setzen Sie sich nicht unnötig unter Druck. Wenn Sie sich vornehmen, jeden Tag zu üben, und es kommt Ihnen ständig etwas dazwischen, dann starten Sie unerschüttert immer wieder neu. Schauen Sie nicht darauf, dass es gestern nicht klappte - beginnen Sie heute!

DIE BESTE ZEIT

Jede Zeit am Tag ist geeignet, in der Sie 15 bis 20 Minuten ungestört sind.

- Das kann am Morgen noch vor dem Frühstück sein, um den Tag gut zu beginnen. Die Yogis favorisieren den frühen Morgen von jeher, denn dann können wir in der Regel sicher sein, nicht gestört zu werden. Wir sind zwar noch ein wenig steif, aber dafür ganz nüchtern, sodass nichts unseren Organismus belastet.
- Vielleicht bietet sich auch Ihre Mittagspause zum Üben an. »Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule« auf [≥](#) zum Beispiel lassen sich auch gut in Alltagskleidung üben.
- Das abendliche Üben stellt einen Abschluss des Tagesablaufs dar und verleiht Ihrem Feierabend eine ganz eigene Qualität. Achten Sie nur darauf, dass Ihre Umgebung weiß, dass Sie sich nun eine kurze Auszeit nehmen, um sich zu regenerieren.

- Stellen Sie Telefon und Handy ab und ziehen Sie sich zurück. Achten Sie darauf, dass seit Ihrer letzten größeren Mahlzeit mindestens drei Stunden vergangen sind, und trinken Sie unmittelbar vor dem Üben keine größeren Mengen Flüssigkeit.

Einmal täglich Yoga

Das tägliche Üben der gleichen Bewegungen und Haltungen hat einen deutlich wahrnehmbaren Trainingseffekt, der sich bereits nach wenigen Monaten zeigt. »Monate« klingt erst mal lang, aber bedenken Sie, wie viele Jahre einer unangemessenen Behandlung Ihr Körper gebraucht hat, bis er die Beschwerden zeigte (zum Beispiel die Nackenverspannung), die Sie heute veranlassen, mit dem Üben zu beginnen. Seien Sie also geduldig mit sich! Die Haltungen und Bewegungen des Yoga sind so lange erprobt und verbessert worden, dass die Wirkungen gar nicht ausbleiben können!

Bringen Sie Abwechslung ins Üben: Machen Sie also heute eines der Morgenprogramme und morgen eine der Übungsfolgen für den Abend ([≥](#)).



*Ein Bänkchen, eine warme Wollmatte, eine rutschfeste Matte und ein Sitzkissen:
Mit solch schönen Utensilien können Sie sich einen einladenden Übungsplatz
gestalten.*

DAS BRAUCHEN SIE

- Tragen Sie beim Üben bequeme Kleidung: je nach Temperatur eine Yogahose und ein Top oder T-Shirt sowie eventuell Socken. Achten Sie darauf, dass die Kleidung Sie nicht einengt (BH!).
- Je nach Übung brauchen Sie eine rutschfeste oder eine weiche Unterlage. Es empfiehlt sich auf jeden Fall die Anschaffung einer dünnen, rutschfesten Matte, die durch eine zusammengefaltete Decke oder eine Yogamatte aus Wolle ergänzt werden kann ([>](#)).
- Für die Übungen im Sitzen auf dem Boden ist es angenehm, ein Meditationskissen oder -bänkchen zu haben. Entscheiden Sie sich für ein Bänkchen, wenn Sie

Knieprobleme oder Durchblutungsstörungen in den Beinen haben (Krampfadern). Ein Sitzkissen sollte nicht zu hoch und nicht zu fest sein.

- Für die Entspannungsübung brauchen Sie eventuell ein flaches Kissen, um es unter den Kopf zu legen, und eine leichte Decke.
- Die ganze Ausrüstung wird ungefähr 100 Euro kosten und Ihnen viele Jahre Freude bereiten.

SINNVOLL ÜBEN MIT DEM BUCH UND DEN MULTIMEDIAINHALTEN

Bevor Sie mit dem Üben beginnen, schauen Sie sich erst einmal in Ruhe die verschiedenen Übungskapitel an. Beim Üben lassen Sie sich dann von den Audioinhalten anleiten. Im Buch finden Sie zusätzlich Anregungen, die Sie fürs Üben brauchen:

- Alternativen, wenn Ihnen eine Übung Mühe macht, und Ergänzungen, damit es Ihnen auf die Dauer nicht langweilig wird.
- Vorsichtsregeln zu den Haltungen und Bewegungsabläufen – damit sollten Sie sich unbedingt vertraut machen! Wenn etwas auf Sie zutrifft, seien Sie besonders achtsam. Machen Sie die Übung anfangs lieber etwas weniger lange oder intensiv, damit sie Ihnen nützt und nicht schadet.
- Was diese Übung bewirkt – auch diese Texte sollten Sie genau lesen. Versuchen Sie, während Sie üben, sich immer wieder daran zu erinnern – zum Beispiel: »Jetzt stärke ich gerade meinen Rücken.« Die Bewusstmachung der positiven Wirkungen Ihres Tuns wird so zu einer Affirmation, die aus dem Unbewussten heraus die Wirkung verstärkt.

Kombinieren Sie die Übungsprogramme

Wenn Sie – in den Ferien oder am Wochenende – mehr Zeit zur Verfügung haben, dann können Sie die Programme miteinander verbinden, zum Beispiel vom Morgenprogramm erst den Kurs für Nacken und Rücken machen, dann den Kurs, um den Kreislauf in Schwung zu bringen, und dann die Herzmeditation. Oder Sie üben am Abend erst den Kurs, um zur Ruhe zu kommen, dann den Kurs, der nach vielem Sitzen und Stehen Ihrem Körper einen Ausgleich anbietet, und schließlich die Entspannungsübung (plus eventuell die Herzmeditation).

Übungsdauer nach Bedarf

- ca. 15 Minuten: 1 Programm
- ca. 20 Minuten: 1 Programm plus Entspannung
- ca. 25 Minuten: 1 Programm plus Entspannung plus Herzmeditation
- ca. 30 Minuten: 2 Programme
- ca. 35 Minuten: 2 Programme plus Entspannung
- ca. 40 Minuten: 2 Programme plus Entspannung plus Herzmeditation

Leisten Sie sich von Zeit zu Zeit einen Lehrer

Bücher und CDs zum Üben sind wunderbar, denn sie machen uns unabhängig von festen Kurszeiten und Anfahrtswegen und ersparen uns die Kurskosten. Dennoch sollten Sie wenigstens von Zeit zu Zeit in den Unterricht

eines versierten Yogalehrers gehen – in einen Gruppenkurs oder, besser noch, in den Einzelunterricht.

Wenn Sie immer nur allein üben, bekommen Sie nämlich kein Feedback. Niemand korrigiert Sie oder zeigt Ihnen, wie Sie – für sich persönlich – das Üben optimieren können.

Deshalb schleichen sich fast unweigerlich nach einiger Zeit kleine Ungenauigkeiten und Fehler ein, die der vollen Entfaltung der positiven Wirkungen Ihres Übungsprogramms entgegenstehen können.

Heutzutage sind die meisten Yogalehrenden im Laufe ihrer Ausbildung intensiv darauf trainiert worden zu sehen, mit welchen Fähigkeiten und Einschränkungen die Teilnehmer in den Kurs kommen und welche Übungen ihnen am wirkungsvollsten helfen können. Nur Lehrer verstehen sich darauf, ein maßgeschneidertes Übungsprogramm zu entwickeln und so ein effektives Üben zu ermöglichen.

Außerdem sind sie in der Lage, Abwechslung in den Unterricht zu bringen. Üben in der Gruppe kann auch Anregung und Inspiration für die eigene Übungspraxis sein. Der Kontakt zu einem Lehrer ermöglicht Ihnen einen Austausch über das, was Ihnen widerfährt, wenn Sie sich auf den Weg machen, mithilfe des Yoga sich selbst zu begegnen. Deswegen war der direkte Kontakt zwischen Lehrer und Schüler über die Jahrtausende hinweg die traditionelle Form der Unterweisung.

Sehr empfehlenswert ist es auch, von Zeit zu Zeit ein Yoga-Wochenende oder einen Yoga-Ferienkurs zu besuchen und so die eigene Übungspraxis zu intensivieren.

Achten Sie darauf, dass Ihr Lehrer gut ausgebildet ist. Scheuen Sie sich nicht, nach seinen Qualifikationen zu fragen. International anerkannte Ausbildungen dauern etwa vier Jahre und beinhalten gute Kenntnisse in Anatomie.

Achten Sie auf das Prädikat »Yogalehrerin BDY/EYU«. Diese Lehrer haben eine Anerkennung des Berufsverbands der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und der Europäischen Yoga Union (EYU).



Eine gut ausgebildete Lehrerin hilft uns, eine uns angemessene Übungspraxis zu entwickeln.



GUT IN DEN TAG STARTEN

Sie stehen morgens auf und stellen fest, dass Ihr Nacken oder Rücken wehtut. Oder Sie haben sich abends vorgenommen, voller Schwung in den Tag zu starten, viel zu erledigen - aber morgens fühlen Sie sich bleischwer und kommen kaum in die Gänge. Dann helfen die Morgenprogramme, den Tag energiegeladen und mit dem Gefühl zu beginnen: Ich habe schon etwas für mich getan, was mir wirklich guttut!