

ANNA TRÖKES

MIT CD

YOGA

DIE BESTEN ÜBUNGEN



Weltbild

ANNA TRÖKES

YOGA

DIE BESTEN ÜBUNGEN

Weltbild

PRAKTISCHE TIPPS FÜRS ÜBEN

- 6 *Yogapraxis für jeden Tag*
- 6 Wie Yoga Ihnen im Alltag hilft
- 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 Räkeln
- 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 Räkeln 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: Weit werden
im Brustraum
- 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 Sach- und Übungsregister
- 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!

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. Wo 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 Tag zu Tag.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass all das auf Sie zutrifft, dann befinden Sie sich in guter Gesellschaft. Aber ab sofort werden Sie Ihren inneren Schweinehund ausschalten können: Sie legen einfach die beiliegende CD ein, 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 dran: 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 HILFT

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 abends 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 aufgeschrecktes 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 sie jeder 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 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.

Sie sollten nicht üben ...

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

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 an, 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 etwas steif, aber ganz nüchtern, sodass nichts unseren Organismus belastet.
- Vielleicht ist aber die einzige Zeit, über die Sie gut verfügen können, Ihre Mittagspause – dann üben Sie einfach mittags (zum Beispiel die Entspannungsübung von Seite 68 statt einer Siesta!).
- Das abendliche Üben schließt den Alltag ab und gibt dem Feierabend eine andere Qualität. Stellen Sie nur sicher, dass Ihre Umgebung weiß und akzeptiert, dass Sie 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 (Seite 74).

DAS BRAUCHEN SIE

- Tragen Sie beim Üben bequeme Kleidung: je nach Temperatur Gymnastikhose oder Gymnastikanzug, T-Shirt oder Sweatshirt und eventuell Socken. Achten Sie darauf, dass die Kleidung Sie nicht einengt (BH!).

Wichtigste Utensilien: eine warme Schafwollmatte, eine rutschfeste Matte, ein Sitzkissen oder Sitzbänkchen.

- 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 richtige Yogamatte ergänzt werden kann. (Herstellernachweis siehe Seite 78).
- 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 € kosten und Ihnen viele Jahre Freude bereiten.

SINNVOLL ÜBEN MIT BUCH UND CD

Bevor Sie mit dem Üben beginnen, schauen Sie sich erst einmal in Ruhe die Übungskapitel an. Beim Üben lassen Sie sich dann von der CD 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 mir gerade meinen Rücken.« Die Erinnerung an die 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