

ANNA TRÖKES



DAS GROSSE YOGA-BUCH

**G|U**

# Inhalt

## 9 DER WEG DES HATHA-YOGA

### 10 *Der Schritt in die Yogapraxis*

- 10 Uraltes Wissen – zeitlos gültig
- 10 Begleiter für Übende
- 13 Mit dem Buch üben

### 14 *Tradition und Konzept des Yoga*

- 14 Ursprünglich ein spiritueller Weg
- 15 Die lange Geschichte

### 21 *Der Yogaweg des Weisen Patañjali*

- 21 Unser Geist bestimmt unser Handeln
- 24 Der achtstufige Yogaweg

### 29 *Der tantrische Hatha-Yoga*

- 29 Die tantrische Weltansicht
- 31 Chakras – Ebenen des Bewusstseins

### 34 *Yoga und Ernährung*

## 37 DIE GRUNDLAGEN DES ÜBENS

### 38 *Tipps für die Praxis*

- 38 Planen und vorbereiten
- 39 Wann sollten Sie nicht üben?
- 40 Grundbegriffe des Übens

### 41 *Moderner, körpergerechter Yoga*

- 41 Akrobatik ist passé

### 42 *Atemtypen und individuelles Üben*

- 42 Polare Atemdynamik nach Erich Wilk
- 45 Dehnungs- und Verengungsräume des Körpers

## 46 *Basis Beckenboden*

- 46 Die Aufrichtung des Beckens
- 47 Drei Muskelschichten
- 48 Übungen für den Beckenboden

## 50 *Die Haltungen wechseln*

## 53 *Kundalini-Yoga als Warm-up*

## 57 *Übungen, die beweglicher und kräftiger machen*

- 57 Die Brustwirbelsäule mobilisieren
- 62 Die Achseln dehnen
- 63 Die Handgelenke mobilisieren und stärken
- 64 Die ganze Wirbelsäule mobilisieren
- 65 Die Hüften mobilisieren
- 67 Dehnung der Leisten
- 69 Dehnung der Oberschenkelrückseiten
- 71 Bewegliche, starke Füße

## 72 *Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule*

## 75 DIE ASANAS

### 76 *Sitzhaltungen*

- 76 Sitzhaltung und Atemtypen
- 78 Der aufrechte Sitz: Schneidersitz, bequemer Sitz, Lotossitz – SUKHASANA, MUKTASANA, PADMASANA
- 79 Kuhkopfsitz, Fersensitz – GOMUKHASANA, VAJRASANA
- 80 Die Stockhaltung – DANDASANA
- 82 Die geschlossene Winkelhaltung – BADDHA KONASANA
- 84 Die offene Winkelhaltung – KONASANA

### 86 *Standhaltungen*

- 86 Die Berghaltung/Aufrechter Stand – TADASANA
- 89 Die kraftvolle Haltung – UTKATASANA
- 91 Die Heldenhaltung – VIRABHADRASANA 1 & 2
- 95 Die Flankendehnung – PARSHVA UTTANASANA, PARSHVOTTANASANA, UTTHITA PARSHVA KONASANA
- 98 Die Dreieckhaltung – TRIKONASANA

## 100 *Vorbeugen*

- 100 Die Kindhaltung/Siegel des Yoga – YOGA MUDRA
- 102 Die Vorbeuge über beide Beine – PASHCIMOTTANASANA
- 104 Die Vorbeuge aus dem Stand – UTTANASANA
- 106 Die Schildkrötenhaltung – KURMASANA

## 109 *Rückbeugen*

- 109 Die Kamelhaltung – USHTRASANA
- 112 Die Kobrahaltung – BHUJANGASANA
- 114 Die Heuschreckenhaltung – SHALABHASANA
- 116 Die Fischhaltung – MATSYASANA
- 118 Die Taubenhaltung – KAPOTASANA
- 120 Die Bogenhaltung – DHANURASANA /  
URDHVA DHANURASANA

## 123 *Stützhaltungen*

- 123 Die Bretthaltung – CATURANGA DANDASANA
- 126 Der Seitstütz – VASISHTASANA
- 128 Die Krähenhaltung – KAKASANA

## 130 *Umkehrhaltungen*

- 130 Die Hundhaltung – ADHO MUKHA SHVANASANA
- 134 Die Schulterbrücke – SETU BANDHA / DVI PADA PITHAM
- 137 Der Schulterstand – VIPARITA KARANI MUDRA
- 139 Handstand und Unterarmstand – ADHO MUKHA  
VRIKSHASANA / PINCHA MAYURASANA
- 142 Der Kopfstand – SHIRSHASANA

## 146 *Drehungen*

- 146 Die Krokodilhaltung – MAKARASANA
- 148 Der Drehsitz – ARDHA MATSYENDRASANA

## 151 *Gleichgewichtshaltungen*

- 151 Die Seitdehnung im Liegen – AANANTASANA
- 153 Die Boothaltung – NAVASANA
- 155 Die Standwaage – UTTHITA SATYESHIKASANA /  
ARDHA CANDRASANA
- 158 Die Baumhaltung – VRIKSHASANA
- 160 Shivas Tanzhaltung – NATARAJASANA

## 163 *Bewegungsablauf*

- 163 Der Sonnengruß – SURYA NAMASKAR

## 173 *DER INNERE WEG*

### 174 *Entspannen – ruhig werden – zu sich kommen*

- 174 Den Geist beruhigen
- 176 Entspannen im Liegen
- 179 Körper und Geist mit dem Atem entspannen
- 180 Den Geist entspannen

### 182 *Pranayama – die Atemübungen des Yoga*

- 182 Der Atem als Spiegel von Körper und Seele
- 183 Den Atem beobachten – die Grundübung
- 185 Sonne und Mond verbinden – NADI SHODHANA
- 186 Dem Atem lauschen – UJJAYI
- 188 Anregen, beruhigen, ausgleichen – VILOMA/ANULOMA/  
PRATILOMA UJJAYI
- 190 Den Geist erfrischen, den Kopf durchlüften –  
KAPALABHATI

### 191 *Konzentration und Meditation*

- 191 Der zerstreute Geist
- 193 Zentrierung im Kopfraum
- 195 Die Räume des Körpers erfahren
- 197 Konzentration mithilfe der Augen
- 199 Energielenkung als Konzentrationshilfe

### 201 *Mudras – Herz der Hatha-Yogapraxis*


- 201 Körper-Mudras
- 202 Finger-Mudras – HASTA MUDRAS
- 202 Atem-Mudras – PRANA MUDRAS
- 203 Mudras für die Meditation – DHYANA MUDRAS

### 204 *Zum Nachschlagen*

- 204 Übungsprogramme
- 208 Glossar
- 210 Übungs- und Sachregister
- 214 Bücher und Adressen, die weiterhelfen





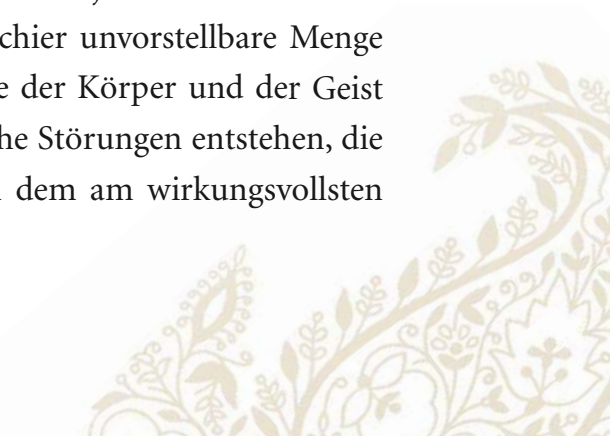


*FÜHRE MICH VOM UNWAHREN ZUR WAHRHEIT.  
FÜHRE MICH VON DER DUNKELHEIT INS LICHT.  
FÜHRE MICH VON DEM, WAS TOT IST,  
ZU DEM, WAS LEBENDIG IST!*

*ANRUFUNG AUS DER BRIHADARANYAKA-UPANISHAD, I.3,28*

# Der Weg des Hatha-Yoga

Neben der indischen Heilkunst Ayurveda und dem chinesischen Taoismus ist Yoga eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigen. Der Yoga ist als Übungsweg seit mindestens 3500 Jahren überliefert, wahrscheinlich aber ist er wesentlich älter. Ob er nun 5000 Jahre alt ist, wie manche behaupten, oder »jünger«: Auf jeden Fall hat sich in den Traditionslinien des Yoga eine schier unvorstellbare Menge an Wissen darüber angesammelt, wie der Körper und der Geist des Menschen strukturiert sind, welche Störungen entstehen, die uns Leid verursachen, und wie man dem am wirkungsvollsten und nachhaltigsten begegnen kann.





»Solange der Ursprung unserer Handlungen in den Kleshas liegt, werden die Kleshas diese Handlungen in jeder Hinsicht beeinflussen: in ihrer Ausführung, in ihrer Dauer und in den daraus entstehenden Folgen.«

YOGA-SUTRA 2.13

### Falsches Wissen: Wahrheit ist immer subjektiv

Das Haupthindernis für mehr Ruhe, Klarheit und Zufriedenheit ist das erste Klesha. Die Bezeichnung »falsches Wissen« (*Avidya*) bezieht sich darauf, dass wir normalerweise glauben, über ein Wissen zu verfügen, mit dem wir uns und die Welt objektiv erfahren und wahrnehmen können. Aber gerade das ist uns in diesem Geisteszustand nicht möglich. Unser Wissen ist geprägt durch unsere Erziehung, unsere Erfahrungen, unsere Weltsicht und unsere Glaubenssätze – und damit zutiefst subjektiv. Wir geben Einschätzungen und Urteile über die Welt und unsere Mitmenschen ab, die immer gefärbt sind von unseren Wünschen, Erwartungen, Ängsten und Projektionen.

*Avidya* bedeutet aber auch »Irrtum, Verwechslung« und bezieht sich darauf, dass wir oft leiden, weil wir das Vergängliche mit dem Ewigen verwechseln (man denke nur an die berühmte »ewige Liebe«) und das Wesentliche (was ist wirklich wichtig

in meinem Leben?) nicht vom Unwichtigen (dem täglichen Getriebe) zu trennen wissen.

### Bin ich wirklich der, der ich glaube zu sein?

Das zweite Klesha, die falsche Einschätzung der eigenen Person (*Asmita*), hängt damit ganz eng zusammen. Es geht um das Konzept, das wir von unserer Person und unserem Image haben. In der Kindheit sagen uns unsere Eltern und die Menschen um uns herum, wie wir sind und was wir sind. Eigentlich sagen sie nur, wie sie uns sehen. Wir identifizieren uns jedoch mit diesen Aussagen, die unser Aussehen, unsere Fähigkeiten und unseren Wert betreffen. Wir entwickeln ein Bild von uns, eine Identität, und glauben, dass wir objektiv so seien.

Wenn wir erwachsen sind, ist es vor allem das, was unsere Mitmenschen über uns sagen, was unser Selbstbild formt. Zusätzlich legen wir uns – bewusst oder unbewusst – ein Image zu, um uns zu schützen oder um andere dazu zu bewegen, unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Schließlich ist unsere Persönlichkeit aus so vielen Facetten zusammengesetzt, die wenig mit unserem wahren Selbst zu tun haben, dass wir gar nicht mehr wissen, wer wir eigentlich sind. Und oft haben wir auch keine Ahnung, warum wir wertvoll und liebenswert sind und was der Sinn und Zweck unseres Daseins in diesem Leben ist.

### Haben-Wollen macht unfrei

Das dritte Hindernis (*Raga*) bezieht sich auf unser Verlangen und unsere Bedürfnisse, die darauf dringen, gestillt zu werden. Dieses »Haben-Wollen« richtet sich nicht nur auf Sachen, sondern vor allem auf das Erlangen von Aufmerksamkeit, Anerkennung, Zuwendung und Liebe. Da es sich hierbei um die frühesten Bedürfnisse des Menschen handelt, die leider oft nicht genügend erfüllt wurden oder nicht erfüllt werden konnten, sind sie meist unbewusst und außerordentlich drängend. Wenn wir in

## DIE FÜNF KLESHAS

- Falsches Verstehen, falsches Wissen (*Avidya*)
- Falsche Einschätzung der eigenen Person/des Egos (*Asmita*)
- Das drängende Verlangen, etwas haben zu wollen (*Raga*)
- Abneigung, Abwehr und Vermeidung (*Dvesha*)
- Angst, insbesondere die Angst vor dem Tod (*Abhinivesha*)



uns hinein hören, können wir schnell erkennen, wie häufig unsere (gerechtfertigten!) Bedürfnisse die Triebfeder unseres Handelns sind oder dass sie uns auf eine bestimmte Art reagieren lassen, wenn wir merken, dass sie nicht gesehen, anerkannt oder befriedigt werden. Häufig genug lassen uns unsere Bedürfnisse sogar wider besseres Wissen Dinge tun, die uns schaden.

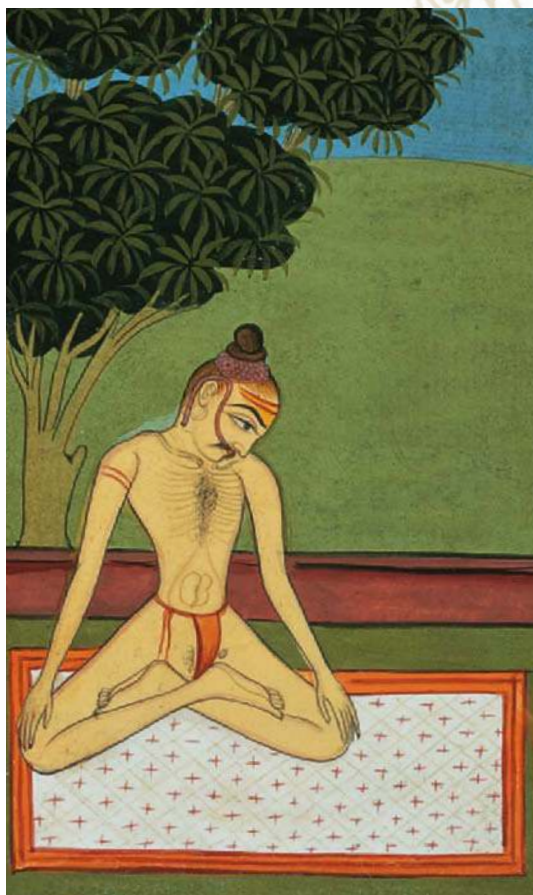
### **Nicht-haben-Wollen auch!**

Das nächste Klesha, die Abneigung, das Nicht-haben-Wollen, die Vermeidung (*Dvesha*), steht in ganz engem Zusammenhang mit dem Vorhergehenden. Anstatt den Realitäten des Lebens klar ins Auge zu sehen, ziehen wir es immer wieder vor, wegzuschauen, weil das, was wir sehen – zum Beispiel die Tatsache, dass wir Bedürfnisse haben –, uns mit Scham erfüllt oder uns mit seelischem Schmerz konfrontiert. Es ist erstaunlich zu erkennen, was für einen beträchtlichen Teil seiner Energie der Geist darauf verwendet, Unangenehmes zu vermeiden und Schutzschilde um die Seele zu errichten und aufrechtzuerhalten.

### **Angst – das Hindernis, dem keiner entfliehen kann**

Das letzte der fünf Kleshas ist die Angst (*Abhinivesha*) – das Hindernis, das am tiefsten in uns verwurzelt ist. Es ist verbunden mit der Unsicherheit, ob und wie wir den nächsten Tag erleben werden, und der Angst, nicht geliebt zu werden. Diese Angst wird durch das Leben, das sich unaufhörlich wandelt, ständig genährt. Wir können nie wissen, ob das, was gestern galt, heute oder gar morgen noch gelten wird, ob man uns noch lieben wird, ob wir noch gesund sein werden oder ob wir unsere Arbeit behalten werden.

Aber nicht nur solche Veränderungen, die uns jederzeit treffen können, machen Angst. Auch die



*Um die Hindernisse auf dem Weg zu erkennen und ausräumen zu können, ist es am besten, innezuhalten und gegenüber den Geschehnissen in den Zustand des inneren Beobachters (Seite 28) zu gehen.*

Formulierung unserer Bedürfnisse, die Bitte um Zuvorkommenheit oder Liebe oder das Aufzeigen eigener Grenzen bereiten Angst, denn wir riskieren damit Zurückweisung oder sogar Ablehnung. Folglich leben viele Menschen in Kompromissen. Sie wissen in ihrem Innersten, dass etwas nicht stimmt, aber wagen nicht – um des lieben Friedens willen –, eine unbefriedigende Situation anzusprechen und sich dem Konflikt zu stellen.

Je unbewusster und je stärker unsere Ängste sind, desto mehr wird unsere innere Ruhe gestört und die Klärung des Geistes behindert. Jedes Mal, wenn die Angst unbemerkt in uns hochsteigt, reagiert nicht nur unser gesamtes Nervensystem mit Panik, sondern der Geist ist wie gelähmt und außerstande, uns bei der Lösung unserer Probleme wirklich behilflich zu sein. Patañjali sagt, dass diese Angst



2



3



1

### *Die gedrehte Dehnung*

Kommen Sie auf der weichen Yogamatte oder mit einem Polster unter den Knien in den Vierfüßlerstand. Stellen Sie Ihre Hände etwas weiter nach vorn, sodass sie sich unter Ihrem Gesicht befinden.

**1** Atmen Sie ein. Legen Sie die linke Hand mit dem Handrücken auf, sodass die Fingerspitzen nach rechts weisen. | Gleiten Sie ausatmend mit der linken Hand um das rechte Handgelenk herum und dann an der Kleinfingerseite entlang nach rechts vorn. Die linke Schulter und das linke Ohr sinken so weit wie möglich in Richtung Boden. Lassen Sie sich ganz wohligh in diese lang gezogene Drehung hineingleiten. | Drücken Sie einatmend mit der rechten Handwurzel fest in oder gegen den Boden, und kommen Sie dadurch langsam zurück in die Ausgangshaltung. | Wiederholen Sie diese ruhige Bewegung noch etwa 6- bis 10-mal in Ihrem Atemrhythmus. |

Wechseln Sie dann die Seite, und streben Sie mit der rechten Hand nach links vorn. Üben Sie auch diese Dehnung 7- bis 10-mal.

Spüren Sie anschließend einen Moment lang in einem Sitz Ihrer Wahl nach.

### *Rückenkraulen*

Kommen Sie in einen bequemen und aufrechten Sitz, und legen Sie die Hände auf die Schultern.

**2** Ziehen Sie den rechten Arm an den Körper heran, und heben Sie den linken Ellenbogen. | Führen Sie den linken Arm im Schultergelenk weit nach hinten und den rechten Arm nach vorn. Dadurch entsteht eine Bewegung wie beim Rückenkraulen.

**3** Fahren Sie damit eine Weile fort. Achten Sie darauf, dass Brustkorb und Wirbelsäule der Bewegung der Arme folgen, sodass eine Drehung entsteht.

Halten Sie inne, wenn Sie sich ganz warm und belebt fühlen, und spüren Sie im Brustkorb nach.



## Den Schultergürtel erwärmen I

Kommen Sie in den aufrechten Stand oder Sitz. Nehmen Sie die Oberarme dicht an den Körper, die Unterarme parallel nach vorn angehoben, die Handflächen nach oben gedreht. Atmen Sie durch die Nase ein.

**4** Ziehen Sie beide Ellenbogen kraftvoll gerade nach hinten, und atmen Sie dabei intensiv durch die Nase aus. | Lassen Sie den Einatem kommen, und führen Sie die Arme gerade nach vorn.

**5** Kreuzen Sie die Handgelenke vor dem Bauch, ziehen Sie Ihre Arme kraftvoll nach hinten, und atmen Sie intensiv aus.

**6** Lassen Sie den Einatem kommen, und führen Sie die Arme gerade nach vorn. | Ziehen Sie kraftvoll beide Ellenbogen gerade nach hinten, und atmen Sie dabei intensiv aus. | Lassen Sie den Einatem

kommen, und führen Sie die Arme gleichzeitig gerade nach vorn. |

**7** Schwingen Sie beide Arme nach oben und hinten (als wollten Sie etwas hinter sich werfen), und atmen Sie intensiv aus. | Während die Arme sinken, bis sie wieder in Position 1 sind, lassen Sie den Einatem kommen. | Ziehen Sie wieder kraftvoll beide Ellenbogen gerade nach hinten, und atmen Sie dabei intensiv aus.

Fahren Sie mit diesem Ablauf fort, und überlassen Sie sich mehr und mehr dem Schwung der Bewegung. Atmen Sie immer kraftvoll und aktiv aus, und lassen Sie den Einatem einfach kommen.

Wenn Sie merken, dass Sie ermüden, halten Sie inne. Werden Sie sich bewusst, als wie warm und durchströmt Sie jetzt Ihren ganzen Schultergürtel wahrnehmen.

Sie können die folgenden Übungen sowohl im Stand als auch in einem aufrechten und bequemen Sitz Ihrer Wahl ausführen. Achten Sie bei allen Übungen darauf, dass Sie Ihren Rhythmus und Ihre Intensität finden, und zwar angepasst an Ihre Tagesform. Solange Ihnen der Bewegungsablauf noch nicht klar ist, üben Sie langsam und achtsam.





4



5



7

Wand, und kommen Sie so in den Unterarmstand. Halten Sie dabei Ihren Kopf gehoben und so, dass sich Ihr Nacken wohlfühlt. | Strecken Sie sich kraftvoll vom Boden weg (lunar), oder biegen Sie Ihren Rücken durch (solar).

**4** Heben Sie eventuell mal das eine, mal das andere Bein von der Wand weg in die Senkrechte. Dehnen Sie es aus dem Becken heraus (lunar); oder lassen Sie den Unterschenkel sinken, sodass sich die Ferse dem Gesäß nähert (solar).

Um die Haltung zu verlassen, führen Sie einen Fuß nach dem anderen wieder zum Boden. | Spüren Sie in der Haltung des Kindes (Seite 100) nach.

## DIE ASANAS

### Der Handstand

ADHO MUKHA VRIKSHASANA

**5** Machen Sie einen Ausstellschritt. Kommen Sie in die Vorbeuge, und stellen Sie die Hände schultergelenkbreit auf. Spreizen Sie die Finger so, dass die Mittelfinger zueinander parallel sind, und schmiegen Sie die Daumen- und Kleinfingerballen an den Boden. | Schauen Sie nach vorn (trotz vermehrter Nackenlordose), um das Gleichgewicht besser halten zu können. | Heben Sie das hintere Bein langsam so weit, wie es Ihnen möglich ist, in die Senkrechte. | Stellen Sie den anderen Fuß auf die Zehenspitzen, oder lösen Sie ihn vom Boden. Führen Sie nun auch dieses Bein in die Senkrechte. | Richten Sie sich dann so ein, dass Sie Ihr Gleichgewicht halten können.

**6** **Lunare Variante:** Strecken Sie die Arme, und drücken Sie sich kraftvoll vom Boden weg. Aktivieren Sie den Beckenboden. Strecken Sie die Beine, und dehnen Sie sich über die Fersen weit in den Raum über Ihnen. Halten Sie Ihr Gesicht parallel zum Boden.

**7** **Solare Variante:** Behalten Sie etwas Spiel in den Armen, und schieben Sie den Boden nach unten



6

weg. | Biegen Sie den Rücken durch, sodass Ihr ganzer Körper einen harmonischen Bogen beschreibt. | Lassen Sie die Beine in sich gelöst und den Kopf entspannt am Nacken hängen.

**Für beide Atemtypen:** Um die Haltung zu verlassen, führen Sie so kontrolliert wie möglich einen Fuß nach dem anderen zum Boden zurück und kommen dann auf die Knie. | Spüren Sie in der Haltung des Kindes (Seite 100) nach.

### Der Skorpion – der Unterarmstand

PINCHA MAYURASANA

Kommen Sie in den Unterarmstand. Halten Sie die Unterarme parallel und die Ellenbogen etwas weniger als schultergelenkbreit. Ziehen Sie sie dafür zusammen, oder fixieren Sie sie mit einem Yogagurt auf Schulterbreite. | Heben Sie das Becken, wandern

Sie mit den Füßen in Richtung Kopf, bis Ihr Rücken möglichst senkrecht steht. Halten Sie Ihren Kopf gehoben. | Strecken Sie ein Bein langsam so weit wie möglich in die Senkrechte. | Heben Sie den anderen Fuß auf die Zehenspitzen, oder lösen Sie ihn vom Boden. Führen Sie nun auch dieses Bein in die Senkrechte. | Richten Sie sich dann so ein, dass Sie Ihr Gleichgewicht halten können.

**8 Lunare Variante:** Drücken Sie sich kraftvoll mit den Unterarmen vom Boden weg. | Aktivieren Sie den Beckenboden. Strecken Sie die Beine, und dehnen Sie sich über die Fersen weit in den Raum über Ihnen. | Halten Sie Ihr Gesicht parallel zum Boden.

**9 Solare Variante:** Schieben Sie mit den Unterarmen den Boden nach unten weg. | Biegen Sie den Rücken durch, sodass Ihr ganzer Körper einen harmonischen Bogen beschreibt. | Lassen Sie die Beine in sich gelöst und den Kopf ganz entspannt am Nacken hängen.

**Für beide Atemtypen:** Um die Haltung zu verlassen, führen Sie so kontrolliert wie möglich einen Fuß nach dem anderen zum Boden zurück und kommen dann auf die Knie. | Spüren Sie in der Haltung des Kindes (Seite 100) nach.

### TIPPS FÜRS ÜBEN

- Auch wenn es sehr verführerisch ist – gewöhnen Sie sich bitte nicht an, den Handstand oder Unterarmstand mit dem Rücken zur Wand zu üben. Erfahrungsgemäß kommt man dann (so gut wie) nicht mehr von der Wand los! Finden Sie nach Möglichkeit jemanden, der Ihnen beim Einüben von Hand- und Unterarmstand als Partner(in) zur Seite steht, um Ihnen zu helfen, das erste Bein nicht zu weit in den Raum hineinzuschwingen oder das zweite Bein zu heben.
- Damit Ihre Arme im richtigen Abstand in den Energielinien beziehungsweise Kraftachsen Ihres Körpers ausgerichtet bleiben können (sie tendieren



immer dazu, nach außen auszuweichen!), nehmen Sie beim Üben des Unterarmstandes einen Yogablock quer zwischen die Hände (Seite 139.3).

- Wenn Ihnen beim Handstand die Arme immer nach außen wegknicken, können Sie sie mithilfe eines Yogagurtes fixieren.
- Hopsen und springen Sie nicht in den Hand- oder Unterarmstand! Der dadurch entstehende Schwung ist oft schwer zu kontrollieren, sodass Sie riskieren, nach hinten überzuschlagen.
- Seien Sie geduldig und fehlerfreundlich mit sich. Solche herausfordernden Asanas sind dazu da, diese Qualitäten in uns zu fördern.
- Steigern Sie die Übungsdauer für diese beiden Umkehr- und Stützhaltungen ganz allmählich, damit Ihr Körper sich den neuen Herausforderungen anpassen kann.



# DIE WELT DES YOGA

*Anna Trökes modernes Standardwerk eröffnet Anfängern und Fortgeschrittenen die ganze faszinierende Welt des Yoga – von der Philosophie über die Grundlagen des Übens bis hin zu Asanas, Atem- und Meditationsübungen.*



## ANNA TRÖKES

*ist eine der profiliertesten Yogalehrerinnen und -autorinnen im deutschsprachigen Raum. Sie unterrichtet seit 1974, hat eine eigene Yogaschule in Berlin und lehrt seit 1983 innerhalb der Yogalehrer-Ausbildungen des Berufsverbandes der Yogalehrenden Deutschlands (BDY) und anderer europäischer Verbände. Anna Trökes ist Heilpraktikerin, ausgebildete Rückenschulleiterin und Seminarleiterin für Rücken-Braining®. Sie kombiniert in ihrer Arbeit die Erkenntnisse der Psychologie und medizinischen Forschung mit der Yogaphilosophie und den seit Jahrhunderten bewährten Übungen des Hatha-Yoga. Yoga ist für sie ein ganzheitliches Übungssystem, das den modernen Menschen in Theorie und Praxis durch die Herausforderungen des Alltags begleiten kann.*

## UMFASSENDES WISSEN

Geschichte und Traditionen des Yogas, gekonnt verbunden mit modernen Erkenntnissen der Physio- und Atemtherapie.

## VIELFÄLTIGER ÜBUNGSSCHATZ

Über 100 präzise Anleitungen für Yoga-Übungen – mit einfachen und anspruchsvollen Varianten und deren Wirkung auf Körper und Geist.

## HILFREICHE NEUERUNGEN

Wie Sie Ihren Atemtyp finden und Ihre Art, Asanas oder Bewegungsabfolgen auszuführen. Außerdem nützliche Ernährungstipps und die hohe Kunst der Mudras.

KOMPLETT ÜBERARBEITETE UND ERWEITERTE NEUAUSGABE!



WG 462 Yoga  
ISBN 978-3-8338-1865-3



€ 29,99 [D]

€ 30,90 [A]

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