

Anna Trökes



MIT AUDIO-
ÜBUNGEN
ZUM
STREAMEN

YOGA

für mehr Energie und Ruhe

[Verspannungen lösen, die
Wirbelsäule aufatmen lassen

Belebende Morgen- und
entspannende Abendroutinen]

GU

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.

IMPRESSUM

eBook: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 12, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)
zu gewinnen, ist untersagt.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-8338-9887-7

1. Auflage 2025

GuU 8-9887 08_2025_02

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Diane Zilliges

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Sabine
Skrobek

eBook-Herstellung: Klara Wimmer

BILDNACHWEIS

Coverabbildung: Tanja Ivanova/Getty Images

Illustrationen: GU/ Lisa Hingerl

Fotos: Adobe Stock; Roland und Sabrina Michaud/akg-images; Getty Images; iStockphoto; Nela König

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community



www.instagram.com/gu.verlag/



www.facebook.com/gu.verlag



hallo@gu.de



de.pinterest.com/guverlag/



de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Ein Klassiker, der hält, was er verspricht – und mit Anna Trökes Yoga zu praktizieren ist einfach etwas ganz Besonderes.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist.

Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbstverantwortlich. Weder Autoren noch

Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

... Sie kräftiger und beweglicher werden wollen – und das auf sanfte, nachhaltige Weise.

... Sie sich eine entspannte, aufrechte Körperhaltung wünschen.

... Sie Rückenproblemen wirkungsvoll begegnen möchten.

... Sie körperliche und seelische Anspannungen abbauen wollen.

... Sie sich nach mehr Ruhe im Alltag sehnen und Wege suchen, sie auch wirklich zu finden.

... Sie die Quellen Ihrer eigenen Energie finden möchten.

... Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit ausbauen wollen.

... Sie einen gesünderen Umgang mit Stress suchen – und wieder mehr Lebensfreude spüren wollen.

»Yoga ist ein lange erprobter Übungsweg. Er führt uns gleichermaßen in unsere Kraft wie in die Ruhe.«



ANNA TRÖKES

ist eine der profiliertesten Yogalehrerinnen und Yogaautorinnen im deutschsprachigen Raum. Sie unterrichtet seit 1974 und lehrt seit 1983 innerhalb der Yogalehrerausbildungen des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und anderer europäischer Verbände. Viele Jahre lang hatte sie in Berlin eine eigene Yogaschule. Anna Trökes ist Heilpraktikerin, Rückenschulleiterin und hat zahlreiche Bücher, CDs und

eine DVD zum Thema Yoga veröffentlicht. www.prana-yoga-berlin.de

VORWORT



Hatha-Yoga ist heutzutage weltweit die am häufigsten praktizierte Übungsform des Yoga. Der Name ist Programm: Ha steht für Sonne, Energie, Aktivität und Kraft. Tha für Mond, Regeneration, Ruhe und Loslassen. Hatha-Yoga steht damit für einen Weg, der sich an der Polarität des Lebens und an den vielfältig auftretenden Biorhythmen orientiert. Lernen wir, diesem wellenförmigen Rhythmus zu folgen, erschaffen wir uns eine Balance zwischen Phasen der Aktivität und der Ruhe. Das Gleichgewicht der beiden Kräfte – im Hatha-Yoga symbolisch Sonne und Mond – ist die Grundlage unserer Regenerationsfähigkeit und damit unserer Gesundheit.

Die Meister des Hatha-Yoga haben zudem schon vor fast tausend Jahren erkannt, dass die Fähigkeit, körperlich zu entspannen und geistig zur Ruhe zu kommen, entscheidend davon abhängt, ob wir uns in unserer Kraft gegründet erfahren.

Und sie haben erkannt, dass es wichtig für die Unterstützung unseres Biorhythmus ist, am Morgen so zu üben, dass man sich erfrischt und wach fühlt, und sich am Abend einer beruhigenden Übungspraxis zu widmen. All das ist auch in diesem Buch berücksichtigt. Deshalb finden Sie hier viele Tipps, Übungen und Programme, die speziell auf Ihre energetischen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Viel Freude beim Üben!



Yogapower fürs reale Leben

Sie würden gern jeden Tag etwas für sich tun, etwas gegen Nervosität, Rückenschmerzen oder Stress? Mit diesem Buch 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.

Eine Praxis 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: Sie laden einfach die zum Buch gehörenden Übungsfolgen per Link oder QR-Code (siehe Anhang [Seite 125](#)) herunter, rollen Ihre Matte aus und beginnen Ihre Übungspraxis. Die Angebote sind 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. Unsere gegenwärtigen Lebens- und insbesondere Arbeitsgewohnheiten machen es

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

SORGEN SIE FÜR DEN GESUNDEN AUSGLEICH

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 jede und 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. In all diesen Fällen können Sie dennoch – achtsam und ohne sich zu überlasten – üben und dürften davon stark profitieren. Dennoch gibt es einige Erkrankungen oder Lebensphasen, die erfordern, dass Sie gegebenenfalls zuerst Rücksprache mit Ihrem Arzt halten und in jedem Fall sanft und geduldig mit sich umgehen.

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! Die Regelmäßigkeit ist wirklich das Entscheidende, und zwar nicht nur für Ihren Körper, sondern auch für Ihren Geist. Machen Sie aus der Praxis mit der Zeit eine feste Gewohnheit, die Sie nicht mehr missen wollen, weil sie Ihnen so guttut.

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.