

α MS 196

ANNA TRÖKES



Yoga

Mehr Energie und Ruhe



796/44

Praktische Tipps fürs Üben

YOGAPRAXIS FÜR JEDEN TAG **8**

Wie Yoga im Alltag hilft **8**

Jeder kann Yoga üben **9**

Was ist Yoga? **9**

SO ÜBEN SIE RICHTIG **10**

Die beste Zeit zum Üben **10**

Einmal täglich Yoga **10**

Das brauchen Sie **11**

Sinnvoll üben mit Buch und CD **12**

Kombinieren Sie die Übungsprogramme **12**

Leisten Sie sich von Zeit zu Zeit einen Lehrer **13**



Einen guten Start in den Tag!

WENN RÜCKEN UND NACKEN

MORGENS SCHMERZEN **16**

Strecken und Räkeln **17**

Die Schulterbrücke **18**

Den Nacken entspannen **20**

Bis in die Schultern hinein dehnen **21**

Die Katze-Dehnung **22**

Bewegungsablauf für den Rücken **24**

Nachspüren **26**

SCHWUNGVOLL IN DEN TAG STARTEN **27**

Strecken und Räkeln im Stand **28**

Rückenkraulen **29**

Der Sonnengruß **30**

Die Standwaage **36**

Die Heldenhaltung **38**



Entspannt den Tag beschließen

ABSCHALTEN UND ZUR RUHE KOMMEN__43

Durch den Körper wandern__43

Der Reinigungsatem__44

Sich in die Diagonale dehnen__45

Die Katze macht einen Buckel
und streckt ihr Bein__46

Sich ganz in sich zurückziehen__47

Die Beine entstauen__47

Den Rücken beleben und kräftigen__48

Die Krokodil-Übung__49

Der Drehsitz__50

Die Energie wieder fließen lassen__51

DIE WIRBELSÄULE AUFATMEN LASSEN__52

Wenn Sie den ganzen Tag sitzen oder
ganztags auf den Beinen sind__52

Rückenlage__53



Strecken und Dehnen__53

Die Beine entstauen__54

Variation der Schulterbrücke__55

Weite im Brustraum und
Kraft im Rücken__56

Die acht Bewegungsrichtungen
der Wirbelsäule__58

Der einfache Drehsitz__64

Die Wirbelsäule
ruhen lassen__65



Die innere Kraftquelle finden

ENTSPANNUNGSÜBUNG__70

DIE HERZMEDITATION__72

Zum Nachschlagen

Die Übungsprogramme auf einen Blick__74

Sachregister__76

Bücher und Adressen, die weiterhelfen__78