

ANNA TRÖKES

DAS GROSSE BUCH VOM  
**YOGA**

**GU**

# INHALT

|    |   |  |
|----|---|--|
| 6  | Tradition & Erneuerung                        |  |
| 9  | VOM WERDEN<br>DES HATHA-YOGA                  |  |
| 10 | Schritte in die Yogapraxis                    |  |
| 10 | Uraltes Wissen – zeitlos gültig               |  |
| 10 | Begleiter für Übende                          |  |
| 14 | Mit dem Buch üben                             |  |
| 16 | Tradition<br>und Konzept des Yoga             |  |
| 16 | Ursprünglich ein spiritueller Weg             |  |
| 18 | Die lange Geschichte                          |  |
| 26 | Der Yogaweg<br>des Weisen Patañjali           |  |
| 26 | Kleshas – Hindernisse aus unserem Weg         |  |
| 31 | Der achtgliedrige Yogaweg                     |  |
| 36 | Der tantrische Hatha-Yoga                     |  |
| 36 | Die tantrische Weltsicht                      |  |
| 40 | Chakras – Ebenen des Bewusstseins             |  |
| 42 | Zugang zum Unbewussten                        |  |
| 44 | Yoga und Ernährung                            |  |
| 47 | DIE GRUNDLAGEN<br>DES ÜBENS                   |  |
| 48 | Tipps für die Praxis                          |  |
| 48 | Planen und vorbereiten                        |  |
| 50 | Wann Sie nicht üben sollten                   |  |
| 51 | Grundbegriffe des Übens                       |  |
| 52 | Moderner,<br>körpergerechter Yoga             |  |
| 52 | Akrobatik ist passé                           |  |
| 54 | Atemtypen<br>und individuelles Üben           |  |
| 54 | Polare Atemdynamik nach Erich Wilk            |  |
| 58 | Dehnungs- und Verengungsräume<br>des Körpers  |  |
| 60 | Die Faszie gezielt<br>in den Yoga integrieren |  |
| 60 | Die Anatomie der Faszie                       |  |
| 64 | Wozu Faszien-Yoga?                            |  |
| 64 | Die Faszie trainieren                         |  |



|     |  |
|-----|--|
| 66  | <b>Faszien-Yoga</b>                                  |
| 66  | Faszie federn: Übungen                               |
| 68  | Faszie dehnen: Übungen                               |
| 70  | Faszie beleben: Übungen                              |
| 74  | Faszie spüren: Übungen                               |
| 80  | Faszien-Asanas                                       |
| 88  | <b>Basis Beckenboden</b>                             |
| 88  | Aufrichtung des Beckens                              |
| 90  | Drei Muskelschichten                                 |
| 92  | Beckenbodenübungen                                   |
| 94  | <b>Haltungswechsel</b>                               |
| 94  | Von der Rückenlage zum Sitz                          |
| 96  | Vom Sitz in die Rückenlage                           |
| 97  | Vom Sitz in den Stand                                |
| 99  | Vom Stand in den Sitz                                |
| 100 | <b>Kundalini-Yoga als Warm-up</b>                    |
| 106 | <b>Übungen, die beweglicher und kräftiger machen</b> |
| 106 | Mobilisierung der Brustwirbelsäule                   |
| 114 | Dehnung der Achseln                                  |
| 116 | Mobilisierung & Kräftigung der Handgelenke           |
| 118 | Mobilisierung der gesamten Wirbelsäule               |
| 120 | Mobilisierung der Hüften                             |
| 124 | Dehnung der Leisten                                  |
| 126 | Dehnung der Oberschenkelrückseiten                   |
| 130 | Bewegliche, starke Füße                              |
| 132 | <b>Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule</b>  |



|     |  |
|-----|--|
| 137 | <b>DIE ASANAS</b>  |
| 138 | <b>Sitzhaltungen</b>   |
| 140 | Aufrechter Sitz<br><i>140 Lunare Version, 140 Solare Version, 141 Leichter Sitz, 141 Schneidersitz, 141 Bequemer Sitz, 142 (Halber) Lotossitz, 142 Kuhkopfsitz, 143 Fersensitz</i> |
| 144 | Stockhaltung – <i>Dandasana</i>  |
| 146 | Geschlossene Winkelhaltung – <i>Baddha Konasana</i>  |
| 148 | Offene Winkelhaltung – <i>Konasana</i>   |
| 150 | <b>Standhaltungen</b>  |
| 150 | Berghaltung – <i>Tadasana</i>  |
| 154 | Kraftvolle Haltung – <i>Utkatasana</i>   |



|     |  |     |   |
|-----|--|-----|---|
| 156 | Heldenhaltung –<br><i>Virabhadrasana 1 &amp; 2</i>                                     | 184 | Heuschreckenhaltung – <i>Shalabhasana</i>                                 |
| 160 | Flankendehnung – <i>Parshva uttanasana, Parshvottanasana, Utthita parshva konasana</i> | 186 | Fischhaltung – <i>Matsyasana</i>  |
| 164 | Dreieckhaltung – <i>Trikonasana</i>  | 188 | Taubenhaltung – <i>Kapotasana</i>   |
| 166 | <b>Vorbeugen</b>   | 190 | Bogenhaltung – <i>Dhanurasana / Urdhva dhanurasana</i>                    |
| 166 | Kindhaltung – Siegel des Yoga – <i>Yoga mudra</i>                                      | 194 | <b>Stützhaltungen</b>   |
| 169 | Vorbeuge über beide Beine – <i>Pashchimottanasana</i>                                  | 194 | Bretthaltung – <i>Chaturanga dandasana</i>                                |
| 172 | Vorbeuge aus dem Stand – <i>Uttanasana</i>   | 198 | Seitstütz – <i>Vasishtasana</i>   |
| 174 | Schildkrötenhaltung – <i>Kurmasana</i>   | 200 | Krähenhaltung – <i>Kakasana</i>   |
| 178 | <b>Rückbeugen</b>  | 202 | <b>Umkehrhaltungen</b>  |
| 178 | Kamelhaltung – <i>Ushtrasana</i>   | 202 | Hundhaltung –<br><i>Adho mukha shvanasana</i>                             |
| 182 | Kobrahaltung – <i>Bhujangasana</i>   | 206 | Schulterbrücke –<br><i>Setu bandha / Dvi pada pitham</i>                  |
|     |  | 210 | Schulterstand – <i>Viparita karani mudra</i>                              |
|     |  | 212 | Hand- & Unterarmstand – <i>Adho mukha vrikshasana / Pincha mayurasana</i> |
|     |  | 216 | Kopfstand – <i>Shirshasana</i>  |
|     |  | 222 | <b>Drehungen</b>  |
|     |  | 222 | Krokodilhaltung – <i>Makarasana</i>                                       |
|     |  | 225 | Drehsitz – <i>Ardha matsyendrasana</i>                                    |
|     |  | 228 | <b>Gleichgewichtshaltungen</b>  |
|     |  | 228 | Seitdehnung im Liegen – <i>Anantasana</i>                                 |
|     |  | 230 | Boothaltung – <i>Navasana</i>   |
|     |  | 232 | Standwaage – <i>Utthita satyeshikasana / Ardha candasana</i>              |
|     |  | 236 | Baumhaltung – <i>Vrikshasana</i>  |
|     |  | 240 | Shivas Tanzhaltung – <i>Natarajasana</i>                                  |
|     |  | 244 | <b>Bewegungsablauf Sonnengruß</b>   |
|     |  | 246 | Kleiner Sonnengruß  |
|     |  | 248 | Sonnengruß – <i>Surya namaskar</i>  |
|     |  | 252 | Halber Sonnengruß –<br><i>Ardha surya namaskar</i>                        |

## 255 | DER INNERE WEG

|     |   |     |                              |
|-----|---|-----|------------------------------|
| 256 | Entspannen – ruhig werden – zu sich kommen  | 294 | Übungsprogramme              |
|     |   | 294 | Spannkraft & Standfestigkeit |
| 256 | Den Geist beruhigen                         | 296 | Mobilisieren & regenerieren  |
| 258 | Entspannen im Liegen                        | 297 | Den Geist beruhigen          |
| 258 | ... in der Rückenlage                       | 298 | Langsam, intensiv & tief     |
| 260 | ... in der Bauchlage                        |     |                              |
| 262 | Körper und Geist                            | 300 | Zum Nachschlagen             |
|     | mit dem Atem entspannen                     | 300 | Glossar                      |
| 263 | Den Geist entspannen                        | 302 | Übungsregister               |
|     |   | 305 | Sachregister                 |
| 266 | <b>Pranayama – die Atemübungen des Yoga</b> | 309 | Bücher und Adressen          |
| 266 | Der Atem als Spiegel von Körper und Seele   | 310 | Danke                        |
| 268 | Den Atem beobachten                         | 312 | Impressum                    |
| 270 | Sonne und Mond verbinden                    |     |                              |
| 273 | Dem Atem lauschen – <i>Ujjayi</i>           |     |                              |
| 274 | Anregen, beruhigen, ausgleichen             |     |                              |
| 276 | Den Geist erfrischen, den Kopf durchlüften  |     |                              |
| 278 | <b>Konzentration und Meditation</b>         |     |                              |
| 278 | Der zerstreute Geist                        |     |                              |
| 278 | Konzentration lernen                        |     |                              |
| 281 | Zentrierung im Kopfraum                     |     |                              |
| 283 | Die Räume des Körpers erfahren              |     |                              |
| 285 | Konzentration mithilfe der Augen            |     |                              |
| 286 | Energielenkung als Konzentrationshilfe      |     |                              |
| 288 | <b>Mudras – Herz der Hatha-Yogapraxis</b>   |     |                              |
| 288 | Körper-Mudras                               |     |                              |
| 290 | Finger-Mudras – <i>Hasta mudras</i>         |     |                              |
| 290 | Atem-Mudras – <i>Prana mudras</i>           |     |                              |
| 291 | Meditations-Mudras – <i>Dhyana mudras</i>   |     |                              |





»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!«

Ausrufung aus der Brihadaranyaka-Upanishad, 1.3,28

# *VOM WERDEN DES HATHA-YOGA*

Der Yoga ist als Übungsweg seit mindestens 3500 Jahren überliefert, wahrscheinlich aber ist er wesentlich älter. In den Traditionslinien des Yoga hat sich ein enormes 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.

# Schritte in die Yogapraxis

*Der Yoga konnte sich über Jahrtausende erhalten und wirkt heute noch frisch und modern, weil er ein Übungssystem anbietet, das viele Probleme zu überwinden hilft, die die Menschen der Gegenwart ebenfalls kennen.*

## URALTES WISSEN – ZEITLOS GÜLTIG

Yogatexte – wie das »Yoga-Sutra« des Weisen Patañjali aus der Zeit um 400 n. Chr. (Seite 26) – schildern in einfachen Worten, warum unser Geist oft so unruhig ist und wie uns dadurch Leid in allen Lebensbereichen entsteht. Sie geben Anweisungen, wie wir unseren Geist schulen können, stabiler, stiller und klarer zu werden, wie wir mit unseren Ängsten umgehen können und wie sich unnötiges und selbst verursachtes Leid vermeiden lässt.

Der etwas später entwickelte Hatha-Yoga (Seite 36) bezieht im Laufe der Jahrhunderte auch den Körper mit ein und macht Vorschläge, wie man über den Körper und über den Atem auf den Geist einwirken kann. Hauptsächlich aber beschäftigt sich der Hatha-Yoga intensiv mit dem Fließen und Lenken unserer Lebensenergie: *Prana* im Sanskrit entspricht dem chinesischen *Chi*. Auch die Verbindung zur altindischen Heilkunst, dem Ayurveda, war immer sehr eng.

Das vorliegende Buch verbindet den »klassischen« Yoga Patañjalis mit dem Hatha-Yoga und zeigt eine Fülle vielfach erprobter und bewährter Methoden. Diese werden Ihnen helfen

zu erkennen, was Ihnen Leid verursacht – egal ob körperliches oder seelisches –, wie Sie dieses Leid verringern und es zukünftig vermeiden können. Mithilfe einfacher Übungen und Techniken können Sie Ihre Lebensqualität entscheidend verbessern und durch die positiven Erfahrungen selbstbewusster und selbstwirksamer werden.

## BEGLEITER FÜR ÜBENDE

Der vorliegende Yogaratgeber macht Sie mit den Grundlagen des Patañjala-Yoga und des Hatha-Yoga bekannt. Er wendet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, Yogaschüler/innen und Yoga-lehrer/innen und dient dazu, das eigene Üben zu inspirieren und zu klären. Daneben ist er ein Nachschlagewerk für den Yogaweg (*Sadhana*) und für viele bewährte Hatha-Yogahaltungen.

## Der Wert des Leichten

Die Körperhaltungen (*Asanas*) und Übungen in diesem Buch sind bewusst einfach gewählt. Sie unterscheiden sich damit von den meisten der komplizierten Haltungen, die nur durch jahrelange Übung zu meistern sind. Auch die einfacheren Übungen und Haltungen ermöglichen es, die Prinzipien der Yogaübungspraxis zu erfahren.

Würden Sie nämlich gleich mit den anspruchsvollen Asanas beginnen, müssten Sie Ihre gesamte

---

Der Yoga will die Menschen in einen Zustand führen, der sie unabhängig, handlungsfähig und so frei wie möglich macht – ein Anliegen, das nie an Aktualität eingebüßt hat.



*Ursprünglich war im Yoga eine ganz enge,  
persönliche Beziehung  
zwischen Lehrer und Schüler vorgesehen.  
Die Unterweisungen fanden ausschließlich  
im Einzelunterricht statt.*



# Tradition und Konzept des Yoga

*Der Yoga kommt aus Indien. Der Begriff bezeichnet dort nicht nur eines der sechs großen philosophischen Systeme beziehungsweise eine Sichtweise auf die Wirklichkeit (Darshana), sondern auch eine Methode der Geistesschulung, die hilft, den Geist zu klären und zu beruhigen. Yoga wird außerdem als ein Übungsweg angesehen, der zur Selbsterfahrung und Selbstverwirklichung führt.*

## URSPRÜNGLICH EIN SPIRITUELLER WEG

Der Yoga war ursprünglich im Herzen des komplexen religiösen Systems angesiedelt, das im Westen Hinduismus genannt wird. Seit der Entwicklung des Yogasystems durch den Weisen Patañjali (sprich: Patandschali) vor knapp 2000 Jahren hat sich der »klassische« Yoga jedoch weitgehend von seiner religiösen Bindung gelöst und gilt heute zumindest in Indien eher als weltlich. Tatsächlich aber kann sich die geistige Disziplin des Yoga, wie sie von Patañjali niedergeschrieben wurde, mit allen Religionen Indiens und des Westens verbinden. Daher konnte sich in den letzten Jahrzehnten sogar ein christlich gefärbter Yoga herausbilden. Insgesamt kann man sagen, dass der Yoga in seiner reinen Form eine nicht religiöse, universale Spiritualität ist. Yoga, als eine psychologische Wissenschaft, ist ebenso neutral wie etwa Physik oder Psychotherapie. Sein Erkenntnisweg kann sowohl vom Gläubigen wie auch unabhängig von Religion beschritten werden.

Ausgerechnet der im Westen so populäre und viel praktizierte Hatha-Yoga ist jedoch ursprünglich in ein religiöses Weltbild eingebunden, und zwar in das des Shivaismus. Dieser Yogaweg gilt in Indien als von Gott Shiva offenbart und zeigt Methoden auf, den Übenden zur Einheit mit dem

Göttlichen oder Absoluten zurückzuführen. Da sich nur wenige Lehrende der theistischen Ausrichtung des Hatha-Yoga bewusst sind, ist dieser Aspekt heute weitgehend verloren gegangen.

### Yoga heißt

»die Zügel in die Hand nehmen«

Das Wort Yoga geht auf die indogermanische Wurzel *yuj* zurück. *Yuj* bedeutet »anschirren« und »zusammenführen von zwei oder mehreren Pferden vor einem (Streit-)Wagen«, aber auch »zusammenbinden«, »anjochen« oder »ins Joch spannen«.

Das Bild des Jochs als Sinnbild des Yoga war weit verbreitet. Oft wurde auf die enge Wortverwandtschaft von Yoga und dem deutschen Wort *Joch*, dem französischen *joug*, dem spanischen *yugo* oder dem lateinischen *iugum* verwiesen. Der französische Indologe Jean Varenne zieht jedoch inzwischen die Übersetzung »Gespann« vor. Warum, wird klar, wenn man etwas mehr über den historischen Hintergrund dieses Begriffs erfährt.

### Die wilden Rösser der fünf Sinne zügeln

Indien ist seit ungefähr 1500 v. Chr. in weiten Teilen von den Indoariern erobert worden, die ihre Kriegszüge und Landnahmen mit Streitwagen machten, die von edlen Rössern gezogen wurden. Diese Pferde waren der wichtigste Besitz der

»Yoga ist die Fähigkeit,  
sich ausschließlich auf einen Gegenstand,  
eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten  
und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen.

Dann scheint in uns die Fähigkeit auf,  
etwas vollständig und richtig zu erkennen.«

*Yoga-Sutra 1.2-3*



## Tiefensensibilität

Viele Nervenzellenden ragen ins Fasziennetz hinein und bilden Rezeptoren, die auf Veränderungen des Drucks oder Spannungszustands im Gewebe, der Stellung und Lage des Körpers im Raum sowie auf Bewegung, Dehnung und Berührung reagieren. Die verschiedenen Rezeptortypen tragen zur Tiefensensibilität bei – unserem sechsten Sinn sozusagen. Heute weiß man, dass die Rezeptordichte im Fasziengewebe der Muskeln deutlich die der Haut und Gelenke übersteigt. Sie senden ununterbrochen Signale an das Gehirn. Bewegungen des Körpers scheinen daher stärker vom Spüren der Bewegung als nur vom Auslösen der Muskelaktion über die motorischen Nerven abzuhängen.

Die Faszien tragen wesentlich dazu bei, ob und wie gut jemand seinen Körper spüren kann. Um Yoga zu praktizieren, ist eine gute Körperwahrnehmung hilfreich, geht es doch darum, sich in den Asanas besser kennenzulernen – körperlich und emotional. Genau wahrzunehmen, was im Körper passiert, etwa zu viel Druck im Gelenk oder gar Schmerzen bewusst zu registrieren, dient gleichzeitig auch als Verletzungsprophylaxe.

Vor diesem Hintergrund musste ein neues Bild des Körpers gezeichnet werden: Inzwischen gilt die Faszie des Bewegungsapparats als ein körperweites Informations- und Kommunikationssystem und ein eigenes Sinnesorgan.

Der tantrische Hatha-Yoga geht davon aus, dass unsere Lebensenergie (*Prana*) in unendlich vielen feinsten Kanälen (*Nadis*) durch unseren Körper zirkuliert. Wir wissen heute, dass die Grundsubstanz, die Matrix, die Trägersubstanz für alles ist, was uns mit dem Lebendigen verbindet. Da die meisten Sinnesrezeptoren in der Matrix schwimmen und sie dicht durchzogen ist von freien Nervenendigungen, ist sie der eigentliche Ort unserer körperlichen, energetischen, emotionalen und sogar transzendenten Selbstwahrnehmung.

## Faszie im Bewegungsapparat

Die Faszienhüllen der Muskeln sorgen dafür, dass die Muskeln arbeiten können, gegeneinander gleitfähig bleiben und ihre Form behalten. Ohne

ihre Faszienhüllen wären die Muskeln eine formlose Wabbelmasse. Die faszialen Fasern der Sehnen leiten die Kraft weiter und übertragen sie auf den Knochen. Die Faszienstrukturen der Bänder stabilisieren. So finden wir, im Sinne von Stabilität, Halt in unseren Geweben.

Von der Funktion her gleichartige Muskeln, also zum Beispiel alle Agonisten, werden von einer gemeinsamen Faszie umfasst. Man spricht auch vom myofaszialen System als zusammenhängende Einheit von Muskeln und seinen Faszienhüllen.

Eine Bewegung ist demnach niemals rein muskulär oder rein faszial. Allerdings sprechen die unterschiedlichen Faszienstrukturen auf unterschiedliche Arten der Stimulation an. Das muskuläre Bindegewebe reagiert anders als die Sehne desselben Muskels.

## Das Schichtenmodell der Faszie

Die Haut selbst ist zwar kein Fasziengewebe, aber das Unterhautfettgewebe bildet die oberflächliche Körperfaszie (*Fascia superficialis*). Darunter trifft man, durch eine Fettschicht zusammengehalten, auf die tiefe Körperfaszie (*Fascia profunda*), die Ausstülpungen bis zum Knochen bildet und synergistische Muskelgruppen zusammenfasst. In der nächsten Schicht begegnen uns die Muskelfaszie und die aus ihr resultierenden Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln. Die Organfaszie bilden die nächste fasziale Schicht. Sie ist wie die Muskelfaszie aufgebaut.

Die genannten Schichten des Körpers werden vom weit aufgefächerten Nerven- und Blutgefäßsystem durchzogen, dessen Ursprung das Gehirn und das Rückenmark beziehungsweise das Herz bilden. Auch das Blutgefäß- und Nervensystem wird von einer faszialen Hülle ummantelt, die für dessen Gleitfähigkeit und Pufferung sorgt.

Die Anordnung der Muskulatur und ihrer Faszien lässt im Körper Faszienketten erkennen. Sie durchziehen den Körper als Zugbahnen und verbinden die Körperteile. Mehr noch: Durch ihre Zugkraft stützen sie unser Skelett und halten es zusammen. Als dreidimensionales Spannungs-Netzwerk funktionieren sie im Sinne des



Vielleicht liegt man sogar gar nicht so falsch mit der Vermutung, dass die Matrix sowohl das Medium ist, in dem sich der *Prana* bewegt, wie auch ein Aspekt des *Prana* selbst.