

ANNA TRÖKES

DAS GROSSE BUCH VOM  
**YOGA**

**GU**

# INHALT

6 Tradition & Erneuerung

9 VOM WERDEN  
DES HATHA-YOGA

10 Schritte in die Yogapraxis

10 Uraltet Wissen – zeitlos gültig

10 Begleiter für Übende

14 Mit dem Buch üben

16 Tradition  
und Konzept des Yoga

16 Ursprünglich ein spiritueller Weg

18 Die lange Geschichte

26 Der Yogaweg  
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  
DES ÜBENS

48 Tipps für die Praxis

48 Planen und vorbereiten

50 Wann Sie nicht üben sollten

51 Grundbegriffe des Übens

52 Moderner,  
körpergerechter Yoga

52 Akrobatik ist passé

54 Atemtypen  
und individuelles Üben

54 Polare Atemdynamik nach Erich Wilk

58 Dehnungs- und Verengungsräume  
des Körpers

60 Die Faszie gezielt  
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
	<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 – <i>Virabhadrasana 1 &amp; 2</i>
160	Flankendehnung – <i>Parshva uttanasana, Parshvottanasana, Utthita parshva konasana</i>
164	Dreieckhaltung – <i>Trikonasana</i>
166	<b>Vorbeugen</b>
166	Kindhaltung – Siegel des Yoga – <i>Yoga mudra</i>
169	Vorbeuge über beide Beine – <i>Pashchimottanasana</i>
172	Vorbeuge aus dem Stand – <i>Uttanasana</i>
174	Schildkrötenhaltung – <i>Kurmasana</i>
178	<b>Rückbeugen</b>
178	Kamelhaltung – <i>Ushtrasana</i>
182	Kobrahaltung – <i>Bhujangasana</i>

184	Heuschreckenhaltung – <i>Shalabhasana</i>
186	Fischhaltung – <i>Matsyasana</i>
188	Taubenhaltung – <i>Kapotasana</i>
190	Bogenhaltung – <i>Dhanurasana / Urdhva dhanurasana</i>

## 194 Stützhaltungen

194	Bretthaltung – <i>Chaturanga dandasana</i>
198	Seitstütz – <i>Vasistasana</i>
200	Krähenhaltung – <i>Kakasana</i>

## 202 Umkehrhaltungen

202	Hundhaltung – <i>Adho mukha shvanasana</i>
206	Schulterbrücke – <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 Drehungen

222	Krokodilhaltung – <i>Makarasana</i>
225	Drehsitz – <i>Ardha matsyendrasana</i>

## 228 Gleichgewichtshaltungen

228	Seitdehnung im Liegen – <i>Anantasana</i>
230	Boothaltung – <i>Navasana</i>
232	Standwaage – <i>Utthita satyeshikasana / Ardha candrasana</i>
236	Baumhaltung – <i>Vrikshasana</i>
240	Shivas Tanzhaltung – <i>Natarajasana</i>

## 244 Bewegungsablauf Sonnengruß

246	Kleiner Sonnengruß
248	Sonnengruß – <i>Surya namaskar</i>
252	Halber Sonnengruß – <i>Ardha surya namaskar</i>

## 255 | DER INNERE WEG

### 256 | Entspannen – ruhig werden – zu sich kommen

- 256 Den Geist beruhigen
- 258 Entspannen im Liegen
- 258 ... in der Rückenlage
- 260 ... in der Bauchlage
- 262 Körper und Geist mit dem Atem entspannen
- 263 Den Geist entspannen

### 266 | Pranayama – die Atemübungen des Yoga

- 266 Der Atem als Spiegel von Körper und Seele
- 268 Den Atem beobachten
- 270 Sonne und Mond verbinden
- 273 Dem Atem lauschen – *Ujjayi*
- 274 Anregen, beruhigen, ausgleichen
- 276 Den Geist erfrischen, den Kopf durchlüften

### 278 | Konzentration und Meditation

- 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 | Mudras – Herz der Hatha-Yogapraxis

- 288 Körper-Mudras
- 290 Finger-Mudras – *Hasta mudras*
- 290 Atem-Mudras – *Prana mudras*
- 291 Meditations-Mudras – *Dhyana mudras*

### 294 | Übungsprogramme

- 294 Spannkraft & Standfestigkeit
- 296 Mobilisieren & regenerieren
- 297 Den Geist beruhigen
- 298 Langsam, intensiv & tief

### 300 | Zum Nachschlagen

- 300 Glossar
- 302 Übungsregister
- 305 Sachregister
- 309 Bücher und Adressenn
- 310 Danke
- 312 Impressum







**»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 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.

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



*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 »anschnüren« 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 unaufhörlich 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 aufgeächerten 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 Spannungsnetzwerk 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.