

Anna Trökes Yoga

für einen gesunden und starken Rücken





Ich gratuliere Ihnen zu Ihrem Entschluss, ab jetzt aktiv zu werden, damit Ihr Rücken künftig stark und belastbar ist.

Ich selber habe zum Yoga gefunden, als ich mit 19 Jahren nach einem schweren Sportunfall die Prognose hatte, im Rollstuhl zu landen und kein Tag ohne heftige Rückenschmerzen verging. Ich probierte damals alles aus, aber die Yoga-Übungen waren das erste, was wirklich nachhaltig half. Ich lernte mit ihrer Hilfe, meinen Rücken nicht nur zu kräftigen, sondern die verspannten und verkrampten Muskeln zu entspannen und wieder zu durchbluten.

Heute, 35 Jahre später, ist mein Rücken kräftig und durchlässig. Ich bin völlig schmerzfrei, und wenn sich mein Rücken doch mal wieder meldet, weiß ich sofort, mit welchen Übungen ich ihn unterstützen kann.

Auf dieser DVD finden Sie eine Auswahl der Yoga-Übungen, die sich bei mir und meinen Yoga-schülern im Laufe der Jahrzehnte am besten bewährt haben.

Alles Gute für Ihren Rücken und viel Erfolg und Freude beim Üben wünscht Ihnen

Anna Erökes

Kontakt und weitere Informationen unter www.troekesyoga.de

Allgemeine Übungshinweise

JEDER KANN YOGA ÜBEN

Die Übungen dieser DVD sind so aufgebaut, dass sie jeder ohne besondere Vorkenntnisse oder Voraussetzungen üben kann. Weder Alter, noch eingeschränkte Gelenkigkeit, noch die normalen Beschwerden, die uns moderne Menschen plagen (wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Nervosität oder der übliche Verschleiß der Gelenke), sind Hinderungsgründe. Dennoch gibt es einige Erkrankungen, die erfordern, dass Sie zuerst Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Wann ist Vorsicht geboten?

Üben Sie besonders achtsam und behutsam, wenn Sie länger krank waren (auch nach einem grippalen Infekt), wenn Sie sich sehr erschöpft fühlen, bei allen Kreislaufschwankungen (besonders aber bei stark erhöhtem Blutdruck), 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.

Sie sollten nicht üben...

...wenn Sie unter einer akuten Infektion oder Entzündung leiden, wenn Sie akute Schmerzen haben oder wenn Sie akute, starke Rückenprobleme haben (z. B. in den ersten Tagen nach einem Bandscheibenvorfall).

Wann ist die beste Zeit zum Üben?

Jede Zeit am Tag, in der Sie 15 – 20 Minuten ungestört sein können. Das kann am Morgen noch vor dem Frühstück sein, um den Tag gut zu beginnen. Der frühe Morgen ist auch die Zeit, die „Yogis“ seit jeher favorisieren, denn nur dann kann man – in der Regel – sicher sein, nicht gestört zu werden. Morgens mag man evtl. zwar noch etwas steif sein, ist aber ganz nüchtern, so dass nichts den Organismus belastet.

Vielleicht ist aber die einzige Zeit, über die Sie gut verfügen können, Ihre Mittagspause – dann üben Sie einfach mittags (z. B. die Entspannungsübung anstelle einer Siesta!). Das abendliche Üben schließt den Alltag ab und gibt dem Feierabend eine andere Qualität. Stellen Sie sicher, dass Ihre Umgebung weiß und akzeptiert, dass Sie eine kurze Auszeit nehmen, um sich zu regenerieren.

Stellen Sie Telefon und Handy ab und ziehen Sie sich zurück. Achten Sie darauf, dass seit Ihrer letzten größeren Mahlzeit mindestens 3 Stunden vergangen sind und trinken Sie auch unmittelbar vor dem Üben keine größeren Mengen Flüssigkeit.

Yoga üben – jeden Tag

Das tägliche Üben der gleichen Bewegungen und Haltungen hat einen deutlich wahrnehmbaren Trainingseffekt, der sich bereits nach wenigen Monaten zeigt. „Monate“ klingt vielleicht zuerst einmal lang, aber bedenken Sie, wie viele Jahre einer unangemessenen Behandlung Ihr Körper gebraucht hat, bis er die Beschwerden zeigte (z. B. die Nackenverspannung), die Sie heute veranlassen, mit dem Üben zu beginnen. Seien Sie also geduldig mit sich! Die Haltungen und Bewegungen des Yoga sind so lange erprobt und immer wieder verbessert worden, dass die Wirkungen gar nicht ausbleiben können!

“*Wenn Sie sich vornehmen, jeden Tag zu üben, und es kommt Ihnen ständig etwas dazwischen, dann starten Sie unerschüttert immer wieder neu. Wenn es gestern nicht geklappt hat – beginnen Sie heute!*“

Was brauchen Sie zum Üben?

Sie benötigen bequeme Kleidung, also - je nach Temperatur - eine Sporthose oder einen Sportanzug, ein T-Shirt oder Sweat-Shirt und eventuell Socken. Achten Sie darauf, dass die Kleidung Sie nicht einengt.

Je nach Übung brauchen Sie eine rutschfeste oder eine weiche Unterlage. Es empfiehlt sich auf jeden Fall die Anschaffung einer dünnen, rutschfesten Matte, die durch eine zusammengefaltete Decke oder eine richtige Yogamatte ergänzt werden kann. (Herstellernachweise finden Sie in den Credits).

Für die Übungen im Sitzen (auf dem Boden) ist es angenehm, ein Meditationskissen oder Bänkchen zu haben. Entscheiden Sie sich für ein Bänkchen, wenn Sie Knieprobleme oder Durchblutungsstörungen in den Beinen haben (Krampfadern). Das Kissen sollte nicht zu hoch und nicht zu fest sein.

Wie Sie mit der DVD üben

Bevor Sie mit dem Üben beginnen, lesen Sie erst aufmerksam die Informationen in diesem Booklet durch. Schauen Sie sich auf der DVD den Menüpunkt *Einleitung – Lernen Sie Ihre Wirbelsäule kennen* sowie die Anleitungen für die einzelnen Übungen und Übungsreihen an.

Machen Sie sich besonders mit den Vorsichtsregeln der einzelnen Haltungen und Bewegungsabläufen vertraut. Wenn etwas für Sie zutrifft, seien Sie besonders achtsam beim Üben.

Machen Sie sich auch bewusst, wofür die Übungen gut sind. Versuchen Sie sich immer wieder daran zu erinnern, während Sie üben (z. B. „Jetzt stärke ich gerade meinen Rücken“). Die Erinnerung an die positiven Wirkungen der Übung wird so zu einer Affirmation, die aus dem Unbewussten heraus die Wirkung verstärkt.

Das optimale Übungsprogramm

Wenn Sie – in den Ferien oder am Wochenende – mehr Zeit zur Verfügung haben, dann können Sie das ganze einstündige Programm (*die Yogastunde*) üben.

Wenn Sie weniger Zeit haben, finden Sie auf der DVD verschiedene Kurzprogramme, die 15 – 20 Minuten dauern. Sie lassen sich mühelos in den Alltag integrieren und haben jeweils unterschiedliche Zielsetzungen. Versuchen Sie, beim Üben der Basis- und Kurzprogramme diese jeweils abzuwechseln.

EINLEITUNG

Lernen Sie Ihre Wirbelsäule kennen.....13:00 Min.

DIE YOGASTUNDE.....72:00 Min.

Die Asanas im Einzelnen

1..... Ankommen in der Rückenlage

2..... Diagonale Dehnung

3..... Die lang gedehnte Drehung

4..... Rückenkräulen

5..... Den Oberkörper heben und drehen

6..... Sich öffnen und schließen

7..... Die Katze streckt ihr Bein

8..... Kleine Krafthaltung & Hund, der sich dehnt

9..... Kleine Krafthaltung

10..... Der Hund, der sich dehnt

11..... Der Katze-Bewegungsablauf

12..... Bewegungsablauf Katze & Kamel

13..... Die Kobra-Variation mit Drehung

14..... Die Heuschrecke – diagonale Variante

15..... Der Seestern

16..... Die Kindhaltung

17..... Der Rosenstock

18..... Gerader Crunch

19..... Diagonaler Crunch

20..... Die Schulterbrücke

21..... Das Krokodil

22..... Die Schulterbrücke, Beine in der Winkelhaltung

23..... Nachspüren und entspannen in der Rückenlage

24..... Die innere Achse: Visualisierung/Energielenkung im aufrechten Sitz

10- bis 15-Minuten-Basisprogramme

Stärkung & Dehnung des Rückens:

Basisprogramm A.....9:50 Min.

Basisprogramm B.....11:40 Min.

Stärkung der Bauchdecke:

Basisprogramm C.....16:00 Min.

20-Minuten-Kurzprogramme

Kraft im unteren Rücken:

Kurzprogramm A.....20:30 Min.

Aufrichtung im oberen Rücken:

Kurzprogramm B.....23:00 Min.

Spezialprogramm für den Morgen.....21:00 Min.

Spezialprogramm für den Abend.....20:00 Min.

Entspannung.....6:30 Min.

▪ **Projektleitung:** Daniel Gonschorek, Harald Schubert ▪ **Team Yoga:** Cornelia Köster, Antje Schäfer, Michael Kanthak ▪ **Regie:** Elli Becker ▪ **Aufnahmeleitung:** Axel Bold ▪ **Technische Produktionsleitung:** Rainer Huckele ▪ **Koordination:** Julia Hildebrandt
 ▪ **Kamera:** Michael Gsell ▪ **2. Kamera:** Andreas Tonndorf ▪ **Oberbeleuchter:** Jörg Heinzmann ▪ **Ausstattung Set:** André Polosek
 ▪ **Kamera-Assistent:** Patrick Heck ▪ **Grip:** Christian Anderegg ▪ **Assistenz Grip/Beleuchter:** Daniel Huckele ▪ **Maske:** Heike Leska
 ▪ **Garderobe:** Emel Sahin-Gsell, Margot Sessler ▪ **Fotos:** Jens Junge www.jensjungefotodesign.de ▪ **Assistenz Set:** Nadia Al Sharairi, Konrad Ruda, Jan Anschütz, Tom Huckele ▪ **Kamera/Schnitt Making-of:** Krister Hymon ▪ **Drehbuch:** Elli Becker ▪ **Schnitt:** Elli Becker ▪ **Assistenz Schnitt:** Nadia Al Sharairi ▪ **Menüdesign:** Rainer Huckele ▪ **Grafik/Artwork:** www.vectorhafen.de ▪ **Musik:** Rüdiger Grünwald ▪ **Sprecherin:** Anna Trökes ▪ **Mastering:** Stefan Fornaro ▪ **Yoga-Programm:** Anna Trökes ▪ **Produktion:** Daniel Gonschorek, Harald Schubert, Stefan Fornaro ▪ **gedreht im:** Lindner Hotel & Spa Binshof www.lindner.de ▪ **Outfits:** At one - eine Tochter der Maier Sports GmbH www.at-one.de ▪ **Yogamatten:** Yogistar Vertriebs GmbH www.yogistar.com ▪ **eine Produktion der:** Unit Production Media Company ▪ **Unser herzlicher Dank gilt:** Susanne Pavone für ihre Unterstützung.



WEITERE DVDS VON UNIT WELLNESS



Yoga jetzt! von und mit Christiane Wolff

Entspannung in der Bewegung: für mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit und Kraft. Die sanften, sehr detailliert erklärten Übungen bieten ein perfekt ausgewogenes Übungsprogramm für Interessierte jeden Alters. Mit verschiedenen Spezial- und Kurzprogrammen ermöglicht diese DVD ein individuelles Training ganz nach Ihren Bedürfnissen.

YogaPilates

Zwei Mega-Trends - jetzt auf einer DVD!

Die besten Übungen aus Yoga und Pilates kombiniert zu einem verblüffend wirkungsvollen Mind- & Bodystyling-Programm.

Ein einzigartiges Trainingskonzept für eine schlanke Körpermitte, verbesserte Koordination und Beweglichkeit sowie mehr Ruhe und Gelassenheit.

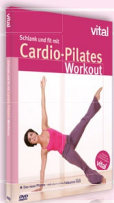


Bauch, Beine, Po intensiv mit Nina Winkler und Johanna Fellner

Das dynamische, anspruchsvolle Trainingsprogramm – verbessert in kurzer Zeit Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Muskeldefinition und kurbelt die Fettverbrennung an.

Bauch, Beine, Po basic mit Core-Training von und mit Johanna Fellner

Training an der Basis des Körpers: Durch das spezielle Konzept dieses Workouts werden die Problemzonen effektiv „von innen heraus“ geformt. Die bewährtesten Übungen – zeitgemäß kombiniert und ergänzt.



Cardio-Pilates schlank, straff und fit mit Cardio-Pilates Das neue Pilates mit dem extra Fatburner-Kick

Dieses neuartige, effektive Workout verbindet perfekt Fettverbrennung, Ausdauer-Training und gezieltes Body-Styling. Cardio-Training und Pilates werden zu Cardio-Pilates. Die direkten Trainingseffekte: Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, die Muskulatur harmonisch trainiert sowie Haltung und Figur verbessert.

Fatburner intensiv mit Bodyshaping von und mit Nina Winkler

Dieses Fatburner-Power-Programm vereint intensives Calorie-Burning mit gezieltem Muskelaufbau.

Verbessern Sie Ihre gesamte Körpersilhouette in kürzester Zeit!



Tai-Chi und Chi-Gong special edition mit Young-Ho Kim und Tao-Trainer Robert Stooß

Für Einsteiger und Neugierige jeden Alters:

Grund- und Aufbaukenntnisse in Tai-Chi und Chi-Gong, dem fernöstlichen Anti-Aging Power-Duo für mehr Körperspannung, Körperbewusstsein und wirkungsvollen Stressabbau.