



# Leseprobe

Anna Elisabeth Röcker

## Yoga. Sieben individuelle Programme zur ganzheitlichen Gesundheit

Für ein vitales Herz-Kreislauf-System, ein wachsameres Immunsystem, einen klaren Kopf, Lebensfreude, einen starken Rücken, gegen Stress & Erschöpfung und Yoga für unterwegs -

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



---

Seiten: 112

Erscheinungstermin: 18. Januar 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Mit sieben effektiven Yoga-Programmen, die die Yoga-Expertin Anna Elisabeth Röcker zusammengestellt hat, kann jeder ganz gezielt etwas für das eigene Wohlbefinden tun. Verspannungen werden gelöst, Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit verbessert, Abwehrkräfte und das Herz-Kreislauf-System gestärkt – kurz gesagt, Yoga ist gut für Körper und Seele.



### Autor

## Anna Elisabeth Röcker

---

Anna E. Röcker ist seit 30 Jahren in eigener Therapie-Praxis in München tätig. Sie ist Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Musiktherapeutin. Sie hält Vorträge und Seminare im In- und Ausland und unterrichtet seit vielen Jahren YogalehrerInnen. Anna Elisabeth Röcker ist Autorin zahlreicher erfolgreicher Gesundheits- und Lebenshilfe-Ratgeber.

# Bedeutung und Grundzüge des Yoga

## Die Lehre vom Halten der Balance

Yoga zieht immer mehr Menschen in seinen Bann. Diese jahrtausendealte Weisheitslehre ist so umfassend und vielfältig und gleichzeitig überraschend einfach, dass es nahezu für jeden Menschen möglich ist, damit immer wieder die lebensnotwendige Balance zu finden oder zu halten. In erster Linie bietet der Yoga-Weg Anleitungen für einen gesunden Lebensrhythmus.

Energiegewinnung und Energieverausgabung, Entspannung und Anspannung, Loslassen und Festhalten sind nur einige der Polaritäten und Rhythmen, von denen Gesundheit und Wohlbefinden abhängig sind.

Yoga bietet für jede Lebenssituation und für Menschen jeden Alters Hilfe und Unterstützung. Das gilt für körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, für die Folgen von Stressbelastung oder Probleme mit Konzentration und Gedächtnis.

Einen besonderen Stellenwert hat der Yoga-Weg auch im Umgang mit seelischem Schmerz.

## Die kulturellen Wurzeln des Yoga

Das Wort »Yoga« (»Yui«, Joch) kommt aus der altindischen Sprache Sanskrit. Das Symbol des Jochs bezieht sich auf ein alltägliches Bild im alten Indien: zwei Ochsen, die miteinander vor einen Wagen gespannt sind. So kann ihre ursprünglich ungezähmte Kraft verbunden und sinnvoll eingesetzt werden. Es geht also um ein Zusammenspannen von unterschiedlichen Kräften. In yogischem Sinn um eine Verbindung von körperlichen, emotionalen und mentalen Kräften, eine Verbindung von Körper, Geist und Seele. In den alten Yoga-Schriften findet sich dazu auch eine Parabel, die den Menschen als Reisenden auf dem Weg durchs Leben zeigt. Der Körper ist dabei der Wagen oder die Kutsche, und der Kutscher ist der Verstand. Die fünf Pferde, die an den Wagen angeschirrt sind, stellen unsere fünf Sinnesorgane und die damit verbundenen Begierden und Wünsche dar. Die Zügel stehen für die Anweisungen auf dem Yoga-Weg. Der Fahrgast ist die Seele, die sich dieses Gefährts bedient. Dieses symbolische Bild verdeutlicht, dass es

