

Inhaltsverzeichnis

Über die Meister und den Autor.....	7
Vorwort des Autors.....	11
Erster Teil: Yoga Übungsreihen	13
Yoga Übungsplan: Rishikesh-Reihe	14
Yoga Übungsplan Fortgeschrittene Anfänger - Modifizierte Rishikesh-Reihe	17
Wirkungen der Yoga-Übungen der Rishikeshreihe.....	20
Yoga Übungsplan: Rishikesh-Reihe Kurz-Form (30 Minuten)	23
Yoga Übungsplan: Yoga für den Rücken.....	24
Yoga zwischendurch überall:.....	26
Nakara Asana: Krokodilsübungen	28
Yoga Übungen für Schultern und Nacken	29
Navasana - Bauchmuskel Übungen	31
Yoga Übungen zur Stärkung der Rückenmuskeln	33
Yoga-Total-Fitness-Reihe	34
Sukadevs Spezial-Yogareihe.....	39
Yoga Bodywork.....	42
Yoga für Fortgeschrittene: Flexibilitäts-Variationen. Die 84 Hauptasanas	48
Zweiter Teil: Die Grundstellungen der Rishikeshreihe.....	53
Meditations-Stellungen	54
Kapalabhati - die Schnellatmung	56
Anuloma Viloma - die Wechselatmung	57
Sonnengruß für Anfänger	58
Sonnengruß Mittelstufe	60
Sonnengruß ohne Umkehrstellungen	61
Sonnengruß für Fortgeschrittene: Variationen für mehr Flexibilität	62
Sonnengruß für Fortgeschrittene 2: Variationen für Muskelstärke	65
Sonnengruß für Fortgeschrittene: Sprungvariation Nr. 1	67
Sonnengruß für Fortgeschrittene: Sprungvariation Nr. 2	68
Sonnengruß für Fortgeschrittene: Sprungvariation Nr. 3	70
Sonnengruß für Fortgeschrittene: Sprungvariation Nr. 4	72
Shirshasana, der Kopfstand.....	75
Fortgeschrittene Kopfstand Variationen (Shirshasana)	78
Garbhasana (Stellung des Kindes)	82
Sarvangasana, der Schulterstand.....	83
Fortgeschrittene Schulterstand Variationen	85
(Sarvangasana)	85
Halasana (Pflug)	88
Fortgeschrittene Pflug Variationen (Halasana)	90
Matsyasana (Fisch)	93
Paschimotthanasana (Vorwärtsbeuge)	97
Fortgeschrittene Paschimotthanasana Variationen (Vorwärtsbeuge)	100
Purvotthasana (Schiefe Ebene)	103
Bauch-Entspannungslage.....	106
Bhujangasana, die Kobra	107
Fortgeschrittene Bhujangasana Variationen (Kobra)	109
Shalabhasana, die Heuschrecke	111
Dhanurasana (Bogen)	114
Ardha Matsyendrasana (Drehsitz)	117
Kakasana, die Krähe	120
Mayurasana, der Pfau	122

Pada Hastasana - Stehende Vorwärtsbeuge	125
Trikonasana - Dreieck	127
Shavasana Rücken-Entspannungslage	130

Dritter Teil: Asana Variationen 133

Vira Bhadrasana (Heldenstellung - sich verneigender Held)	134
Eka Pada Shirasana (Liegender Spagat)	136
Vrischikasana - der Skorpion	139
Vrikshasana - der Handstand	142
Sethu Bandhasana, die Brücke	144
Chakrasana, das Rad	147
Janu Shirasana - einbeinige Vorwärtsbeuge im Sitzen	151
Kurmasana - die Schildkröte	155
Akarna Dhanurasana - Pfeil und Bogen	157
Anjaneyasana - Halbmond und Spagat	159
Halbmond-Variation:	159
Yoga Nidrasana - die Schlafstellung des Yogi	163
Bhadrasana - Asana für die Flexibilität der Hüftgelenke	167
Padmasana - der Lotus-Sitz und seine Variationen	170
Die Entwicklung der Lotus-Flexibilität	172
Kukkutasana - der Hahn	175
Parvatasana - der Berg	176
Garbhasana - die Embryo-Stellung - fortgeschrittene Variation	178
Padangushtasana - die Zehenspitzenstellung	179
Purna Dhanurasana und andere fortgeschrittene Variationen des Bogens	181
Kapotasana - Taube	183
Supta Vajrasana - Diamant	187
Das Kamel - Chakrasana (bzw. Ustrasana)	189
Das Boot - Shalabhasana	192
Majariasana - die Katze	194
Vrikshasana, der Baum	196
Bekasana, Kranich	198
Natarajasana, der Tänzer	199
Samakonasana, stehende Grätsche	201
Garudasana, Adler	202
Simhasana, Löwe	203
Augenübungen	204