

Inhalt

Einleitung	8
Zum Gebrauch dieses Buchs	9

Kapitel 1: Die Wurzeln einer Tradition	10
Geschichte des Ashtanga Yoga	12
Shri K. Pattabhi Jois	14
Professor Krishnamacharya	16
Patanjalis achthgliedriger Pfad	18
Ashtanga Yoga in der modernen Welt	20

Kapitel 2: Eine persönliche Praxis aufbauen	22
Vorteile von Ashtanga Yoga	24
Ashtanga Yoga im täglichen Leben	26
Ashtanga Yoga und Sie	28

Kapitel 3: Grundprinzipien	32
Ashtanga Yoga verstehen	34
Meditation in Bewegung	40
Eröffnungs- und Schlussmantra	42

Kapitel 4: Ashtanga-Vinyasa-Haltungen	44
Surya namaskara A	46
Surya namaskara A – Übungsvarianten	48
Surya namaskara B	50
Surya namaskara B – Übungsvarianten	52
Padangusthasana	54
Padahasthasana	55
Utthita trikonasana	56
Parivritta trikonasana	57
Utthita parsvakonasana	58
Parivritta parsvakonasana	59
Prasarita padottanasana A	60
Prasarita padottanasana B, C, D	61
Parsvottanasana	62
Utthita Hasta Padangusthasana A	63
Utthita Hasta Padangusthasana B	64
Utthita Hasta Padangusthasana C, D	65
Ardha Baddha Padmottanasana	66
Utkatasana	67
Virabhadrasana A	68
Virabhadrasana B	69
Halbes Vinyasa	70
Halbes Vinyasa – Übungsvarianten	72
Dandasana	74
Paschimottanasana A, B, C	75
Purvottanasana	76
Ardha Baddha Padma Paschimottanasana	77
Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana	78
Janu Sirsasana A	79

Janu Sirsasana B	80	Matsyasana	110
Janu Sirsasana C	81	Uttana Padasana	111
Marichyasana A	82	Sirsasana A	112
Marichyasana B	83	Sirsasana B	113
Marichyasana C	84	Baddha Padmasana	114
Marichyasana D	85	Padmasana	115
Navasana	86	Tolasana	116
Bhujapidasana	87	Savasana	117
Kurmasana	88	Eine adaptierte Praxis für Anfänger	118
Supta Kurmasana	89	Eine kurze Praxis für alle	120
Garbha Pindasana	90	Sonnengruß	122
Kukkutasana	91	Standhaltungen	124
Baddha Konasana A	92	Sitzhaltungen	126
Baddha Konasana B	93	Abschlussequenz	128
Upavishta Konasana A und B	94		
Supta Konasana	95		
Supta Padangusthasana A	96		
Supta Padangusthasana B und C	97	Kapitel 5: Weiteres Studium	130
Chakrasana	98	Einen Lehrer finden	132
Ubhaya Padangusthasana	100	Eigenpraxis	134
Urdhva Mukha Paschimottanasana	101	Wege der Vertiefung	136
Setu Bandhasana	102		
Die Abschlussequenz	103		
Urdhva Dhanurasana	104		
Salamba Sarvangasana	105		
Halasana	106	Ashtanga-Yoga-Organisationen	138
Karnapidasana	107	Bibliografie und Videos/DVDs	139
Urdhva Padmasana	108	Register	140
Pindasana	109	Danksagungen	144