

INHALT

Vorwort	10
---------------	----

DIE ÜBUNGSGRUNDLAGEN

Einleitung	14
Die Kraft des Yoga	16
Exkurs: Yogaanatomie	18
Prana – Die Urquelle der Energie	19
Die Koshas	19
<i>Nahrungskörper – Annamaya-Kosha</i>	20
<i>Energiekörper – Pranamaya-Kosha</i>	20
<i>Emotionalkörper – Manomaya-Kosha</i>	20
<i>Erkenntniskörper – Vijnanamaya-Kosha</i>	20
<i>Wonnekörper – Anandamaya-Kosha</i>	21
Die Chakren	21
Die Nadis	22
<i>Sushumna</i>	22
<i>Ida und Pingala</i>	22
Kundalini	23

Der Atem – Das Windrad für Bewegung und Wandel	25
Pranayama	27
Bandha	28
Die Verknüpfung von Geist und Körper	29
Exkurs: Karma	29
Widerstand	30
Das Chakra-Modell: Das persönliche Wachstum fördern	32
1. <i>Muladhara – Das Wurzel-Chakra</i>	34
2. <i>Svadhithana – Das Sakral-Chakra</i>	35
3. <i>Manipura – Das Nabel-Chakra</i>	36
4. <i>Anahata – Das Herz-Chakra</i>	37
5. <i>Vishuddha – Das Hals-Chakra</i>	39
6. <i>Ajna – Das Stirn-Chakra</i>	39
7. <i>Sahasrara – Das Scheitel-Chakra</i>	40

DAS ÜBUNGSPROGRAMM

Aufbau des Übungsprogramms	44
Ablauf einer Übungseinheit	45
<i>Vorbereitung</i>	45
<i>Einstimmung</i>	45
1. Leben ist Bewegung	47
<i>Ujjayi-Atem</i>	48
Übungsfolge 1: Atem und Bewegung zusammenbringen	50
<i>Vinyasa 1: Samasthiti – Tadasana</i>	50

<i>Samasthiti – Stehende Position</i>	53
<i>Tadasana – Berghaltung</i>	54
<i>Vinyasa 2: Samasthiti – Tadasana – Uttanasana</i>	56
<i>Uttanasana – Vorbeuge aus dem Stand</i>	58
<i>Vinyasa 3: Samasthiti – Tadasana – Vertiefte Uttanasana</i>	60
<i>Uttanasana vertiefen</i>	62
2. Fest im Leben stehen – Erden und Kraft empfangen	64
Übungsfolge 2: Erden	66
<i>Vinyasa 4: Balasana – Chakravakasana – Adho Mukha</i> <i>Svanasana</i>	66
<i>Balasana – Kindhaltung</i>	68
<i>Chakravakasana – Katze</i>	69
<i>Adho Mukha Svanasana – Nach unten schauender Hund</i>	70
<i>Savasana – Totenstellung</i>	71
<i>Vinyasa 5: Trikonasana-Vinyasa</i>	72
<i>Trikonasana – Dreieck</i>	74
<i>Prasarita Padottanasana – Vorwärtsbeuge mit gespreizten</i> <i>Beinen</i>	76
Übungsfolge 3: Erden und Kraft empfangen	78
<i>Vinyasa 6: Virabhadrasana I – Parsva Uttanasana</i>	78
Exkurs: Spiritual Warrior	80
<i>Virabhadrasana I – Krieger I</i>	80
<i>Parsva Uttanasana – Asymmetrische Vorwärtsbeuge</i>	82
3. Surya Namaskar – Der Sonnengruß	84
<i>Vinyasa 7: Surya Namaskar</i>	84
4. Die Welt auf den Kopf stellen – Umkehrübungen	88
Übungsfolge 4: Vorbereitung auf den Kopfstand	88
<i>Vinyasa 8: Bhujangasana-Vinyasa</i>	90

<i>Bhujangasana – Kobra</i>	93
<i>Vinyasa 9: Urdhva Prasaritha Padasana – Dwi Pada Pitham</i>	94
<i>Urdhva Prasaritha Padasana – Beinheber</i>	95
<i>Dwi Pada Pitham – Schulterbrücke</i>	96
Übungsfolge 5: Kopfstand	98
<i>Vinyasa 10: Sirsasana-Vinyasa</i>	98
<i>Salamba Sirsasana – Kopfstand</i>	101
Übungsfolge 6: Schulterstandzyklus	103
<i>Vinyasa 11: Sarvangasana – Halasana – Matsyasana</i>	103
<i>Salamba Sarvangasana – Schulterstand</i>	105
<i>Halasana – Pflug</i>	108
<i>Matsyasana – Fisch</i>	110
5. Energie bewegen und versiegeln	111
Übungsfolge 7: Energie bewegen	111
<i>Vinyasa 12: Adho Mukha Svanasana – Ardha Matsyendrasana</i> ...	112
<i>Ardha Matsyendrasana – Halber Drehsitz</i>	113
Übungsfolge 8: Energie versiegeln	115
<i>Vinyasa 13: Maha Mudra – Paschimottanasana</i>	115
<i>Maha Mudra – Das große Siegel</i>	116
<i>Paschimottanasana – Vorwärtsbeuge im Sitzen</i>	120
<i>Vinyasa 14: Dwi Pada Pitham – Apanasana</i>	123
<i>Apanasana</i>	125
6. Tiefenentspannung	126
<i>Savasana</i>	126
7. Atemarbeit – Pranayama	129
<i>Kapalabhati – Blasebalg-Atmung</i>	129
<i>Nadi Shodana – Wechselatmung</i>	131
8. Meditation	132

MIT DER WELT VERBUNDEN SEIN

Umwelt	136
Ernährung	139
Meditation – Der Weg in die Stille	142
Nachwort	145
Der Autor	147
Literatur	148