

Inhalt

Vorwort der Autorin 8

Zum Gebrauch dieses Buchs 9

KAPITEL 1

Einfache Prinzipien 10

Was ist Yoga? 12

Warum ist Yoga anders? 14

Steifheit und Dehnung 16

Passive und aktive

Dehnung 18

Yoga als Ausgleich

zur Arbeit 20

Übungsmöglichkeiten

schaffen 22

Basiswissen 24

KAPITEL 2

Einfache Stellungen 26

Stehen und Balance halten 28

Vorbeuge 30

Krieger 32

Flankendehnung 34

Dreieck 36

Gedrehtes Dreieck 38

Kraftvolle Haltung 40

Tänzer 42

Katze 44

Hund 46

Kind 48

Schulterdehnung 50

Kobra 52

Knie zur Brust 54

Beinstreckung 56

Boot 58

Schulterstand 60

Halbe Muschel 62

Schneidersitz 64

Drehung im Liegen 66

Brücke 68

KAPITEL 3

Einfache Lösungen 70

Wie man eine Stellung
variiert 72

Vorbeuge 74

Krieger 76

Flankendehnung 78

Dreieck 79

Gedrehtes Dreieck 80

Kraftvolle Haltung 82

Tänzer 83

Katze 84

Kind 85

Hund 86

Schulterdehnung 88

Kobra 89

Knie zur Brust 90

Beinstreckung 91

Boot 92

Halbe Muschel 93

Schulterstand 94

Schneidersitz 96

Drehung im Liegen 98

Brücke 99

Anatomie der

Wirbelsäule 100

Anatomie der Kniesehnen

und des unteren

Rückens 102

Anatomie der Skelett-

muskulatur 104

KAPITEL 4

Einfache Entspannung 106

Was beim Entspannen
passiert 108

Ruhe und innere
Sammlung 110

Verbindung von Atem
und Geist 112

Einfache Atemübungen 114

Einfache Atemübungen
im Sitzen 116

Einfache Meditations-
übungen 118

Klänge zur Entspannung
nutzen 122

Einfache Klänge 124

KAPITEL 5

Yoga als Ergänzung zum Sport

128

Geist und Bewegung 130

Yoga und Cross-Training 132

Yoga für Läufer und Fußballer
135

Yoga für Racketsportler 136

Yoga für Tänzer
und Fitness 138

Bibliographie 140

Register 141

Danksagungen 144