

# Inhalt

Inhalt .....	7
Tabellenverzeichnis .....	11
Vorwort .....	13
Einleitung .....	17
<b>TEIL I: GRUNDLAGEN UND PRINZIPIEN .....</b>	<b>21</b>
<b>Kapitel 1: Philosophie und Prinzipien der Gestaltung von Yogaübungsfolgen .....</b>	<b>23</b>
Traditionelle Ansätze .....	24
Parinamavada und Vinyasa Krama .....	27
1. Prinzip: Vom Einfachen zum Komplexen .....	30
2. Prinzip: Von der dynamischen zur statischen Auseinandersetzung mit den Asanas, oder: In die Stille kommen .....	31
3. Prinzip: Das energetische Gleichgewicht finden .....	32
4. Prinzip: Die Wirkung der Bewegungen integrieren .....	33
5. Prinzip: Das Selbst nachhaltig transformieren .....	34
<b>Kapitel 2: Der Übungsbogen im Yogaunterricht .....</b>	<b>37</b>
Den Yogaprozess einleiten .....	39
Wie man eine themenbezogene Stunde gestaltet .....	42
Den Körper aufwärmen und aktivieren .....	43
Der Weg zum Übungshöhepunkt .....	46
Die Erkundung des Übungshöhepunkts .....	49
Die Integration der Praxis .....	51
Wie man die Integration der Asanas verstärkt .....	52
<b>Kapitel 3: Übungsfolgen mit Asanas aus einer oder mehreren Asanafamilien gestalten .....</b>	<b>53</b>
Die Grundeigenschaften der Asanas .....	53
Standhaltungen .....	54
Aktivierung der Körpermitte .....	56
Stützhaltungen .....	58
Übungen für gesunde Handgelenke .....	59
Übungen für gesunde Schultern .....	59
Rückbeugen .....	62
Drehungen .....	65
Vorbeugen .....	67
Hüftöffner .....	69
Umkehrhaltungen .....	71
Savasana .....	73
Der nächste Schritt bei der Gestaltung von Übungsfolgen .....	76
<b>Kapitel 4: Die Reihenfolge der Übungsanleitungen zu den Asanas .....</b>	<b>77</b>
Lehren, was man weiß .....	77

1. Schritt: Die Demonstration der Asanas .....	78
2. Schritt: In die Asanas kommen .....	79
3. Schritt: Die Asanas verfeinern .....	82
4. Schritt: Aus den Asanas kommen .....	87
5. Schritt: Die Wirkung der Asanas aufnehmen und integrieren .....	88
Die Gestaltung der Übungsanweisungen innerhalb einzelner Asanafamilien .....	88
Der nach unten schauende Hund als Grundlage aller Stützhaltungen .....	90

## TEIL II: DIE PLANUNG VON STUNDEN FÜR ANFÄNGER, GEÜBTE UND FORTGESCHRITTENE .....

97

<b>Kapitel 5: Surya Namaskara – Sonnengruß</b> .....	99
Die Grundeigenschaften von Surya Namaskara .....	100
Der klassische Surya Namaskara .....	101
Übungsfolge 1: Der klassische Surya Namaskara .....	102
Surya Namaskara A .....	103
Übungsfolge 2: Surya Namaskara A .....	105
Surya Namaskara B .....	106
Übungsfolge 3: Surya Namaskara B .....	108
Der tanzende Krieger .....	109
Übungsfolge 4: Der tanzende Krieger .....	110
<b>Kapitel 6: Einsteiger- und Anfängerunterricht</b> .....	111
Übungsfolgen für Anfänger gestalten und unterrichten .....	114
Übungsfolgen für Anfänger .....	115
Übungsfolge 5: Einführung in den Yogaunterricht .....	115
Übungsfolge 6: Einführung in den Yogaunterricht für sportlich Geübtere .....	117
Übungsfolge 7: Anfänger – Schwerpunkt Rückbeugen .....	119
Übungsfolge 8: Anfänger – Schwerpunkt Hüftöffner .....	121
Übungsfolge 9: Anfänger – Schwerpunkt Drehungen .....	123
Übungsfolge 10: Anfänger – Schwerpunkt Gleichgewichtshaltungen im Stehen .....	125
Übungsfolge 11: Anfänger – Schwerpunkt Stützhaltungen .....	126
Übungsfolge 12: Anfänger – Schwerpunkt Vorbeugen .....	129
Übungsfolge 13: Anfänger – Schwerpunkt Umkehrhaltungen .....	131
<b>Kapitel 7: Yogaunterricht für Geübte</b> .....	133
Übungsfolgen für Geübte gestalten und unterrichten .....	135
Übungsfolgen für Geübte .....	136
Übungsfolge 14: Geübte – Schwerpunkt Rückbeugen I .....	136
Übungsfolge 15: Geübte – Schwerpunkt Rückbeugen II .....	139
Übungsfolge 16: Geübte – Schwerpunkt Hüftöffner .....	141
Übungsfolge 17: Geübte – Schwerpunkt Drehungen .....	144
Übungsfolge 18: Geübte – Schwerpunkt Gleichgewichtshaltungen im Stehen .....	146
Übungsfolge 19: Geübte – Schwerpunkt Stützhaltungen I .....	149
Übungsfolge 20: Geübte – Schwerpunkt Stützhaltungen II .....	151
Übungsfolge 21: Geübte – Schwerpunkt Vorbeugen .....	154
Übungsfolge 22: Geübte – Schwerpunkt Umkehrhaltungen .....	156

<b>Kapitel 8: Yogaunterricht für Fortgeschrittene</b> .....	159
Übungsfolgen für Fortgeschrittene gestalten und unterrichten .....	160
Übungsfolgen für Fortgeschrittene .....	162
Übungsfolge 23: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Rückbeugen I .....	162
Übungsfolge 24: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Rückbeugen II .....	164
Übungsfolge 25: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Hüftöffner .....	167
Übungsfolge 26: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Drehungen .....	170
Übungsfolge 27: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Gleichgewichtshaltungen im Stehen .....	172
Übungsfolge 28: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Stützhaltungen I .....	175
Übungsfolge 29: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Stützhaltungen II .....	178
Übungsfolge 30: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Vorbeugen .....	180
Übungsfolge 31: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Umkehrhaltungen .....	183
 <b>TEIL III: ÜBUNGSFOLGEN FÜR ALLE ABSCHNITTE IM LEBENSZYKLUS</b> .....	185
<b>Kapitel 9: Yogaübungsfolgen für Kinder</b> .....	187
Übungsfolge 32: Yoga für Kinder der Jahrgangsstufen 1–4 .....	190
Übungsfolge 33: Yoga für Kinder der Jahrgangsstufen 5–8 .....	192
Übungsfolge 34: Yoga für Kinder der Jahrgangsstufen 9–12 .....	194
 <b>Kapitel 10: Übungsfolgen für Frauen in besonderen Lebenssituationen</b> .....	197
Yoga während der Menstruation .....	198
Übungsfolge 35: Yoga zur Linderung von Menstruationsbeschwerden .....	199
Yoga in der Schwangerschaft – und danach .....	200
Übungsfolgen nach Schwangerschaftsstadium .....	202
Übungsfolge 36: Yoga für das erste Trimester – für Yoganeulinge .....	202
Übungsfolge 37: Yoga für das erste Trimester – für gesunde und erfahrene Yoginis .....	204
Übungsfolge 38: Yoga für das zweite Trimester – für Yoganeulinge .....	207
Übungsfolge 39: Yoga für das zweite Trimester – für gesunde und erfahrene Yoginis .....	208
Übungsfolge 40: Yoga für das letzte Trimester – für Yoganeulinge .....	211
Übungsfolge 41: Yoga für das letzte Trimester – für gesunde und erfahrene Yoginis .....	212
Übungsfolge 42: Yoga für das letzte Trimester – in den Wehen .....	213
Übungsfolge 43: Rückbildungsyoga .....	214
Yoga für die Wechseljahre .....	216
Übungsfolge 44: Yoga gegen Hitzewallungen .....	216
Übungsfolge 45: Yoga für gesunde Knochen – Osteoporose-Prävention .....	217
Übungsfolge 46: Yoga gegen Stimmungsschwankungen .....	219
 <b>Kapitel 11: Yogaübungsfolgen für Senioren</b> .....	221
Übungsfolgen für Senioren .....	223
Übungsfolge 47: Yoga für Senioren mit Arthritis .....	223
Übungsfolge 48: Yoga für Senioren mit Osteoporose .....	224
Übungsfolge 49: Yoga für Senioren mit Gleichgewichtsproblemen .....	226
Übungsfolge 50: Yoga für Senioren mit Herzerkrankungen .....	228

<b>TEIL IV: ÜBUNGSFOLGEN FÜR EINE STRAHLENDERE GESUNDHEIT UND MEHR WOHLBEFINDEN</b>	229
<b>Kapitel 12: Yoga zur Pflege der geistigen und emotionalen Gesundheit</b>	231
Übungsfolge 51: Einfache Entspannung für Anfänger und Geübte	232
Übungsfolge 52: Intensive Entspannung für Geübte und Fortgeschrittene	233
Übungsfolge 53: Sanfte Anregung für Anfänger und Geübte	234
Übungsfolge 54: Sanfte Anregung für Geübte und Fortgeschrittene	235
<b>Kapitel 13: Übungsfolgen für die Chakras</b>	239
Muladhara-Chakra	240
Übungsfolge 55: Yoga für Muladhara-Chakra	240
Svadhithana-Chakra	242
Übungsfolge 56: Yoga für Svadhithana-Chakra	243
Manipura-Chakra	246
Übungsfolge 57: Yoga für Manipura-Chakra	246
Anahata-Chakra	248
Übungsfolge 58: Yoga für Anahata-Chakra	249
Vishuddha-Chakra	250
Übungsfolge 59: Yoga für Vishuddha-Chakra	251
Ajna-Chakra	253
Übungsfolge 60: Yoga für Ajna-Chakra	253
Sahasrara-Chakra	254
Übungsfolge 61: Yoga für Sahasrara-Chakra	255
<b>Kapitel 14: Ayurvedische Übungsfolgen</b>	257
Übungsfolgen zum Ausgleich der Doshas	258
Übungsfolge 62: Yoga zum Ausgleich von Vata	258
Übungsfolge 63: Yoga zum Ausgleich von Pitta	260
Übungsfolge 64: Yoga zum Ausgleich von Kapha	262
<b>TEIL V: WIE MAN ALLE ELEMENTE VERBINDET</b>	265
<b>Kapitel 15: Weitere Tipps zur Gestaltung von Yogaübungsfolgen</b>	267
Übungsfolge 65: Soulful Vinyasa Yoga – Eine integrierte Übungsfolge, Stufen 1–2	271
Übungsfolge 66: Soulful Vinyasa Yoga – Eine integrierte Übungsfolge, Stufen 2–3	274
Übungsfolge 67: Soulful Vinyasa Yoga – Eine integrierte Übungsfolge, Stufen 3+	279
<b>Anhang A</b>	283
<b>Anhang B</b>	289
<b>Anhang C</b>	365
Allgemeine Unterrichtselemente	365
<b>Anhang D</b>	367
<b>Anhang E</b>	373
Teaching Yoga Resource Center	373
<b>Anmerkungen</b>	375
<b>Literaturverzeichnis</b>	379
<b>Über den Autor</b>	385
<b>Stichwortverzeichnis</b>	387