

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| <b>Vorwort von Shiva Rea</b> .....   | 11 |
| <b>Einleitung</b> .....  | 13 |
| <br>   |    |
| <b>TEIL I</b>  |    |
| <b>DIE GRUNDLAGEN</b> .....  | 15 |
| <b>1 Die philosophischen und zwischenmenschlichen Aspekte der Haltungskorrekturen im Yoga</b> .....  | 17 |
| Das Herz von Praxis und Unterricht .....   | 19 |
| Vom Üben zum Lehren .....  | 22 |
| Mit den Händen führen .....  | 23 |
| Stile der Berührung .....  | 25 |
| Berührung, Somatik und Selbsttransformation .....  | 25 |
| Yogapraxis und Yogaunterricht – eine Neubetrachtung .....  | 28 |
| Die Ethik von Unterricht und Berührung .....   | 29 |
| Der innere Lehrer .....  | 31 |
| <b>2 Die sieben Prinzipien der praktischen Hilfestellung im Yogaunterricht</b> .....                 | 33 |
| 1. Prinzip: Unterrichten Sie nur, womit Sie Erfahrung haben .....                                    | 34 |
| 2. Prinzip: Bitten Sie um Erlaubnis .....  | 35 |
| 3. Prinzip: Fassen Sie eine klare Absicht .....  | 37 |
| 4. Prinzip: Arbeiten Sie mit dem Atem .....  | 38 |
| 5. Prinzip: Respektieren Sie die Biomechanik .....   | 39 |
| 6. Prinzip: Vermitteln Sie die Grundelemente der Asanas .....  | 41 |
| 7. Prinzip: Schaffen Sie ein festes Fundament .....  | 43 |
| <b>3 Grundlagen und Techniken der Haltungskorrektur</b> .....  | 45 |
| Lernen Sie, Ihre Schüler in den Asanas zu sehen und zu verstehen .....                               | 46 |
| Wie Sie Schülern begegnen, sie einschätzen und mit ihnen kommunizieren – weitere Informationen ..... | 51 |
| Eigenschaften der Berührung .....  | 51 |
| Wie Berührungen nicht sein sollten .....   | 54 |
| Die fünf Grundschrte praktischer Anleitung und Hilfestellung .....                                   | 56 |
| Techniken und Körperhaltungen für die Korrektur .....  | 58 |
| Die Hilfestellung beenden .....  | 64 |

## TEIL II

|  |     |
|--|-----|
| <b>DIE PRAXIS</b> .....  | 67  |
| <b>4 Standhaltungen</b> .....  | 69  |
| Tadasana (Berg) .....  | 71  |
| Utkatasana (Die Mächtige) .....  | 73  |
| Ardha Uttanasana (Halbe Vorbeuge aus dem Stand) .....                          | 75  |
| Uttanasana (Vorbeuge aus dem Stand) .....                                      | 77  |
| Padangusthasana (Großzehenhaltung) .....                                       | 80  |
| Malasana (Girlande) .....  | 82  |
| Prasarita Padottanasana A (Vorbeuge mit gespreizten Beinen A) .....            | 84  |
| Prasarita Padottanasana C (Vorbeuge mit gespreizten Beinen C) .....            | 86  |
| Anjaneyasana (Tiefer Ausfallschritt) .....                                     | 88  |
| Ashta Chandrasana (Hoher Ausfallschritt oder Halbmond) .....                   | 90  |
| Utthita Trikonasana (Dreieck) .....  | 92  |
| Utthita Parsvakonasana (Gestreckte seitliche Winkelhaltung) .....              | 94  |
| Ardha Chandrasana (Halbmond) .....   | 97  |
| Parsvottanasana (Intensive Flankendehnung) .....                               | 100 |
| Parivrtta Trikonasana (Gedrehtes Dreieck) .....                                | 103 |
| Parivrtta Parsvakonasana (Gedrehte seitliche Winkelhaltung) .....              | 106 |
| Virabhadrasana I (Krieger I) .....   | 109 |
| Virabhadrasana II (Krieger II) .....   | 112 |
| Virabhadrasana III (Krieger III) .....   | 115 |
| Parivrtta Ardha Chandrasana (Gedrehter Halbmond) .....                         | 117 |
| Vrksasana (Baum) .....   | 119 |
| Utthita Hasta Padangusthasana (Gestreckte Hand-Großzehenhaltung) .....         | 121 |
| Parivrtta Hasta Padangusthasana (Gedrehte Hand-Großzehenhaltung) .....         | 122 |
| Garudasana Vorübung (Adler Vorübung) .....                                     | 123 |
| Garudasana (Adler) .....   | 124 |
| Ardha Baddha Padmottanasana (Halbe, gebundene, intensive Lotusstreckung) ..... | 126 |
| <b>5 Integration der Körpermitte</b> .....                                     | 129 |
| Jathara Parivartanasana (Drehung im Liegen) .....                              | 131 |
| Tolasana (Waage) .....   | 132 |
| Lolasana (Schaukel) .....  | 133 |
| Paripurna Navasana (Vollständiges Boot) .....                                  | 134 |
| Dwi Chakra Vahanasana (Radfahren im Liegen) .....                              | 135 |
| Palavi Abhinatasana (Beckenkippen) .....                                       | 136 |
| <b>6 Stütz- und Gleichgewichtshaltungen</b> .....                              | 137 |
| Adho Mukha Svanasana (Nach unten schauender Hund) .....                        | 138 |
| Phalakasana (Liegestütz) .....   | 141 |
| Chaturanga Dandasana (Viergliedriger Stock) .....                              | 143 |
| Bakasana (Kranich) .....   | 145 |
| Parsva Bakasana (Seitlicher Kranich) .....                                     | 147 |
| Bhujapidasana (Arm-Druck-Haltung) .....  | 149 |

|  |            |
|--|------------|
| Tittibhasana (Leuchtkäfer) . . . . .   | 151        |
| Vasisthasana (Seitstütz) . . . . .   | 153        |
| Eka Pada Koundinyasana A (Einbeinige Haltung des Weisen Koundinya) . . . . . | 155        |
| Adho Mukha Vrksasana (Nach unten schauender Baum oder Handstand) . . . . .   | 157        |
| Shishulasana (Delfin) . . . . .  | 160        |
| Pincha Mayurasana (Pfauenfeder oder Unterarmstand) . . . . .                 | 162        |
| Astavakrasana (Haltung des Weisen Astavakra) . . . . .                       | 164        |
| Galavasana (Haltung des Weisen Galava) . . . . .                             | 166        |
| Urdhva Kukkutasana (Aufgerichteter Hahn) . . . . .                           | 168        |
| Uttana Prasithasana (Fliegende Eidechse) . . . . .                           | 170        |
| <b>7 Rückbeugen</b> . . . . .  | <b>173</b> |
| Salabhasana A, B, C (Heuschrecke A, B, C) . . . . .                          | 174        |
| Bhujangasana (Kobra) . . . . .   | 177        |
| Urdhva Mukha Svanasana (Nach oben schauender Hund) . . . . .                 | 179        |
| Naraviralasana (Sphinx) . . . . .  | 182        |
| Dhanurasana (Bogen) . . . . .  | 184        |
| Bhekasana (Frosch) . . . . .   | 186        |
| Ustrasana (Kamel) . . . . .  | 188        |
| Laghu Vajrasana (Kleiner Donnerkeil) . . . . .                               | 190        |
| Kapotasana (Tauben) . . . . .  | 192        |
| Eka Pada Raja Kapotasana II (Königstaube II) . . . . .                       | 194        |
| Supta Virasana (Liegender Held) . . . . .                                    | 196        |
| Setu Bandha Sarvangasana (Schulterbrücke) . . . . .                          | 199        |
| Urdhva Dhanurasana (Erhobener Bogen oder Rad) . . . . .                      | 201        |
| Viparita Dandasana (Umgekehrte Stockhaltung) . . . . .                       | 203        |
| Natarajasana (Tänzer) . . . . .  | 205        |
| Matsyasana (Fisch) . . . . .   | 207        |
| Uttana Padasana (Gestreckte Beinhaltung) . . . . .                           | 208        |
| <b>8 Drehungen im Stehen und Sitzen</b> . . . . .                            | <b>211</b> |
| Ardha Matsyendrasana (Drehsitz) . . . . .                                    | 212        |
| Marichyasana C (Haltung des Weisen Marichi C) . . . . .                      | 214        |
| Parivrtta Janu Sirsasana (Gedrehte Kopf-zum-Knie-Haltung) . . . . .          | 217        |
| Swastikasana (Friedenshaltung) . . . . .                                     | 219        |
| Bharadvajasana A (Haltung des Weisen Bharadvaja A) . . . . .                 | 221        |
| Bharadvajasana B (Haltung des Weisen Bharadvaja B) . . . . .                 | 223        |
| Supta Parivartanasana (Drehung im Liegen) . . . . .                          | 225        |
| <b>9 Vorbeugen und Hüftöffner im Sitzen und Liegen</b> . . . . .             | <b>227</b> |
| Dandasana (Stock) . . . . .  | 229        |
| Paschimottanasana (Vorbeuge im Sitzen) . . . . .                             | 231        |
| Janu Sirsasana (Kopf-zum-Knie-Haltung) . . . . .                             | 234        |
| Marichyasana A (Haltung des Weisen Marichi A) . . . . .                      | 237        |
| Akarna Dhanurasana (Pfeil und Bogen) . . . . .                               | 239        |
| Balasana (Kind) . . . . .  | 241        |

|  |     |
|--|-----|
| Virasana (Held) .....  | 242 |
| Triang Mukha Eka Pada Paschimottanasana (Vorbeuge im Sitzen über ein Bein) ..... | 244 |
| Upavista Konasana (Offene Winkelhaltung) .....                                   | 246 |
| Kurmasana (Schildkröte) .....  | 248 |
| Baddha Konasana (Geschlossene Winkelhaltung) .....                               | 249 |
| Supta Baddha Konasana (Geschlossene Winkelhaltung im Liegen) .....               | 251 |
| Ubhaya Padangusthasana (Beide-Großzehenhaltung) .....                            | 253 |
| Urdhva Mukha Paschimottanasana (Vorbeuge mit dem Gesicht nach oben) .....        | 255 |
| Supta Padangusthasana A und B (Liegende Großzehenhaltung A und B) .....          | 257 |
| Apanasana (Knie-zur-Brust-Haltung) .....   | 259 |
| Gomukhasana (Kuhkopf) .....  | 260 |
| Ardha Baddha Padma Paschimottanasana (Vorbeuge im Sitzen mit halbem Lotus) ..... | 263 |
| Agnistambhasana (Doppelte Taube) .....   | 265 |
| Eka Pada Raja Kapotasana I (Königstaube I) .....                                 | 267 |
| Eka Pada Sirsasana (Ein-Bein-zum-Kopf-Haltung) .....                             | 269 |
| Sukhasana (Schneidersitz) .....  | 271 |
| Padmasana (Lotussitz) .....  | 273 |
| Baddha Padmasana (Gebundener Lotussitz) .....                                    | 275 |
| Hanumanasana (Haltung des Affengottes Hanuman) .....                             | 277 |
| <b>10 Umkehrhaltungen</b> .....  | 281 |
| Halasana (Pflug) .....   | 282 |
| Salamba Sarvangasana (Gestützter Schulterstand) .....                            | 283 |
| Karnapidasana (Ohr-Druck-Haltung) .....  | 285 |
| Urdhva Padmasana (Umgekehrter Lotussitz) .....                                   | 286 |
| Salamba Sirsasana I (Gestützter Kopfstand I) .....                               | 287 |
| Salamba Sirsasana II (Gestützter Kopfstand II) .....                             | 289 |
| Viparita Karani (Umgekehrte Haltung) .....                                       | 291 |
| Savasana (Totenhaltung) .....  | 293 |
| <br><b>TEIL III</b>  |     |
| <b>DIE WEITERE ENTWICKLUNG</b> .....   | 295 |
| <b>11 Der Yogaunterricht im 21. Jahrhundert</b> .....                            | 297 |
| <b>Anhang A: Verzeichnis der Asanas</b> .....                                    | 301 |
| <b>Anhang B: Glossar</b> .....   | 323 |
| <b>Anhang C: Weitere Informationen</b> .....                                     | 331 |
| <br><b>Anmerkungen</b> .....   | 333 |
| <b>Literaturverzeichnis</b> .....  | 337 |
| <b>Über den Autor</b> .....  | 343 |
| <b>Stichwortverzeichnis</b> .....  | 345 |