

Inhalt

9	DER WEG DES HATHA-YOGA
10	<i>Der Schritt in die Yogapraxis</i>
10	Uraltes Wissen – zeitlos gültig
10	Begleiter für Übende
13	Mit dem Buch üben
14	<i>Tradition und Konzept des Yoga</i>
14	Ursprünglich ein spiritueller Weg
15	Die lange Geschichte
21	<i>Der Yogaweg des Weisen Patañjali</i>
21	Unser Geist bestimmt unser Handeln
24	Der achtstufige Yogaweg
29	<i>Der tantrische Hatha-Yoga</i>
29	Die tantrische Weltsicht
31	Chakras – Ebenen des Bewusstseins
34	<i>Yoga und Ernährung</i>
37	DIE GRUNDLAGEN DES ÜBENS
38	<i>Tipps für die Praxis</i>
38	Planen und vorbereiten
39	Wann sollten Sie nicht üben?
40	Grundbegriffe des Übens
41	<i>Moderner, körpergerechter Yoga</i>
41	Akrobatik ist passé
42	<i>Atemtypen und individuelles Üben</i>
42	Polare Atemdynamik nach Erich Wilk
45	Dehnungs- und Verengungsräume des Körpers

46	<i>Basis Beckenboden</i>
46	Die Aufrichtung des Beckens
47	Drei Muskelschichten
48	Übungen für den Beckenboden
50	<i>Die Haltungen wechseln</i>
53	<i>Kundalini-Yoga als Warm-up</i>
57	<i>Übungen, die beweglicher und kräftiger machen</i>
57	Die Brustwirbelsäule mobilisieren
62	Die Achseln dehnen
63	Die Handgelenke mobilisieren und stärken
64	Die ganze Wirbelsäule mobilisieren
65	Die Hüften mobilisieren
67	Dehnung der Leisten
69	Dehnung der Oberschenkelrückseiten
71	Bewegliche, starke Füße
72	<i>Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule</i>
75	<i>DIE ASANAS</i>
76	<i>Sitzhaltungen</i>
76	Sitzhaltung und Atemtypen
78	Der aufrechte Sitz: Schneidersitz, bequemer Sitz, Lotossitz – SUKHASANA, MUKTASANA, PADMASANA
79	Kuhkopfsitz, Fersensitz – GOMUKHASANA, VAJRASANA
80	Die Stockhaltung – DANDASANA
82	Die geschlossene Winkelhaltung – BADDHA KONASANA
84	Die offene Winkelhaltung – KONASANA
86	<i>Standhaltungen</i>
86	Die Berghaltung/Aufrechter Stand – TADASANA
89	Die kraftvolle Haltung – UTKATASANA
91	Die Heldenhaltung – VIRABHADRASANA 1 & 2
95	Die Flankendehnung – PARSHVA UTTANASANA, PARSHVOTTANASANA, UTTHITA PARSHVA KONASANA
98	Die Dreieckhaltung – TRIKONASANA

100	Vorbeugen	163	Bewegungsablauf
100	Die Kindhaltung/Siegel des Yoga – YOGA MUDRA	163	Der Sonnengruß – SURYA NAMASKAR
102	Die Vorbeuge über beide Beine – PASHCIMOTTANASANA		
104	Die Vorbeuge aus dem Stand – UTTANASANA		
106	Die Schildkrötenhaltung – KURMASANA		
109	Rückbeugen	173	DER INNERE WEG
109	Die Kamelhaltung – USHTRASANA	174	<i>Entspannen – ruhig werden – zu sich kommen</i>
112	Die Kobrahaltung – BHUJANGASANA	174	Den Geist beruhigen
114	Die Heuschreckenhaltung – SHALABHASANA	176	Entspannen im Liegen
116	Die Fischhaltung – MATSYASANA	179	Körper und Geist mit dem Atem entspannen
118	Die Taubenhaltung – KAPOTASANA	180	Den Geist entspannen
120	Die Bogenhaltung – DHANURASANA / URDHVA DHANURASANA		
123	Stützhaltungen	182	<i>Pranayama – die Atemübungen des Yoga</i>
123	Die Bretthaltung – CATARANGA DANDASANA	182	Der Atem als Spiegel von Körper und Seele
126	Der Seitstütz – VASISHTASANA	183	Den Atem beobachten – die Grundübung
128	Die Krähenhaltung – KAKASANA	185	Sonne und Mond verbinden – NADI SHODHANA
130	Umkehrhaltungen	186	Dem Atem lauschen – UJJAYI
130	Die Hundhaltung – ADHO MUKHA SHVANASANA	188	Anregen, beruhigen, ausgleichen – VILOMA/ANULOMA/ PRATILOMA UJJAYI
134	Die Schulterbrücke – SETU BANDHA / DVI PADA PITHAM	190	Den Geist erfrischen, den Kopf durchlüften – KAPALABHATI
137	Der Schulterstand – VIPARITA KARANI MUDRA		
139	Handstand und Unterarmstand – ADHO MUKHA VRIKSHASANA / PINCHA MAYURASANA	191	Konzentration und Meditation
142	Der Kopfstand – SHIRSHASANA	191	Der zerstreute Geist
146	Drehungen	193	Zentrierung im Kopfraum
146	Die Krokodilhaltung – MAKARASANA	195	Die Räume des Körpers erfahren
148	Der Drehsitz – ARDHA MATSYENDRASANA	197	Konzentration mithilfe der Augen
151	Gleichgewichtshaltungen	199	Energielenkung als Konzentrationshilfe
151	Die Seitdehnung im Liegen – AANANTASANA	201	Mudras – Herz der Hatha-Yogapraxis
153	Die Boothaltung – NAVASANA	201	Körper-Mudras
155	Die Standwaage – UTTHITA SATYESHIKASANA / ARDHA CANDRASANA	202	Finger-Mudras – HASTA MUDRAS
158	Die Baumhaltung – VRIKSHASANA	202	Atem-Mudras – PRANA MUDRAS
160	Shivas Tanzhaltung – NATARAJASANA	203	Mudras für die Meditation – DHYANA MUDRAS
		204	Zum Nachschlagen
		204	Übungsprogramme
		208	Glossar
		210	Übungs- und Sachregister
		214	Bücher und Adressen, die weiterhelfen