

Inhalt

Was ist Yoga?	8
Yoga zu Hause.....	10
Atemkontrolle.....	14
Yoga und Ernährung.....	18
Anatomie des ganzen Körpers.....	22
STEHENDE POSITIONEN	24
Bergstellung.....	26
Hände nach oben.....	28
Krieger II.....	30
Gestrecktes Dreieck	32
Gestreckter Seitwinkel.....	34
Halbmond.....	36
Krieger I	38
Gedrehtes Dreieck	40
Gedrehter Seitenwinkel.....	42
Krieger III	44
Gedrehter Halbmond	46
Girlanden-Haltung	48
Stuhlstellung.....	50
Gedrehte Stuhlstellung.....	51
Tiefer Stütz.....	52
Hoher Stütz	54
Stehende Grätsche	56
Der Baum	58
Der Adler	60
Hand-Zeh-Haltung	62
Der Tänzer.....	64
STEHENDE VORWÄRTSBEUGEN	66
Die Katze.....	68
Brust-Bein-Dehnung.....	70
Vorbeuge mit geradem Rücken und Stehende Vorbeuge	72
Vorbeuge in weiter Grätsche	74

RÜCKWÄRTSBEUGEN	76
Die Kuh	78
Heraufschauender Hund	80
Die Kobra	82
Die Heuschrecke	84
Der halbe Frosch	86
Der Bogen	88
Die Brücke	90
Das Rad	92
Das Kamel	94
Der Fisch	96
Die Taube	98
 ARMSTÜTZEN	100
Brettstellung	102
Liegestütz	104
Seitliche Planke	106
Die Krähe	108
Seitliche Krähe	110
Acht-Winkel-Haltung	112
 UMKEHRSTELLUNGEN	114
Herabschauender Hund	116
Pflug	118
Schulterstand	120
Kopfstand	122
 SITZENDE POSITIONEN UND SITZENDE DEHNUNGEN	124
Stockhaltung	126
Bequemer Schneidersitz	128
Heldensitz	130
Das Kuhgesicht	132
Lotussitz	134
Das Boot	136

Marichi's Pose	138
Drehsitz	140
Spagat	142
SITZENDE VORWÄRTSBEUGEN	144
Kindhaltung	146
Gestreckte Welpenhaltung	148
Schusterhaltung	150
Feuerholzstellung	152
Knie-Kopf-Haltung	154
Gedrehte Kopf-Knie-Haltung	156
Sitzende Vorbeuge	158
Sitzende Vorbeuge in weiter Grätsche	160
LIEGENDE POSITIONEN	162
Knie-zur-Brust-Position	164
Hand-Fuß-Haltung im Liegen	166
Liegende Drehung	168
Totenposition	170
YOGA-ABLÄUFE	172
Sonnengruß A	174
Sonnengruß B	174
Hüftöffner-Ablauf	176
Abgerundeter Ablauf	176
Beinbeuger Ablauf	178
Gedrehter Ablauf	178
Ablauf für Fortgeschrittene	180
Ablauf für Experten	180
 Fazit	 183
Glossar	184
Bildverzeichnis	188
Über den Autor / Danksagung	192