

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1

Einleitung	9
Wie dieses Programm entstanden ist – meine Geschichte	13
Wie Sie Ihr neues Yoga kennenlernen	18
Was Sie beim Yoga beachten sollten	21
Einige Grundprinzipien	23
Wie formulieren Sie Ihre Absicht?	25
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten – und was Sie damit erreichen können	28

KAPITEL 2

Ihre Hüft-OP – wie sie abgelaufen ist und was Sie damit dürfen (und was nicht)	31
Was dies für dieses Programm bedeutet	34

KAPITEL 3

Phase 1: In der Klinik	37
Ihr Atem als Mittel der Heilung	37
Übung: Beleben Sie mit dem Atem Ihren Körper	40
Yoga-Übungsfolge: Atem und Bewegung	42
Tiefenentspannung in Savasana	51
Meditation: Begrüßen Sie Ihre neue Hüfte	52

KAPITEL 4

Phase 2 – In der Reha	55
Machen Sie (es) sich leicht – mit Hilfsmitteln.....	55
Wie Sie vom Hocker auf den Boden gelangen	60
Yoga-Übungsfolge mit Hilfsmitteln (Props)	64
Tiefenentspannung in Savasana.....	77
Meditation: Der 4:1-Atem gegen Schmerzen	78

KAPITEL 5

Phase 3: Wieder zu Hause	79
Aktivieren Sie die Kraftpunkte in Ihrem Körper	79
Yoga-Übungsfolge mit Bandhas	86
Tiefenentspannung in Savasana.....	104
Meditation zur Aktivierung der Powerzentren	105

KAPITEL 6

Phase 4: Im Alltag	109
Der Weg zu Freude und Kreativität –	
Erwecken Sie Ihr zweites Chakra.....	109
Das zweite Chakra	111
Was geschieht, wenn das zweite Chakra blockiert ist? ...	112
Was geschieht, wenn auch das erste Chakra	
blockiert ist?	113
Wie können Sie nun herausfinden, ob Sie ein Problem	
im zweiten (oder ersten) Chakra haben?	114
Wie kann ich mein Chakraproblem heilen?.....	114
Yoga-Übergangsfolge für das zweite Chakra.....	116

Tiefenentspannung in Savasana.....	126
Meditation für das zweite Chakra	128

KAPITEL 7

Phase 5: Nach sechs Monaten	131
Nie wieder Lotussitz? – Wie Sie sich den Schneidersitz (zurück)erobern	131
Yoga-Übungsfolge zur Förderung des Sitzens im Schneidersitz	133
Tiefenentspannung in Savasana.....	152
Achtsamkeits-Meditation für den Schneidersitz.....	154

KAPITEL 8

Phase 6: Nach sechs Monaten	157
Ihr neuer Sonnengruß – Vitalität für alle Zellen	157
Der Kundalini-Sonnengruß für Hüftoperierte	160
Wechselseitige Nasenlochatmung – Atemmeditation	170
Bonus: Gehmeditation	174

Anhang	175
Verbotene und empfohlene Yogahaltungen	175
Weiterführende Literatur.....	184
Über die Autorin.....	188
Danksagung.....	189