

INHALT

Vorwort	14
Einleitung	15
Danksagung	17

Was ist Yoga?

Ab Seite 19

1.1	Geschichte und Philosophie des Yoga	21
1.1.1	Yoga im Westen	21
1.2	Die vier Hauptrichtungen des Yoga	23
1.2.1	Karma Yoga	23
1.2.2	Bhakti Yoga	23
1.2.3	Jnana Yoga	23
1.2.4	Raja Yoga/Ashtanga Yoga	23
1.3	Der achtgliedrige Pfad des Patanjali – Die Yoga Sutra	24
1.3.1	1. Glied: Die Yamas – der Umgang mit Anderen und der Welt	24
1.3.2	2. Glied: Die Niyamas – der Umgang mit sich selbst	25
1.3.3	3. Glied: Asanas	26
1.3.4	4. Glied: Pranayama – Atemkontrolle	26
1.3.5	5. Glied: Pratyahara – das Zurückziehen der Sinne	27
1.3.6	6. Glied: Dharana – Konzentration	27
1.3.7	7. Glied: Dhyana – Meditation	27
1.3.8	8. Glied: Samadhi – Zustand von erfülltem Frieden	27

Functional Yoga

Ab Seite 31

2.1	Was ist Functional Yoga?	33
2.1.1	Auswirkungen auf die körperliche Ebene	34
2.1.2	Yoga in der Schwangerschaft	34
2.1.3	Yoga bei Rückenleiden	38
2.1.4	Effekte des Yoga auf körperlicher Ebene	42
2.2	Effekte des Yoga auf mentaler Ebene	44
2.3	Die fünf Säulen im Überblick	46
2.3.1	1. Säule: Atmung	46
2.3.2	2. Säule: Innerer und äußerer Fokus	46
2.3.3	3. Säule: Flow/Vinyasa	46
2.3.4	4. Säule: Meditation	47
2.3.5	5. Säule: Stunden-Schwerpunkte	47

Pranayama – Atemkontrolle

Ab Seite 49

3.1	Pranayama – Atemkontrolle	51
3.1.1	Wirkungsweisen des Pranayama	51
3.1.2	Vorsichtsregeln bei Pranayama	51
3.1.3	Die Phasen bei Pranayama	52

3.2	Verschiedene Atemtechniken	53
3.2.1	Tiefe Bauchatmung	53
3.2.2	Die Vierer-Atmung	53
3.2.3	Die Ujjayi-Atmung	54
3.2.4	Wechselatmung	54

Sonnengruß
A und B –
Surya Namaskar
A und B
Ab Seite 57

4.1	Sonnengruß A – Surya Namaskar A	59
4.1.1	Grundstellung – Samasthitி	61
4.1.2	Berg – Urdhva Hastasana	61
4.1.3	Tiefe Vorbeuge – Uttanasana	62
4.1.4	Der gerade Rücken – Ardha Uttanasana	63
4.1.5	Ausfallschritt Übergang in die Planke	64
4.1.6	Die Planke	64
4.1.7	Tiefe Planke – Chaturanga Dandasana	65
4.1.8	Die Kobra – Bhujangasana	66
4.1.9	Der heraufschauende Hund – Urdvā Mukha Svanasana	67
4.1.10	Der herabschauende Hund – Adho Mukha Svanasana	68
4.1.11	Ausfallschritt Übergang in den Stand	69
4.1.12	Der gerade Rücken – Ardha Uttanasana	70
4.1.13	Tiefe Vorbeuge – Uttanasana	70
4.1.14	Berg – Urdhva Hastasana	71
4.1.15	Grundstellung – Samasthitி	71
4.2	Sonnengruß B – Surya Namaskar B	72
4.2.1	Der Blitz/Die Starke – Utkatasana	75
4.2.2	Krieger 1 – Virabhadrasana	76
4.3	Einfügungen zum Sonnengruß	78
4.3.1	Einbeiniger herabschauender Hund – Variation A Eka Pada Adho Mukha Shvanasana	78
4.3.2	Einbeiniger herabschauender Hund Variation B – Eka Pada Adho Mukha Shvanasana	79

Energetische Anatomie

Ab Seite 81

5.1 Feinstofflicher Körper	83
5.1.1 Nadis	83
5.1.2 Die 3 Hauptenergiekanäle im Körper: Ida – Pingala – Sushumna	83

Aufbau, Elemente und Zeiteinteilung einer Yoga-Stunde

Ab Seite 87

6.1 Elemente einer Yoga-Stunde und deren Wirkungsweise	89
6.1.1 Mobilisation	89
6.1.2 Vorbeugen	89
6.1.3 Rückbeugen	91
6.1.4 Rotationen (Twists)	92
6.1.5 Umkehrhaltungen	93
6.1.6 Balancen (Stand- und Armbalancen)	94
6.1.7 Seitneigen	95
6.2 Aufbau einer Yoga-Stunde	96
6.2.1 Zeiteinteilung einer 60-minütigen Stunde	96
6.3 Sicherheitshinweise	98

Rahmenbedingungen

Ab Seite 101

7.1	Äußere Rahmenbedingungen	103
7.1.1	Übungsraum	103
7.1.2	Trainer	103
7.1.3	Übender/Sportler	103
7.1.4	Kleidung	103
7.2	Innere Rahmenbedingungen für den Einstieg ins Yoga	104
7.2.1	Yoga und der Wettkampfgedanke	104

Asanas und Variationen

Ab Seite 107

8.1	Standhaltungen	109
8.1.1	Der Krieger 2 – Virabhadrasana	109
8.1.2	Der Krieger 3 – Virabhadrasana	110
8.1.3	Tänzer – Natarajasana	111
8.1.4	Baum – Vrkshasana	113
8.1.5	Hand – Zeh Streckung A – Utthita Hasta Padangushtasana	114
8.1.6	Halbmond – Ardha Chandrasana	116
8.1.7	Brustkorbdehnung im Stand	117

8.2	Seitneigen	118
8.2.1	Dreieck – Utthita Trikonasana	118
8.2.2	Seitlicher Winkel – Parshavakonasana	119
8.3	Vorbeugen	121
8.3.1	Das Doppelte T Variation A – Prasarita Padottanasana	121
8.3.2	Das Doppelte T Variation B und C – Prasarita Padottanasana B und C	122
8.3.3	Vorwärtsstreckung – Parsvottanasana	123
8.3.4	Lumpenpuppe – Variation Uttanasana	124
8.3.5	Vorwärtsbeuge, Finger greifen die Zehen – Padangushtasana	125
8.3.6	Vorwärtsbeuge, Hände unter den Füßen – Padahastasana	126
8.3.7	Vorwärtsbeuge mit gekreuzten Beinen	127
8.3.8	Sitzende Vorwärtsbeuge – Pashimottanasana	128
8.3.9	Kopf-Kniestellung – Janu Shirasana	129
8.3.10	Kaninchen	131
8.4	Körpermitte/Kraft	132
8.4.1	Boot – Navasana	132
8.4.2	Seitliche Planke – Vashistasana	133
8.4.3	Delfin – Makarasana	134
8.5	Sitzhaltungen	136
8.5.1	Heldensitz – Virasana	136
8.5.2	Der Stabsitz – Dandasana	137
8.5.3	Seitliche Flankendehnung im Sitz	138
8.6	Hüftöffnung	139
8.6.1	Die Taube	139
8.6.2	90/90 Stretch	140
8.6.3	Runner's Stretch	141
8.6.4	Der Drache	142
8.6.5	Kuhmaul – Gomukhasana	143
8.6.6	Der Sitzende Winkel A – Buddha Konasana A	144
8.6.7	Der sitzende Winkel B – Buddha Konasana B	146
8.6.8	Die tiefe Hocke – Malasana	147
8.6.9	Happy Baby	148
8.6.10	Adler – Garudasana	149
8.6.11	Beindehnung im Liegen	150
8.7	Rotationen	152
8.7.1	Gebetsdrehung (Prayers Twist) – Parivritta Utkatasana	152
8.7.2	Umgekehrter seitlicher Winkel – Parvrtta Parshavakonasana	153
8.7.3	Der Drehsitz mit gestrecktem Bein – Ardha Matsyendrasana	154
8.7.4	Drehsitz B – Ardha Matsyendrasana	155

8.7.5	Seitlicher Schultertwist	156
8.7.6	Krokodil-Drehung – Jathara Parvrittasana	157
8.8	Umkehrhaltungen	158
8.8.1	Der Schulterstand – Salamba Sarvangasana	158
8.8.2	Der Pflug – Halasana	159
8.8.3	Der Handstand – Adho Mukha Vrkshasana	161
8.9	Hand-/Armbalancing	163
8.9.1	Die Krähe – Bakasana	163
8.9.2	Seitliche Krähe – Parsva Bakasana	164
8.10	Rückbeugen	165
8.10.1	Die Schulterbrücke – Urdhva Danurasana	165
8.10.2	Das Kamel – Ustrasana	166
8.10.3	Heuschrecke – Shalabhasana	167
8.10.4	Der Bogen – Urdhva Danurasana	168
8.10.5	Herzöffnung im Vierfüßlerstand	169
8.10.6	Der Tisch	170
8.10.7	Das Rad – Chakrasana	171
8.10.8	Der Fisch – Matsyasana	172
8.11	Entspannung	173
8.11.1	Stellung des Kindes – Balasana	173
8.11.2	Die Entspannungshaltung – Savasana	174

Korrektur und Didaktik

Ab Seite 177

9.1	Korrektur- und „Hands on“-Techniken – Adjustments	179
9.1.1	Die verschiedenen Kommunikationskanäle	179
9.2	Die verschiedenen Korrektur-Techniken	182
9.2.1	Leichte Korrektur	182
9.2.2	Mittelfeste Korrektur	182
9.2.3	Harte Korrektur	182

9.3	Yoga Alignment – Prinzipien der Korrektur	183
9.4	Alignment-/Ausrichtungsprinzipien	185

Wie sich Yoga auf den Sport auswirkt

Ab Seite 187

10.1	Warum verbessert Yoga die Leistungsfähigkeit?	189
10.2	Wie hilft Yoga Sportlern mental weiter?	190
10.3	Einfluss der Atmung beim Yoga auf Ausdauersportler	191

Übungsprogramme für spezielle Zielgruppen

Ab Seite 193

11.1	Yoga für Läufer	195
11.2	Yoga für Kraftathleten	199
11.3	Yoga für Fußballer	203

Entspannung und Meditation

Ab Seite 209

12.1 Entspannung	211
12.1.1 Meditation	212
12.1.2 Definition Meditation	213
12.1.3 Ziel der Meditation	213
12.2 Körperliche und Physiologische Effekte der Meditation	215
12.2.1 Physiologische Effekte der Meditation	215
12.2.2 Körperliche Effekte der Meditation	216
12.2.3 Aktive Meditation	217
12.2.4 Passive Meditation	218

Anhang

Ab Seite 221

Die Autoren	222
Abbildungsverzeichnis	223
Bildnachweise	226
Literaturempfehlung	227