

Inhalt

Vorwort von Patrick Broome	10
1. EINLEITUNG	11
Mein Hintergrund und die Entwicklung des modernen Vinyasa Yoga	11
Die Idee zum Buch	15
2. DIE ESSENZ	17
Sequencing – Ausdruck deiner Kreativität und deiner Erfahrung	18
Asana-Praxis	20
Definition einer Sequenz	22
3. PHILOSOPHISCHER HINTERGRUND	24
Parinamavada – Lehre von der beständigen Veränderung	24
Vinyasa Krama – Abfolge hin zu einem klaren Ziel	26
4. VINYASA KRAMA: VON DER THEORIE IN DIE PRAXIS	30
Vorbereitung	30
Auf der Ebene einzelner Positionen	34
Alignment	34
Reduktion auf das Wesentliche – vom Groben zum Feinen	35
Verfeinerte Ansagen	36
Der Weg in eine Position, das Verfeinern und der Weg aus der Position	40
Der Atem im Asana	43
Hilfsmittel/Props	46
Hands-on/Hilfestellungen	48
Auf der Basis einzelner Übungseinheiten	49
Das Ankommen im Raum und im Körper	50
Der Weg in die Praxis	51
Das vorbereitende Erwärmen	54
Sonnengrüße	59

Standhaltungen	63
Die Erarbeitung und Erkundung des Übungshöhepunkts	66
Cool-down, ausgleichende Stellungen und Integration	69
Shavasana und Meditation	73
Ablauf der Übungspraxis über einen längeren Zeitraum	79
 5. KUNSTVOLLES SEQUENCING	 83
Die eigene Praxis als Quelle der Inspiration	83
Schlüsselprinzipien	85
Vom Einfachen zum Komplexen	85
Vom Bekannten zum Unbekannten	85
Vom Leichten zum Fordernden	86
Wechselspiel zwischen dynamisch und statisch	86
Mut zur Wiederholung	87
Aufbaumethoden für komplexe Sequenzen	87
Addition	89
Reduktion	89
Variation	90
Einschub	90
Die Baseline – den eigenen Ausdruck finden	95
Die Kraft deiner Worte und des Ausdrucks	98
Den Sprachgebrauch trainieren	99
Eigene Ansagen verfeinern	101
Ergänzende Tools für deinen Unterricht	106
Sound	106
Musik	107
Pranayama	109
Mudras	113
 6. DAS UNTERRICHTEN FÜR VERSCHIEDENE LEVELS	 114
Unterricht für Anfängerinnen	114
Unterricht für Geübte und Fortgeschrittene	116

7. UNTERSCHIEDLICHE ANSATZPUNKTE ZUR GESTALTUNG EINER KLASSE	118
Eine Sequenz für eine bestimmte Asana-Kategorie	118
Standhaltungen	119
Vorbeugen	126
Rückbeugen	132
Twists	138
Armbalancen	144
Umkehrpositionen	152
Anatomisches Sequencing	160
Peak-Sequencing	170
Grundprinzipien für das Peak-Sequencing	171
Beispiele für Sequenzen rundum eine Peak-Position	174
All-in-Sequencing	196
Chakra-Sequencing	198
Der feinstoffliche Energiekörper	198
Besonderheiten beim Sequencing mit den Chakren	200
Muladhara Chakra	201
Svadhithana Chakra	206
Manipura Chakra	212
Anahata Chakra	216
Vishuddha Chakra	220
Ajna Chakra	224
Sahasrara Chakra	228
All Chakra Flow	234
Sequencing mit den Vayus	240
Prana Vayu	240
Apana Vayu	244
Samana Vayu	245
Udana Vayu	250
Vyana Vayu	251
Sequencing mit den Bandhas	256
Mula Bandha	257
Uddiyana Bandha	258
Jalandhara Bandha	258

Themenbezogenes Sequencing	264
Weaving the Theme	265
Dharma Talk	266
Mind-Mapping	267
Zum Abschluss	280
Danksagung	281
Glossar	282
Literatur	286
Über die Autorin	287