

| | |
|-------------------------|----------|
| Impressum | 2 |
| Über die Autorin | 3 |
| Vorwort | 8 |

A THEORIE

| | |
|---|-----------|
| 1. Guru war gestern: Yoga, das bist du | 12 |
| 1.1 Der neue Yogaweg | 13 |
| Yoga als Höhlengleichnis | 13 |
| Blick hinter die Kulissen | 13 |
| 1.2 Avantgarde Yoga: Das Enfant Terrible der Yogaszene | 14 |
| Drei schwere Schritte zum modernen Yoga | 14 |
| Die dunklen Seiten des Yoga | 14 |
| Herz über Kopf | 15 |
| Wie geht Yoga? | 16 |
| Die Effekte des Yoga | 17 |
| 1.3 Vom Glamour des Glücks | 18 |
| Rundum-Erneuerung nach sieben Jahren | 19 |
| Vertraue deiner inneren Stimme! | 19 |
| Guru war gestern | 19 |
| Ego und Bewusstsein in Balance | 20 |
| Yoga und Sport verbinden geht nicht? Und ob! | 20 |
| Erlaube dir deinen eigenen Weg! | 21 |
| Von Yogi zu Yogi | 21 |
| Qualität fühlt man | 21 |
| Von Ost nach West: Yoga braucht die (R)Evolution | 21 |
| Schein oder sein | 22 |
| Balance bedeutet Sicherheit | 22 |
| Mein ideales Yoga: ein Selbsttest | 23 |

| | |
|---|-----------|
| 2. Philosophie mit Problemzonen | 24 |
| 2.1 Prüfe alles, behalte das Beste | 25 |
| Jede Religion kann inspirieren 25 | |
| Yoga hat viele Facetten 25 | |
| 2.2 Woher kommt Yoga? | 26 |
| Grundlagen des indischen Yogawegs 27 | |
| Körper und Geist im Gleichschritt 27 | |
| Die Urschriften des Yoga 27 | |
| Der Gesang Gottes 28 | |
| Was bedeutet eigentlich »Om«? 28 | |
| Acht Schritte zum Yogaglück 28 | |
| Das Licht des Yoga 28 | |
| 2.3 Modernes Yoga | 29 |
| Yoga für alle 29 | |
| Lehrer oder Schüler? 30 | |
| Enfant Terrible 30 | |
| Yoga wird erwachsen 31 | |
| Bürojobs wecken Bedürfnisse 31 | |
| Meine Reise von Innen nach außen 31 | |
| 2.4 Keine Religion: Acht moderne Yogasteps | 32 |
| Step 1: Mitgefühl gegen Schubladendenken 33 | |
| Step 2: Achtsamkeit für mehr Zufriedenheit 33 | |
| Step 3: Fokus auf die Perfektion 34 | |
| Step 4: Atmung ist deine Timeline 34 | |
| Step 5: Asana im Zusammenhang mit Bewegung 35 | |
| Step 6: Ernährung der Zukunft 36 | |
| Step 7: Mut für jeden Entwicklungsschritt 37 | |
| Step 8: Spiritualität ist größer als du selbst 37 | |

B PRAXIS

1. Der Sonnengruß

- 1.1 Der Sonnengruß im Überblick 40
- 1.2 Die Asanas des Sonnengrußes 42
 - ① Berghaltung 42
 - ② Stehende Vorbeuge 44
 - ③ Planke 46
 - ④ Liegestütz 48
 - ⑤ Hinaufschauender Hund 50
 - ⑥ Kobra 51
 - ⑦ Kindhaltung 52
 - ⑧ Hinabschauender Hund 53

2. Sitz und Atmung

- 2.1 Die Reise nach innen 54
 - Wie sitze ich richtig? 55
 - Wie atme ich richtig? 55
- 2.2 Die Asanas für Sitz und Atmung 55
 - ① Schneidersitz 56
 - ② Halber Lotussitz 58
 - ③ Lotussitz 59
 - ④ Atmung beobachten 60
 - ⑤ Wechselatmung 61
 - ⑥ Meditation 62
 - ⑦ Fersensitz 63

3. Stehende Haltungen

- 3.1 Energie im Fluss 64
 - Atemkontrolle für innere Ruhe 65
 - Finde deinen Flow! 65
 - Wirkung von Vorbeugen 66
 - Wirkung von Rückbeugen 66
 - Wirkung von Umkehrhaltungen 66
 - Wirkung von Balancehaltungen 66
 - Wirkung von Drehhaltungen 67
 - Go with the flow 67
 - Let's get started ... 68
 - Klang und Konzentration 68

39

3.2 Die Asanas der stehenden Haltungen 69

- ① Krieger 1 69
- ② Krieger 2 70
- ③ Dreieck 71
- ④ Gebundenes Dreieck 72
- ⑤ Gedrehtes Dreieck 73
- ⑥ Dreieck-Varianten 74
- ⑦ Gestreckter Winkel 76
- ⑧ Gebundener Winkel 78
- ⑨ Paradiesvogel 79
- ⑩ Pyramide 80
- ⑪ Reverse Warrior 82
- ⑫ Gebundene Stehende Rückbeuge 83
- ⑬ Halbmond 84
- ⑭ Gebundener Halbmond 85
- ⑮ Easy Warrior 86
- ⑯ High Lunge 87
- ⑰ Gedrehter High Lunge 88
- Yoga verbindet uns 89
- Lass dich inspirieren! 89
- Hilfsmittel im Yoga 89
- Zeigt her eure Füße! 90
- ⑱ Krieger 3 90
- ⑲ Dancing Shiva 92
- ⑳ Standing Split 94
- ㉑ Spiralförmige Abwärtsbewegung 96
- ㉒ Baum 98
- ㉓ Geneigter Baum 99
- ㉔ Adler 100
- ㉕ Tiefer Sitz 101
- ㉖ Gedrehter Tiefer Sitz 102
- ㉗ Gedrehter Gestreckter Winkel 104
- ㉘ Einfacher Balancestand 106
- ㉙ Balancestand 108
- ㉚ Gedrehter Einbeiniger Stand 110
- ㉛ Einbeiniger Sitz 111
- ㉜ Gebeugter Balancestand 112
- ㉝ Balancesitz 114
- ㉞ Stehende Beindehnung 1 116
- ㉟ Stehende Beindehnung 2 118
- ㉞ Gedrehte Stehende Beindehnung 120

| | | | |
|--|------------|-------------------------------|-----|
| ③⁹ Beinkräftigung | 122 | ⑤ Taube | 164 |
| ③⁹ Gebundene Vorbeuge 1 | 124 | ⑥ Königstaube | 166 |
| ③⁹ Gebundene Vorbeuge 2 | 125 | ⑦ Schmetterling | 168 |
| ④⁹ Gebundene Vorbeuge 3 | 126 | ⑧ Hüftbeugerdehnung | 169 |
| ⑪ Gedrehte Stehende Vorbeuge | 127 | ⑨ Boot | 170 |
| ⑫ Tiefe Grätsche | 128 | ⑩ Seitliches Boot | 172 |
| ⑬ Gebundene Tiefe Grätsche | 129 | ⑪ Kompass | 173 |
| ⑭ Einbeiniger Kraftstand | 130 | ⑫ Schildkröte | 174 |
| ⑮ Entspannungsvorbeuge | 131 | ⑬ Einbeinige Vorbeuge | 176 |
| 4. Stützhaltungen | 132 | ⑭ Gebundene Sitzende Vorbeuge | 177 |
| 4.1 Aufgeben ist keine Option | 133 | ⑮ Gedrehte Sitzende Vorbeuge | 178 |
| Keine Angst vorm Umfallen | 133 | ⑯ Sitzende Vorbeuge | 179 |
| 4.2 Die Asanas der Stützhaltungen | 134 | ⑰ Heuschrecke | 180 |
| ① Krähe | 134 | ⑱ Bogen | 182 |
| ② Seitliche Krähe | 136 | ⑲ Kamel | 184 |
| ③ Gebundene Krähe | 137 | ⑳ Happy Baby | 186 |
| ④ Seitstütz | 138 | ㉑ Hüftöffner | 187 |
| ⑤ Wild Thing | 139 | ㉒ Kaninchen | 188 |
| ⑥ Unterarmstütz | 140 | ㉓ Helden sitz | 189 |
| ⑦ Dreieckstütz | 141 | ㉔ Gedrehter Helden sitz | 190 |
| ⑧ Einbeinige Schulterbrücke | 142 | ㉕ Varianten des Helden sitzes | 191 |
| ⑨ Umgekehrter Bogen | 143 | ㉖ Rückenrelax | 192 |
| ⑩ Fliegende Taube | 144 | ㉗ Sitzender Engel | 194 |
| ⑪ Gedrehter Hund | 146 | ㉘ Gebundener Sitzender Engel | 195 |
| ⑫ Halber Tisch | 148 | ㉙ Rückentwist | 196 |
| ⑬ Table Top | 149 | ㉚ Liegende Gesäßdehnung | 198 |
| ⑭ Delfin | 150 | ㉛ Schulterbrücke | 199 |
| ⑮ Einbeiniger Seitstütz | 151 | ㉜ Tiptoe Fish | 200 |
| ⑯ Dreibeiniger Übergang | 152 | ㉝ Einsinken | 202 |
| 5. Bodenhaltungen | 154 | ㉞ Schulterstand | 203 |
| 5.1 Alles Gute für den Rücken | 155 | ㉟ Pflug | 204 |
| 5.2 Die Asanas der Bodenhaltungen | 156 | ㉟ Fisch | 205 |
| ① Abrollen | 156 | ㉟ Herzentspannung | 206 |
| ② Drehsitz | 158 | ㉟ Totenhaltung | 207 |
| ③ Knöchel-Knie-Haltung | 160 | | |
| ④ Kuhgesicht | 162 | | |