

Inhalt

Vorwort von Alexander Radszun	7
Einführung	11
Willkommen – Namaste!	13

Teil 1 Grundlagen

<i>1 Flow Yoga</i>	17
Vinyasa	17
Die Quellen des Flow – T. Krishnamacharya	18
Parinamavada – der Fluss der Veränderung	20
Der Wandel des modernen Lebens	21
Vinyasa Krama	22
Die Fülle der Flows	23
<i>2 Die Qualität der verkörperten Asanas</i>	27
Das Asana	27
Das belebte Asana	28
<i>3 Der Tanz der Gunas</i>	31
Die Qualitäten der Gunas	31
Der Tanz der Gunas in den Asanas und im Flow	32
<i>4 Der Fluss des Atems</i>	35
Atem ist ...	35
Die atmende Bewegung	37
Unseren Atem kennenlernen	37
Der Atem im Asana und im Flow	38
Der Atem während des Übens	39
Atem – Träger des Prana	40
<i>5 Die Qualität des Übens</i>	43

6	<i>Die verkörperte Philosophie</i>	45
	Das Yogasutra	45
	Die Yamas in der Asana-Praxis	47
	Die Niyamas in der Asana-Praxis	51

7	<i>Ein Spaziergang durch den Yogagarten</i>	57
----------	--	-----------

Teil 2 Praxis

8	<i>Die Kunst des Übens</i>	63
	Das eigene Üben	63
	Die Flows auswählen	65
9	<i>Flows und Asanas</i>	67
	Der schwingende Schneidersitz	68
	Die tanzende Katze	73
	Der aufgehende Mond	80
	Der schwingende Hund	86
	Sonnengruß	91
	Tanzender Krieger	102
	Fest verwurzelt im Boden	109
	Stehend und drehend	116
	Der Tanz mit der Balance	124
	Eine kraftvolle Körpermitte	132
	Ein kraftvoller Oberkörper	139
	Auf dem Zentrum liegend gestärkt werden	144
	Herzöffnende Rückbeugen	151
	Ost-West-Flow	160
	Schwingende Beine – lockere Hüften	166
	Der Schulter-Flow	172
	Entspannung an der Wand	177
	Hineindehnen in die tiefe Entspannung	180
	Ein Danke an ...	187
	Anmerkungen	188
	Literaturempfehlungen	189
	Über die Autorin, Kontaktadresse	191
	Die Modelle	192