

# Sachverzeichnis

## A

Adho Mukha 104  
Adho Mukha Shvanasana 169,  
215–216  
– besondere Instruktionen/Hilfe  
217, 219  
– mit Seilen und abgestütztem Kopf  
169  
– Perimenopause 216  
– Postmenopause 217  
Adho Mukha Svastikasana 130,  
479  
Adho Mukha Virasana 128, 478  
– besondere Instruktionen/Hilfe  
130  
– Variationen 130  
Adho Mukha Vrikshasana 303  
– besondere Instruktionen/Hilfe  
305, 308  
– Perimenopause 308  
– Postmenopause 304  
– Technik, allgemeine 304–305  
Alignment 23, 45–46  
Alter als Krankheit 16  
Anantasana 337–338  
Androgene 22, 496  
Anuloma Pranayama 379  
Ardha Baddha Padma  
Pashchimottanasana 114–115  
– besondere Instruktionen/Hilfe  
116  
– Wirkung 116  
Ardha Chandrasana 220  
– besondere Instruktionen/Hilfe  
223–224  
– Hand- und Armarbeit 228  
– Perimenopause 223  
– Postmenopause 223  
– Variationen 225  
– Wirkung 224, 226  
Ardha Eka Pada Sarvangasana 300  
Ardha Eka Pada Shirshasana 323  
Ardha Halasana 163–164  
Ardha Karnapidasana 168  
Ardha Navasana 331  
– besondere Instruktionen/Hilfe  
331  
Ardha Parshva Halasana, mit den  
Zehen auf Stühlen 167  
Ardha Parshvaika Pada Sarvang-  
asana 300–301  
Ardha Parshvaikapada Shirshasana  
323  
Ardha Supta Konasana  
– auf einem Tisch 165  
– mit den Oberschenkeln auf Stüh-  
len/Halasana-Boxen 166  
– mit den Zehen auf Stühlen/  
Halasana-Boxen 166  
Ardha Uttanasana, mit Seilen und  
Stuhl 170–171  
Arthrose 23  
Asanas 17, 54  
– mit Seilen 169–170  
– Schmerzen 140

Ashtanga-Yoga, acht Schritte 16–  
17  
Atem, Bedeutung 18  
Atembeobachtung 373  
Atemfluss 383  
Atemkontrolle 18, 358–359  
Atemtechniken 45  
Atemzyklus 374–375  
Atmanjali Mudra 395–396  
Atmung  
– Brustkorb, Bewegung 370  
– erschwerte 363  
Auflösung (nach dem Tod) 32  
Augen, Entspannung 372  
Ausatmung 51, 370, 373  
Ausdauer, Mangel 474  
Ausrichtung  
– Alter 48  
– Brust 49  
– Chakren 51–52  
– fehlende 51  
– gute 47  
– Körper, energetischer 51  
– Körperachsen 51  
Ausrichtungshilfen 45–46  
Ausscheidungsorgane, Ausrichtung  
47  
Ayama 358  
Ayurveda 36  
– Grundprinzipien 36  
Ayurvedische Empfehlungen 597

## B

Baddha Konasana 67–68  
– Peri- und Postmenopause, Varia-  
tionen 69–70  
Baddha Konasana in Setu Bandha  
79  
Bauch 178  
– Beruhigung 405  
– entspannen 401  
Bauchbereich, Asanas 327  
Becken, öffnen 402  
Beckenboden  
– Stärken und Heben 498  
– Übung 24  
– Übungsreihe 554, 561  
Beckenbodenmuskulatur 24  
Beckenorgane, Stärken und Heben  
498  
Beinbeugung und -streckung 268,  
271–272  
Bewusstsein 29  
Bhakti Sadhana 359, 392  
Bharadvajasana 131, 133  
– Kontraindikation 136  
– Variationen 133, 135  
– Wirkung 133  
Bhujangasana  
– Arbeit mit Seilen 185  
– Fersen gegen eine stabile Stütze  
187  
– Urdhva Mukha Pashchimottan-  
asana 188

Blasenfunktionsstörung 24  
Blasenprolaps 498  
Bluthochdruck 77, 531  
Brahmacharya 15  
Brückenhaltung 77–78  
Brustkorb, Öffnung 353  
Brustkrebs 25  
Brustkrebs, Übungsreihen 570  
– nach der Behandlung 581  
– Pranayama 589  
– Vorsichtsmaßnahmen 589  
– zwischen den Behandlungen  
573

## C

Chakren 33  
Chatushpadasana 302  
Cholesterinspiegel 22  
Containment 23

## D

Dandasana 96–97  
– Beenden der Haltung 101  
– besondere Instruktionen/Hilfe  
98, 100  
– mit Gurt um die Füße und den  
unteren Rücken 100  
– mit Gurt und konkavem Rücken  
99  
– Variationen 98  
Depression 25, 77, 154, 464, 589  
Dharana 17, 392  
Dhyana 17, 393–394  
Diaphragma 46  
Digitales Finger-Pranayama 376,  
379  
Disziplin der Sinne 384  
Doshas 36–37  
– Veränderungen 41  
Dranginkontinenz 24  
Drehhaltungen 131, 133  
– im Sitzen 131, 133  
– im Stehen 273–274  
– intensive 280  
Dvi Pada Viparita Dandasana 154,  
353–354  
– vom Boden 354–355  
Dysmenorrhö 418

## E

Einatmung 51, 370, 373  
Ellbogen 403  
Endometriose 456  
– Ernährung 463  
– Schmerzlinderung 461  
– Umkehrhaltungen 462  
Energie 28  
Energiefluss, freier 45  
Energiekanäle 32–33  
Entspannungs-Asanas 62–63  
Entspannungshaltungen 54

Entwicklung  
– Förderung 14  
– und Auflösung des Menschen 29  
Erschöpfung, Instabilität, emotio-  
nale 314  
Ertüchtigung, körperliche 44

## F

Finger-Pranayamas 376, 379  
Follikelphase 20  
Fortpflanzungsorgane, Ausrich-  
tung 47  
Frieden, innerer 384  
Fünf Elemente 28–29, 36  
Fußpunkte 47

## G

Gebärmuttermyom 452  
Gebärmutterprolaps 498  
Gebete 384, 393  
Gehirn 370  
– Meditation 394  
Gehirnfunktion, Blutzirkulation,  
Verbesserung 25  
Gelenke 23  
Gereiztheit, mentale 464  
– Rückbeugen 473  
– Standhaltungen 468  
– Umkehrhaltungen 469  
– Vorbeugen 470  
Gesäßmuskulatur 327  
Gesichtshaut, Durchblutung 25  
Gesundheit, geistige und körper-  
liche 288  
Gewebeunterstützung 504  
Gleichgewicht 289  
– hormonelles 314, 413  
Glutealmuskulatur 48  
Gomukhasana in Tadasana 256  
Grahasthya 15  
Grußhaltung 395

## H

Haare 25  
Halasana  
– mit den Füßen auf dem Boden  
165  
– mit Seilen 177  
Halasana-Boxen 166  
Hals, Ausrichtung 47  
Halswirbelsäule 52  
Haltungskorrekturen 49  
Hände, Ausrichtung 47  
Handgelenke 403  
Harnröhrenprolaps 498  
Haut 25  
Herz 32  
Herz-Kreislauf-System 504  
Historie 12  
Hitzewallungen 464  
– Rückbeugen 473  
– Standhaltungen 468

- Umkehrhaltungen 469
- Vorbeugen 470
- Yogaübungen 21
- Hormonersatztherapie (HRT) 25
- Hormonproduktion
  - Abnahme 21
  - Stimulation 496
- Hüfte 23
- Hüftgelenk 23
- Hülle, psychologische 51
- Hülle/Körper
  - emotionale 32
  - intellektuelle und mentale 29, 32
  - vitale, Lebenskraft spendende 32
- Hypertonie 77
- Hypophyse 20
- Hypothalamus 20
- Überaktivität 21

## I

- Ich-Bewusstsein 29
- Ida 33
- Individualisierung 32
- Intellekt
  - männlicher 14
  - weiblicher 14

## J

- Jalandhara Bandha 370, 372
- Janu Shirshasana 110–111
  - besondere Instruktionen/Hilfe 112
  - Wirkung 112
- Japa Mantra 392
- Japa Sadhana 359, 392
- Jathara Parivartanasana 334–335
  - vollständige Haltung 335–336
- Jnana Mudra im Sitzen 384–385

## K

- Kapha 37
- Kapha-dominierte Menopause 594–595
- Kapha-Konstitution 39–40
- Kapha-Typ 426, 452
- Kehle
  - Ausrichtung 47
  - Meditation 395
- Klassifikation der vier Lebensphasen 15
- Klimakterisches Syndrom 21
- Klimakterium 16, 21
- Knochen, Stärkung und Gesunderhaltung 484
- Knochen, Stärkung und Gesunderhaltung 484
- Knochen- und Muskularbeit 261
- Knochendichte 23
- Konstitution 38
  - ayurvedische 426, 452
- Konzentration 384, 392
  - tiefe 371
- Konzentrationsstörung 25

- Kopfposition, Meditation 394
- Kopfschmerzen 537, 542
- Körper
  - Energiestruktur 28
  - reiner 17
  - Übungsvorbereitung 45
- Körperachsen 45–46
- Körperaufrichtung, gute 47
- Körperausrichtung 23
- Ebenen, horizontale 46
- gute 47
- schlechte 46
- Körpererebenen 45–46
- Körperhälften 46
- Körperhaltung 45
  - Meditation 395
- Körperrückseite 46
- Körperseite, Ausrichtung 46
- Krafttraining 23
- Kundalini 34

## L

- Lebensenergie, mit dem Atem verbundene 34
- Lebenskraft, Klang 359
- Lebensphasen
  - Begleitung durch Yoga 15
  - Doshas 41
- Lebensstil-Management 600
- Leib, Formung 28
- Lendenbereich, Asanas 327
- Lendenwirbelsäule 178
  - Hyperlordose 48
- Libido 22
  - nachlassende 561
- Licht 29
- Lotus-Haltung 86
- Lymphsystem 545

## M

- Maha Mudra 385–386
  - Stressinkontinenz 25
- Makarasana 343
- Malasana 278
- Mantra 359, 384
  - OM 392
  - Wirkungen 393
- Mantra-Rezitation 393
- Marichyasana 117–118
  - besondere Instruktionen/Hilfe 119–120
- Marichyasana III 281–282
  - Variationen 283
  - Wirkung 283
- Matsyasana 89
  - als leichte Rückenübung 90
- Meditation 358, 384, 393–394
  - Asana 394
  - Praxis 395–396
- Meditationshaltung 394
- Meditationstechnik, sichere 394
- Menopause 20–21, 474
  - als Transformationsprozess 16
  - Ayurveda 544
  - ayurvedische Rezepte 592
  - hormonelles Gleichgewicht 496

- Hormonspiegel, Änderungen 25
- mentale und psychologische Veränderungen 25
- Veränderungen 21
- Menopause-Tee 595
- Menorrhagie 418
- Mensch, Komponenten 28
- Menstruation, Übungsreihe zur Erhaltung der Gesundheit 416
- Menstruationsblutung, starke 418
- Menstruationsende, Übungsreihe 426
- Menstruationszyklus 21
  - Störungen 416
  - unregelmäßiger 21, 422
- Metabolisches Syndrom 547
- Metrorrhagie 422
- Migräne 537, 542
- Mudra 81
- Muskelentspannung 405
- Muskelfaserschwäche 46
- Muskelmasse, verminderte 22–23
- Muskulatur, Stärkung und Gesunderhaltung 484
- Mutter-Großmutter-Hypothese 21
- Myom 452

## N

- Nadi Shodhana Pranayama 382–383
- Nadis 32–33
  - und Ernährung 32
- Nahrung, Elemente 28
- Nahrungsmittel 32
- Namaskarasana in Tadasana 259
- Nerven, Beruhigung 405
- Nervengeflechte 32–33
- Nervensystem, zentrales 48
- Niralamba Sarvangasana, mit Klotz und Gurten 292
- Niyama 16
- Nordic Walking 600–601

## O

- Oberkörper- und Beinstreckung, intensive 285–286
- Oberschenkelmuskulatur 327
- Ojas 37
- OM 392
- Osteoporose 23, 484
  - Hilfsmittelgebrauch 484–485
  - Verstärkung 48
- Östradiol 22
- Östrogen 20, 22
  - Gehirnfunktion 25
  - Knochendichte 23
- Östrogentherapie 25
- Ovarialfunktion, abnehmende 21
- Ovarialzysten 436

## P

- Padangushthasana 205
  - in Dandasana 98
- Padmasana 84, 86
  - Technik, allgemeine 86

- Pancha-Vayus, Lage, Bewegung und Funktion 35
- Paripurna Navasana 182–183, 329–330
  - Wirkung 183
- Parivritta Ardha Chandrasana 277
- Parivritta Janu Shirshasana 141
  - besondere Instruktionen/Hilfe 143, 145
- Harndrang 140
- Parivritta Pashchimottanasana 150–151
  - besondere Instruktionen/Hilfe 151–152
  - Wirkung 153
- Parivritta Sthiti 131, 133, 280
- Parivritta Trikonasana 273–274
  - Perimenopause 274, 276
  - Wirkung 276
- Parivritta Upavishtha Konasana 146
  - besondere Instruktionen/Hilfe 149
  - Wirkung 149
- Parshva Dandasana 137
- Parshva Shirshasana 322–323
- Parshva Urdhva Hastasana 137
  - Parshva Svastikasana 140
  - Parshva Upavishtha Konasana 138
  - Parshva Virasana 139
- Parshvottanasana 198, 200
  - besondere Instruktionen/Hilfe 202, 204
  - Wirkung 205
- Parvatasana 84, 86
  - Technik, allgemeine 88–89
- Parvatasana in Svastikasana 84, 86
- Pashasana 280
- Pashchima Namaskarasana in Tadasana 255
- Pashchima Pratana Sthiti 102
- Pashchimottanasana 102, 104–105, 120
  - besondere Instruktionen/Hilfe 122–123
  - Kontraindikation 124
  - Wirkung 124
- Perimenopause 21
  - Asanas 54
  - Gleichgewicht, mentales und psychologisches 474
  - Menstruationszyklus 416
  - Sexualität 561
  - Übungen 401–402
- Pincha Mayurasana 309
  - besondere Instruktionen/Hilfe 312
  - Postmenopause 309
  - Technik 309
- Pingala 33
- Pitta 37
- Pitta-dominierte Menopause 593–594
- Pitta-Konstitution 38–39
- Pitta-Typ 426, 452
- Polymenorrhö 422
- Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCO) 441–442

- Asanas in Rückenlage 444
- kontraindizierte Asanas 451
- Rückbeugen 449
- Umkehrhaltungen 443
- Vorbeugen 446–447
- Postmenopause 21
- Asanas 54
- Östrogene 22
- Übungsreihen 484
- Prakriti 28–29, 38
- Prämenstruelles Syndrom (PMS) 430
- Ernährung 436
- Prana 28, 358
- Prana-Vayus 34–35
- Pranamaya-Kosha 32
- Pranava 392
- Pranayama 17, 51, 358, 479
- Anfänger 383
- auf einem Stuhl, Variation 368
- Beenden 383
- Belastbarkeitsgrenzen 383
- Brustkrebs 589
- Gleichmäßigkeit, Verbesserung 478
- im Sitzen auf einem Stuhl 365–367
- in Padmasana 368
- in Shavasana 362
- in Svastikasana 368
- in Virasana 368
- Kopfbandage 392
- Meditation 394
- Stabilität, Verbesserung 478
- Variationen 373
- Vorbereitung 359
- Prasarita Padottanasana 172, 193
- besondere Instruktionen/Hilfe 196
- Pratiloma Pranayama 380–381
- Pratyahara 17, 384
- Progesteron 21
- Prolaps 498
- Psyche, Hüllen/Körper 29
- Purusha 28
- Purva Pratana Sthiti 154, 339–340
- Purvottanasana, Arbeit mit Seilen 189, 192

## R

- Rajas 29
- Rastlosigkeit 29
- Regenerationsphase 29
- Reinheit des Geistes 17
- Resistance Training 23
- Rigveda 12
- Rückbeugen, aktive 339–340
- Rückbeugung mit Unterstützung 154
- Rückenbeschwerden 514–515
- Rückenmuskulatur
- Aufrichtung 48
- obere, Stärkung 521
- untere, Stärkung 514–515
- Rückenstreckung
- konkave 95
- mit Seilen 185

- Technik 157
- Rückwärtsstreckung, entspannende, auf gekreuzten Polstern 73

## S

- Sadhana 14
- Salamba Purvottanasana 75, 77, 157
- Salamba Sarvangasana 159–161, 288–289, 294–295, 478
- auf einem Stuhl mit Klotz und Gurten 292
- mit Wand 300
- Variationen 296
- von der Wand aus 289–290
- Salamba Shirshasana 314
- besondere Instruktionen/Hilfe 318, 321
- Variationen 318, 322–323
- Wirkung 317
- Salamba Shirshasana III 325
- Samadhi 17
- Samasthiti 241–242
- Samkhya-Philosophie 14, 28
- Sannyasa 15
- Sarkopenie 22–23
- Sarvangasana 158
- mit Seilen 175
- Sattva 29
- Schilddrüse, Entspannung 353
- Schlaflosigkeit 464
- Rückbeugen 473
- Standhaltungen 468
- Umkehrhaltungen 469
- Vorbeugen 470
- Schlaganfallrisiko 25
- Schmerzen 498
- Meditation 393
- Menstruation 416
- Muskelfunktion 314
- Pranayama 394
- Rückbeugen 441
- unterer Rücken 327, 514–515
- Schultern 403
- Technik für die Öffnung 157
- Schulterstand auf einem Stuhl 158
- Schweißausbrüche 464
- Rückbeugen 473
- Standhaltungen 468
- Umkehrhaltungen 469
- Vorbeugen 470
- Schwindel 531
- Selbst, Definition 16
- Selbsterkenntnis 384
- Selbstidentifikation 16
- Selbstvertrauen, Mangel 474
- Selbstverwirklichung
- acht Schritte 16
- Reinheit, äußerliche 17
- Sesamsamen 595
- Setu Bandha Sarvangasana 77–78
- auf Klötzen 79
- auf Polstern 78
- Baddha Konasana 79
- mit gebeugten Beinen 79
- mit Unterstützung 79
- Svastikasana 81

- Sexualhormone, hormonelles Gleichgewicht 496
- Sexualität 561
- Sexualorgane, Übungen 22
- Shalabhasana 343
- Shanmukhi Mudra 385, 389–390
- Kopfbandage 392
- Shastras, vedische 12
- Shavasana 54, 362, 392, 480
- Atem 57
- Aufmerksamkeit 57
- Ausrichtung 57
- Bauchlage 59
- Beenden der Haltung 58
- besondere Instruktionen/Hilfe 58
- Füße 57
- Gesicht 57
- Handflächen 57
- Kopf 55
- mit den Beinen in Supta Baddha Konasana 363
- mit den Beinen in Svastikasana 363
- mit den Unterschenkeln auf einem Stuhl 363
- Schultern 54
- Shirshasana, mit Seil 172, 174
- Siddhasana 84, 90–91
- Sieben Gewebe des Körpers (Saptadha) 37
- Sinne, Disziplin 18
- Sinnesorgane 370, 384
- Meditation 395–396
- Sitzhaltungen, mit Drehen und Vorbeugen 140–141
- Sonnenlicht 600
- Spannungsabbau 405
- Stabilität, emotionale 14, 288
- Stammfettsucht 22
- Standhaltung, wichtigste, mit seitlicher Streckung 220
- Standhaltungen 193
- kräftigende 261
- wichtigste, mit seitlicher Streckung 220
- Stimmungsschwankung 25, 464
- Stoffwechsel 22
- Streckung, fehlende 51
- Stress, emotionaler und mentaler 511
- Stressabbau 405, 565
- Stressinkontinenz 24
- Suche
- dreifache 17
- lebenslange 15
- Supta Baddha Konasana 71, 478
- als leichte Rückbeugung 72
- als leichte Rückwärtsstreckung 71
- besondere Instruktionen/Hilfe 71
- Variation 72
- Supta Konasana mit Seilen 177
- Supta Padangushthasana 178
- I und II im Liegen 261
- Variation mit zweitem Gurt 178
- Supta Padangushthasana I, Postmenopause 269–270

- Supta Padangushthasana II mit Unterstützung 72–73
- Supta Svastikasana 89
- Supta Tadasana 60
- Schulterblätter, Mobilisierung 60
- Supta Virasana 66–67
- als leichte Rückbeugung 67
- Surya Bhedana Pranayama 381
- Svastikasana 84, 86
- Armposition 368–369
- Brustkorb, Position 370
- Fuß-, Oberkörper- und Wirbelsäulenposition 370
- Technik, allgemeine 86
- Svastikasana in Setu Bandha Sarvangasana 81

## T

- Tadasana 241–242
- Armarbeit 250, 253, 255
- Beinarbeit 244, 248–249
- Fußarbeit 243–244
- Postmenopause 244
- Tageszeiten, Bewegung der Doshas 41
- Tamas 29
- Tatkraft, Mangel 474
- Trägheit 29
- Transformationsprozess, Menopause 16
- Tri-Dosha 36
- Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana 112, 114
- Tridosha-Rezept 596
- Trigunas 29
- Trockenheit, vaginale 498

## U

- Ubhaya Padangushthasana 330
- Ujjayi Pranayama 374
- Ujjayi Pranayama II 374
- Umkehrhaltungen 288
- auf einem Tisch 163–164
- frei gestandene 288
- unterstützte 158
- Unruhe, innere 464, 468–470
- Unterpersönlichkeit, Relation zum Selbst 16
- Upashraya in Prasarita Padottanasana mit Stuhl und Polster 196–197
- Upavayus 35
- Upavishtha Konasana 92, 124–125
- Beenden der Haltung 125
- mit Fersen auf Klötzen 96
- Rückenstreckung, konkave 95
- Variationen 94–95, 127
- Wirkung 127
- Upavishtha Sthiti 62
- Urdha Baddha Konasana in Shirshasana 324
- Urdha Upavishtha Konasana in Shirshasana 324

Urdhva Baddha Konasana in Sarvangasana 301  
 Urdhva Dhanurasana 343–344  
 – Technik Füße erhöht 346  
 – Technik Hände erhöht 345  
 – Technik mit Stuhl 347–348  
 Urdhva Dhanurasana aus Tadasana 349  
 Urdhva Hastasana 137, 253  
 – in Dandasana 98  
 – Variationen 253, 255  
 – Virasana 63  
 Urdhva Mukha Pashchimottanasana, Arbeit mit Seilen 188  
 Urdhva Mukha Shavanasana 339, 342  
 – Technik 2 339  
 – Technik 3 340  
 – Technik 4 340–341  
 Urdhva Namaskarasana in Tadasana 259  
 Urdhva Prasara Padasana I 184  
 Urdhva Prasara Padasana II 332  
 Urdhva Prasara Padasana, Vorstufe 327  
 Urdhva Upvishtha Konasana in Sarvangasana 301  
 Urdhva-Mukha in Pashchimottanasana 104  
 Ushtrasana mit Wand und Stuhl 350–352  
 – besondere Instruktionen/Hilfe 352  
 Ushtrasana, Entspannen 353  
 Utkatasana 277  
 – mit dem Rücken an der Wand 277

Uttanasana 208–209  
 – besondere Instruktionen/Hilfe 213  
 – in Seilen 171  
 – Perimenopause 210  
 – Postmenopause 211  
 – Variationen 213–214  
 Utthistha Sthiti 193, 261  
 Utthita Hasta Padangushthasana I und II 267  
 Utthita Hasta Padangushthasana I, Beinbeugung und -streckung 271–272  
 Utthita Hasta Padangushthasana II 179–180, 268  
 Utthita Marichyasana 285–286  
 – Kontraindikation 286  
 Utthita Parshvakonasana 234  
 – Hand- und Armarbeit 228  
 – Variationen 236–237  
 – Wirkung 234  
 Utthita Trikonasana 228  
 – Hand- und Armarbeit 228  
 – Kontraindikationen 230  
 – Postmenopause 232–233  
 – Variationen 230  
 – Wirkung 230  
 Utthita-Hasta in Pashchimottanasana 103–104

## V

Vanaprastha 15  
 Vata 37  
 Vata-dominierte Menopause 592–593

Vata-Konstitution 38  
 Vata-Typ 426, 452  
 Veden 12  
 Verspannungen 370  
 Verstopfung 373  
 Viloma Pranayama 375  
 Viloma Pranayama I 375  
 Viloma Pranayama II 375  
 Viparita Dandasana 154–156, 353–354  
 Viparita Karani 81, 83, 303, 479  
 – Beine in Baddha Konasana an der Wand 83  
 – Beine in Svastikasana an der Wand 83  
 – Beine in Urdhva Konasana an der Wand 83  
 – besondere Instruktionen/Hilfe 83  
 Viparita Sthiti 158, 288  
 Viparita-Dandasana-Bank 95, 154–156  
 Virabhadrasana 228  
 Virabhadrasana I 261, 263  
 – Variationen 264  
 – Wirkung 264  
 Virabhadrasana II 238  
 – Kontraindikationen 238  
 – Variationen 240  
 Virabhadrasana III 266–267  
 – Perimenopause 267  
 – Postmenopause 267  
 Virasana 62–63  
 – Beenden der Haltung 64  
 – besondere Instruktionen/Hilfe 64  
 – Technik 62–63

– Variationen, Peri- und Postmenopause 64  
 Vishranta Karaka Sthiti 54, 62  
 Vorbeugen  
 – im Sitzen, fortgeschrittene Anfänger 103–104  
 – im Sitzen, Übungen 105, 108–109  
 Vorbeugen/Vorwärtstreckungen 102  
 – sitzende 102–103

## W

Wechseljahre 21  
 Wirbelsäule, Meditation 394

## Y

Yama 16  
 Yoga Kurunta 169–170, 185, 343–344  
 Yoga-Sutren 12  
 Yogini 13

## Z

Zeitalter, heutiges, Grundgedanken 14  
 Zittern 48  
 Zwerchfell, tanzendes 368  
 Zyklus, hormoneller 20–21