

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 Badha 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 Parshvaikapada Sarvanga-asana 300–301
- Ardha Parshvaikapada Shirshasana 323
- Ardha Supta Konasana
 - auf einem Tisch 165
 - mit den Oberschenkeln auf Stühlen/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

Ashanta-Yoga, acht Schritte 16–17

- Atem, Bedeutung 18
- Atmbeobachtung 373
- Atemfluss 383
- Atemkontrolle 18, 358–359
- Atemtechniken 45
- Atemzyklus 374–375
- Atmanjali Mudra 395–396
- Atmung
 - Brustkorb, Bewegung 370
 - erschwerter 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

- Buddha Konasana 67–68
 - Peri- und Postmenopause, Variationen 69–70
- Buddha 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 Pashchimottanasana 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, emotionale 314
- Ertüchtigung, körperliche 44

F

- Finger-Pranayamas 376, 379
- Follikelphase 20
- Fortpflanzungsorgane, Ausrichtung 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 körperliche 288
- Gewebeunterstützung 504
- Gleichgewicht 289
 - hormonelles 314, 413
- Glutealmuskulatur 48
- Gomukhasana in Tadasana 256
- Grahastha 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

Sachverzeichnis

- 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 Shirhasana 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 Gesundheitshaltung 484
- Knochen, Stärkung und Gesundheitshaltung 484
- Knochen- und Muskelarbeit 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
- Körperauffrichtung, gute 47
- Körperausrichtung 23
 - Ebenen, horizontale 46
 - gute 47
 - schlechte 46
- Körperebenen 45–46
- Körperhälften 46
- Körperhaltung 45
 - Meditation 395
- Körperrückseite 46
- Körperseite, Ausrichtung 46
- Kraftraining 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 Gesundheitshaltung 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
- Niralambo Sarvagasana, 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

- Padangushtasana 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 Shirhasana 141
 - besondere Instruktionen/Hilfe 143, 145
- 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 Shirhasana 322–323
- Parshva Urdhv 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
 - Übungsserien 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
 - konkav 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
 - Schulter 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, äußerlicher 17
 - Sesamsamen 595
 - Setu Bandha Sarvangasana 77–78
 - auf Klotzen 79
 - auf Polstern 78
 - Buddha 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
 - Shastra, 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 (Satadhara) 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 Klotzen 96
 - Rückenstreckung, konkav 95
 - Variationen 94–95, 127
 - Wirkung 127
 - Upavishtha Sthiti 62
 - Urdha Baddha Konasana in Shirshasana 324
 - Urdha Upavishtha Konasana in Shirshasana 324

Sachverzeichnis

- Urdhva Buddha Konasana in Sarvaghasana 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 Shavasana 339, 342
– Technik 2 339
– Technik 3 340
– Technik 4 340–341
Urdhva Namaskarasana in Tadasana 259
Urdhva Prasarita Padasana I 184
Urdhva Prasarita Padasana II 332
Urdhva Prasarita Padasana, Vorstufe 327
Urdhva Upvishta Konasana in Sarvaghasana 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
Uththitha Stthiti 193, 261
Uththita Hasta Padangushtasana I und II 267
Uththita Hasta Padangushtasana I, Beinbeugung und -streckung 271–272
Uththita Hasta Padangushtasana II 179–180, 268
Uththita Marichyasana 285–286
– Kontraindikation 286
Uththita Parshvakonasana 234
– Hand- und Armarbeit 228
– Variationen 236–237
– Wirkung 234
Uththita Trikonasana 228
– Hand- und Armarbeit 228
– Kontraindikationen 230
– Postmenopause 232–233
– Variationen 230
– Wirkung 230
Uththita-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 Buddha 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 Stthiti 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
Vishrant Karaka Stthiti 54, 62
Vorbeugen
– im Sitzen, fortgeschrittene Anfänger 103–104
– im Sitzen, Übungen 105, 108–109
Vorbeugen/Vorwärtsstreckungen 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