

# Stichwortverzeichnis

## A

Akzeptanz 10 f., 14, 68, 74, 121  
Anspannung 9, 120  
asana 9 f., 53  
Atmung 15 f., 19, 48, 53, 100, 103, 119 ff.  
Aufwärmen 9, 16 f., 20, 77  
Aufwärmübungen 48, 60  
    im Sitzen 48  
    im Stehen 51  
Ausgeglichenheit 53

## B

bandha 15, 17 f., 45  
    Mula Bandha 15, 17  
    Uddiyana Bandha 16 f.  
Blutdruck 84

## E

Energie 9, 15, 45, 118, 120 f.  
Entbindung 100  
Entspannung 9 f., 15, 20, 45, 53, 77, 81,  
    100, 107, 118 ff.

## G

Grundstellungen 19, 28, 35, 90  
    auf dem Boden 19  
    im Sitzen 28  
    im Stehen 35

## H

Hilfsmittel 14, 68, 105, 120  
    Decke 14, 30, 68 f., 85, 94  
    Kissen 68, 75, 103  
    Stuhl 100, 105  
    Yogablock 14, 30  
    Yogagurt 14, 74  
    Yogamatte 14, 53, 120

## K

Konzentration 9 f., 14, 16, 48, 70, 119

## M

Meditation 10, 68, 118 f.  
Menstruation 84  
Mythen 118

## P

pranayama 9

## S

Sanskrit 9, 15  
Sanskritbegriffe  
    Adho Mukha Svanasana 36  
    Anjaneyasana 42  
    Apanasana 21  
    Ardha Padmasana 31  
    Ardha Pincha Mayurasana 86  
    asana 9, 53  
    Baddha Konasana 72  
    Balasana 19  
    bandha 15  
    Bhujangasana 24  
    Chakrasana 80  
    Chaturanga Dandasana 26, 78  
    Dandasana 28  
    Dhanurasana 78  
    Dwi Pada Rajakapotasana 72  
    Garudasana 61  
    Gomukhasana 73  
    Halasana 84  
    Janu Sirsasana 68  
    Makarasana 22  
    Marichyasana 32  
    Matsyasana 79  
    Mula Bandha 15, 17  
    Natarajasana 67  
    Navasana 76  
    Padmasana 75  
    Parivrtta Trikonasana 63  
    Parsvottanasana 66  
    Paschimottanasana 30  
    pranayama 9  
    Prasarita Padottanasana 39  
    Purvottanasana 34

- Samasthiti 35, 110, 112  
 Sarvangasana 85  
 Savasana 20, 107  
 Setu Bandhasana 23  
 Shalabhasana 25  
 Sukhasana 28  
 Supta Virasana 71, 96  
 Surya Namasakar 53  
 Uddiyana Bandha 16 f.  
 Upavistha Konasana 69, 94  
 Urdhva Mukha Shvanasana 77  
 Uthita Trikonasana 40  
 Utrasana 70  
 Utthita Ashwa Sanchalanasana 91  
 Utthita Hasta Padangusthasana 65, 90  
 Utthita Parsvakonasana 64  
 Vasisthasana 27  
 Virabhadrasana 1 43  
 Virabhadrasana 2 44  
 Vrksasana 38, 60, 90  
 Schmerzen 10, 45, 81, 121  
   Knieschmerzen 69, 72 f., 75, 93  
   Nackenschmerzen 11, 34, 70, 84 f.  
   Rückenschmerzen 11, 16, 68, 104, 106  
   Unterleibsschmerzen 84  
 Schwangerschaft 14, 53, 84, 100  
 Selbstregulierung 120  
 Selbstwahrnehmung 121  
 Senioren 105  
 Sonnengruß 50, 53  
 Stellung 100  
   auf dem Boden 77  
   Gebethaltung 110  
   herabschauender Hund 102  
   im Liegen 50  
   im Sitzen 68  
   im Stehen 50, 60  
   Kriegerstellung 103  
   Schneidersitz 20, 48, 72  
   Stuhlstellung 37  
   Totenstellung 115  
   Utkatasana 37
- U**
- Übungen 121  
   Adler 61, 114  
   ausgestreckte Hand greift Großzehen 65, 90  
   Baum 38, 60, 90, 105, 107, 111, 121  
   Bogen 78  
   Boot 76, 114  
   Brett 26, 111, 113  
   Bretthaltung mit gebeugten Armen 78  
   Brücke 80, 107  
   Delfin 86  
   Drehsitz 32, 112, 121  
   Dreieckshaltung 40  
   Fisch 79, 115  
   Gebethaltung 35, 112  
   gedrehtes Dreieck 63, 113  
   geschlossener Winkelsitz 72  
   gestreckter seitlicher Winkel 64  
   halbe Brücke 102  
   halber Lotussitz 31  
   halbes umgedrehtes Brett 34, 121  
   herabschauender Hund 36, 110, 113, 121  
   heraufschauender Hund 77, 121  
   Heuschrecke 9, 25, 107, 111, 118  
   hoher Ausfallschritt 91, 110  
   Kamel 70  
   Katze 9, 101  
   Knie an die Brust 21, 115  
   Knie-Kopf-Haltung 68  
   Knöchel-Knie-Stellung 72  
   Kobra 9, 24, 107  
   Kopfstand 86, 118  
   Kriegerstellung 1 43, 107, 110, 113, 121  
   Kriegerstellung 2 44, 107, 113, 121  
   Kuhgesicht 73, 114  
   liegender Held 71, 96  
   Lotussitz 75  
   Pflug 84, 115  
   Schlafstellung 118  
   Schneidersitz 28, 45, 48  
   Schulterbrücke 23  
   Schulterstand 85, 104  
   seitliche Flankenstreckung 66  
   seitliches Brett 27, 111, 113  
   Sonnengruß 50, 53  
   Stellung des Kindes 19, 121  
   Stellung mit gedrehtem Oberkörper und angewinkelten Beinen 22, 112, 115  
   Stockhaltung 28, 111, 114  
   Stuhl 104, 111  
   Tänzer 67, 114  
   tiefer Ausfallschritt 42

Totenstellung 20, 45, 103, 107, 112, 121  
umgedrehtes Brett 107  
Vorwärtsstreckung im Sitzen 30, 112  
Vorwärtsstreckung im Stehen 113  
Vorwärtsstreckung mit gespreizten  
Beinen 39, 69, 94, 110, 114, 121  
Übungsabfolge 53 f., 60, 110, 112  
Übungsdauer 14, 100



Variante 53, 90, 92 f., 104



Yogalehrer 86, 100

