

Stichwortverzeichnis

A

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

B

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

E

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

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

K

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

M

- Meditation 10, 68, 118f.
- 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
 Sarvagasana 85
 Savasana 20, 107
 Setu Bandhasana 23
 Shalabhasana 25
 Sukhasana 28
 Supta Virasana 71, 96
 Surya Namasakar 53
 Uddiyana Bandha 16f.
 Upavistha Konasana 69, 94
 Urdhva Mukha Shvanasana 77
 Uthita Trikonasana 40
 Utrasana 70
 Uthita Ashwa Sanchalanasana 91
 Uthita Hasta Padangusthasana 65, 90
 Uthita Parsvakonasana 64
 Vasisthasana 27
 Virabhadrasana 1 43
 Virabhadrasana 2 44
 Vrkasana 38, 60, 90
 Schmerzen 10, 45, 81, 121
 Knieschmerzen 69, 72f., 75, 93
 Nackenschmerzen 11, 34, 70, 84f.
 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
 Gebetshaltung 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
 Gebetshaltung 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 53f., 60, 110, 112
Übungsdauer 14, 100

V

Variante 53, 90, 92f., 104

Y

Yogalehrer 86, 100

