

© des Titels »Yoga Workouts Gestalten« (978-3-7423-0186-4)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



YOGA- WORKOUTS GESTALTEN

Mark Stephens



riva

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Philosophie und Prinzipien der Gestaltung von Yogaübungsfolgen	13
Prinzipien der Gestaltung von Yogaübungsfolgen	19
1. Prinzip: Vom Einfachen zum Komplexen	19
2. Prinzip: Von der dynamischen zur verfeinerten Auseinandersetzung mit den Asanas oder: in die Stille kommen	22
3. Prinzip: Das energetische Gleichgewicht finden	23
4. Prinzip: Die Wirkung der Bewegungen integrieren	24
5. Prinzip: Das Selbst nachhaltig transformieren	26
Der Übungsbogen im Yogaunterricht	29
Der Yogaübungsbogen	33
Den Yogaprozess einleiten	35
Den Körper aufwärmen und aktivieren	43
Der Weg zum Übungshöhepunkt	45
1. Was muss offen sein?	47
2. Was muss diese Öffnung unterstützen?	48
3. Was muss stabil sein?	49
4. Woraus speist sich diese Stabilität?	49
5. Was sind die Grundhaltungen und -ausrichtungsprinzipien des Höhepunktasanas?	50
6. Was sind die energetischen Abläufe des Höhepunktasanas?	51

7. Welche Spannungen können durch die Asanas entstehen, die zum Übungshöhepunkt hinführen?	51
8. Welche Asanas können diese neuen Spannungen auf dem Weg zum Übungshöhepunkt beseitigen, ohne die erzeugte Wärme und Öffnung zu gefährden?	52
Die Erkundung des Übungshöhepunkts	55
Die Integration der Praxis	59
Wie man die Integration der Asanas verstärkt	63
Wie man eine themenbezogene Stunde gestaltet	67
Fünf Vorschläge für Unterrichtsthemen	69
Wie man Übungsfolgen mit Asanas aus einer oder mehreren Asanafamilien gestaltet	73
Der nächste Schritt bei der Gestaltung von Übungsfolgen	81
Literaturverzeichnis	83
Über den Autor	85
Dank	89