

Inhalt

Zu diesem Buch 8

Einleitung 9

Theoretischer Teil 10

**Strukturelemente
für ein Yoga-Programm** 12

Gründe für eine Zielorientierung 14

Physiologische Gründe 14

Psychische Gründe 15

Anwendung der Programme 16

Hinweise zur Nutzung der Programme 16

Hilfsmittel 18

Praktischer Teil 20

Sitzhaltungen zum Meditieren 22

**Übungen zum Entspannen
und Nachspüren** 24

Atemübungen 26

Wahrnehmung der Atemräume 26

Wahrnehmung der Atemphasen 28

Fortgeschrittene Atemtechniken 29

**Reinigungsübungen (Kriyas) und
Verschlüsse (Bandhas)** 34

Die Feueratmung 34

Der Quirl 35

Der Bauchverschluss 36

Der Kinnverschluss 38

Der Dammverschluss 39





Die Yoga- Übungsprogramme

Programmübersicht

Standhaltungen – auf beiden Füßen stehen	44	Gleichgewichtshaltungen – die Balance finden	94
<i>Die Berghaltung</i>	44	<i>Der Baum</i>	94
<i>Der Held 1</i>	51	<i>Der Adler</i>	103
<i>Der Held 2</i>	57	<i>Der Held 3</i>	110
<i>Die kraftvolle Haltung</i>	62	<i>Der Halbmond</i>	118
<i>Das Dreieck</i>	70	<i>Der Tänzer</i>	128
<i>Das gedrehte Dreieck</i>	78	<i>Der Kranich</i>	137
<i>Die Flankendehnung</i>	86	<i>Die Krähe</i>	145
		Sitzhaltungen – Erdung	154
		<i>Der Drehsitz</i>	154
		<i>Die Winkelhaltungen</i>	165
		<i>Die Zange</i>	173
		<i>Die Schildkröte</i>	182
		<i>Das Boot</i>	189
		<i>Das Kuhgesicht</i>	195



Rückwärtsbeugen – Öffnung	204
<i>Die Taube</i>	204
<i>Das Kamel</i>	212
<i>Die Schulterbrücke</i>	220
<i>Der Halbmond 2</i>	230
<i>Der Fisch</i>	237
<i>Die Kobra</i>	244
<i>Der liegende Held</i>	253
<i>Die Heuschrecke</i>	262

Umkehrhaltungen – Veränderung	268
<i>Die Vorwärtsbeuge</i>	268
<i>Der Hund</i>	275
<i>Die Dachhaltung</i>	286
<i>Der Kopfstand</i>	293
<i>Der Schulterstand</i>	300
<i>Die Pyramide</i>	308