

# INHALT

<b>Einleitung</b> .....	<b>8</b>
<b>Die Grundlagen der Yoga-Atmung</b> .....	<b>10</b>
<b>Die Muskeln des Körpers</b> .....	<b>16</b>
<b>AUFWÄRMEN UND ENTSPANNEN</b> .....	<b>21</b>
Schneidersitz (Sukhasana) .....	22
Stockhaltung (Dandasana) .....	23
Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana) .....	24
Kleiner Hund (Uttana Shisho Asana) .....	25
Katze-zu-Kuh-Stellung (Marjaryasana/Bitilasana) .....	26
Stellung des Kindes (Balasana) .....	27
Apana-Haltung (Apanasana) .....	28
Totenhaltung (Savasana) .....	29
<b>STEHHALTUNGEN</b> .....	<b>31</b>
Berghaltung (Tadasana) .....	32
Tiefe Hocke (Malasana) .....	34
Gestreckte Berghaltung (Urdhva Hastasana) .....	36
Stuhlhaltung (Utkatasana) .....	37
Der Baum (Vrksasana) .....	38
Der Adler (Garudasana) .....	40
Das Dreieck (Trikonasana) .....	42
Gedrehtes Dreieck (Parivrtta Trikonasana) .....	44
Halbmondstellung (Ardha Chandrasana) .....	46
Aufrechte Einbeinstreckung (Utthita Hasta Padangusthasana) .....	48
Tiefer Ausfallschritt (Anjaneyasana) .....	50
Hoher Ausfallschritt .....	52
Der Krieger I (Virabhadrasana I) .....	54
Der Krieger II (Virabhadrasana II) .....	56
Der Krieger III (Virabhadrasana III) .....	58
Gestreckte seitliche Winkelhaltung (Utthita Parsvakonasana) .....	60

# INHALT

<b>VORWÄRTSBEUGEN</b> .....	<b>63</b>
Intensive Flankendehnung (Parsvottanasana) .....	64
Tiefe Vorwärtsbeuge (Uttanasana) .....	66
Halbe Vorwärtsbeuge (Ardha Uttanasana) .....	67
Kopf-an-Knie-Haltung (Janu Sirsasana) .....	68
Vorwärtsbeuge im Sitzen (Paschimottanasana) .....	69
Gegrätschte Vorwärtsbeuge (Prasarita Padottanasana) .....	70
Gehobene Winkelhaltung (Upavistha Konasana) .....	72
Stehender Spagat (Urdhva Prasarita Eka Padasana) .....	74
<b>RÜCKWÄRTSBEUGEN</b> .....	<b>77</b>
Aufschauender Hund (Urdhva Mukha Svanasana) .....	78
Die Kobra (Bhujangasana) .....	80
Halber Frosch (Ardha Bhikasana) .....	82
Der Bogen (Dhanurasana) .....	84
Die Brücke (Setu Bandhasana) .....	86
Umgekehrter Bogen (Urdhva Dhanurasana) .....	88
Das Kamel (Ustrasana) .....	90
Der Fisch (Matsyasana) .....	92
Die Heuschrecke (Salabhasana) .....	94
Die Taube (Eka Pada Rajakapotasana) .....	96
Der Tänzer (Natarajasana) .....	98
<b>SITZ- UND DREHHALTUNGEN</b> .....	<b>101</b>
Heldensitz (Virasana) .....	102
Liegender Held (Supta Virasana) .....	103
Der Schmetterling (Baddha Konasana) .....	104
Doppelte Taube (Agnistambhasana) .....	105
Kuhgesicht (Gomukhasana) .....	106
Halber Lotussitz (Ardha Padmasana) .....	108
Lotussitz (Padmasana) .....	109

Vollständige Boothaltung (Paripurna Navasana) . . . . .	110
Spagat (Hanumanasana) . . . . .	112
Bharadvaja-Drehsitz (Bharadvajasana) . . . . .	114
Liegende Drehung . . . . .	116
Gedrehte Kopf-an-Knie-Haltung (Parivrtta Janu Sirsasana) . . . . .	118
Marichi-Drehsitz (Marichyasana) . . . . .	120
Halber Drehsitz (Ardha Matsyendrasana) . . . . .	122
Gedrehte Stuhlhaltung (Parivrtta Utkatasana) . . . . .	124
<b>ARMBALANCEN UND UMKEHRHALTUNGEN . . . . .</b>	<b>127</b>
Umgedrehtes Brett (Purvottanasana) . . . . .	128
Die Krähe (Bakasana) . . . . .	130
Seitliche Krähe (Parsva Bakasana) . . . . .	132
Bretthaltung (Dandasana) . . . . .	134
Viergliedrige Stockhaltung (Chaturanga Dandasana) . . . . .	135
Haltung des Weisen Astavakra (Astavakrasana) . . . . .	136
Seitliches Brett (Vasisthasana) . . . . .	138
Der Pflug (Halasana) . . . . .	140
Schulterstand (Salamba Sarvangasana) . . . . .	142
Der Delfin . . . . .	144
Kopfstand (Salamba Sirsasana) . . . . .	145
<b>YOGA-ÜBUNGSREIHEN . . . . .</b>	<b>147</b>
Sonnengruß A . . . . .	148
Sonnengruß B . . . . .	150
Übungsreihe für Anfänger . . . . .	152
Übungsreihe für fortgeschrittene Anfänger . . . . .	154
Übungsreihe für Fortgeschrittene . . . . .	156
<b>Muskelübersicht . . . . .</b>	<b>158</b>
<b>Bildnachweis und Danksagung . . . . .</b>	<b>160</b>