Stichwortverzeichnis

A

abwechslungsreiches Training 255, 265, 269, 274
Achtfacher Pfad 31, 32, 38
Affensprung-Vinyasa 163
Arm- und Schultermuskeln 273
Asana 35, 44
Ashtanga Yoga 32, 35
Atemtechnik 89
Aufschauender Hund 149, 159, 282
Ausdauertraining 265
  optimale Herzfrequenz 263
  richtiges Maß 262

B

Bandha 35, 92, 268
Bauchmuskeln 267
  Rückenprobleme 269
  und Bandhas 268
Bergposition I 139
Bergposition II 139
Bergposition III 147
Beweglichkeitstraining
  dehnen 243
  Gestreckte Hand-Zehe-Position 252
  mit Partner 251
  richtiges Maß 246
  Synchronisation mit der Atmung 94
Bogenposition nach oben 222
Bogenposition nach unten 306
Bootposition 182, 310
Brettposition 145

C

Cool-down-Phase 74, 231

D

Dehnen
  Vorsichtsmaßnahmen 243
  Warnsignale des Körpers 244
Drehsitz 200, 283
Drishti 35, 44, 96

E

Ein-Arm-Kobraposition 198
Entspannung 232
Ernährung 314
  Nahrungsergänzung 317
  Rezepte 319
  yogische Nahrungsmittelkategorien 315
Erweiterte Bergposition 165

F

Fersensitz 107
Fischposition 203
Fliegendes V 259

G

Geburt 290
Gedrehte Dreiecksposition 212
Gefaltetes Blatt 130
Geschlossener Lotussitz 118
  mit Hilfsmitteln 116
Gestreckte Dreiecksposition 191, 212
Gestreckte Hand-Zehe-Position 97, 252
Gestreckter Winkel 214
  mit Hilfsmitteln 299
Griff zu den Zehen 135
Gut-in-Form-Sonnengruß 146
  einfache Version 147
  erweiterte Version 150

H

Halber Lotussitz 111
Halbmondposition 288
Hand-zum-Fuß-Position 148
Handstand 224
Hatha Yoga 31
Herz-Kreislauf-System 47
Heuschreckenposition 220
Hilfestellung 305
  Bogenposition nach unten 306
  Hinabschauender Hund 308
Hilfsmittel 75

bindex.indd 347 05.08.2008 10:21:36 Uhr

Hinabschauender Hund 142, 175, 308, 310
Hundestreckung im Stehen 177

J

Jalandhara Bandha 93
Jnana Mudra 106

K

Katze-Kuh-Kombination 286
Katzenliegestütz 174
Katzenstreckung 127, 172
Kindposition 141
Kleidung 73
Kniender Krieger 144
Knie umarmen 124
Kobraposition 142, 183, 281
Kopf-Knie-Position 196
Kopfstand 226
Körperwärme 97
Kraftsparender Sonnengruß 139
  einfache Version 139
  erweiterte Version 143
Kranichposition 257
Kräuter gegen Frauenleiden 280
Krieger I 155, 178
Krieger II 194
Krieger III 215

L

Liegestütze 132
  im Hinabschauenden Hund 190
Lotussitz 108, 114, 115
  Vorübung 112

M

Meditation 236, 237
  Musik 239
  Stile 238
Menstruation 280
  Aufschauender Hund 282
  Kobraposition 281
  Rückenschmerzen lindern 283
Mentale Fähigkeiten 49
Missing-Link-Vinyasa 195
  vom Sitz in den Stand 161, 176
  vom Stand in den Sitz 180
Mondvogelposition 250
Mula Bandha 93
Muskelaufbau 253, 255
  Arme und Schultern 273
  Bauchmuskeln 268

N

Nadi 92
Nahrungsergänzung 317

P

Partneryoga 309
  Bootposition 310
  Hinabschauender Hund 310
Patanjali 31
Pfauposition 274
Power Yoga-Atmung 92
Power Yoga
  aerobe und anaerobe Übungen 261
  Auswirkung auf den Körper 37
  Cool-down-Phase 74, 231
  Entspannung 232
  Entstehung 34
  Ernährung 314
  Fitness 43
  Hilfsmittel 75
  Kleidung 73
  Kombination mit anderen sportlichen Aktivitäten 70
  körperliche Vorbereitung 63
  Meditation 237
  mentale Wirkung 38
  passende Trainingsumgebung 60
  Selbstvertrauen 51
  Tiefenentspannung 184, 233
  Training im Freien 62, 335
  Training im Studio 61
  Training mit Partner 41
  Training zu Hause 61
  und Religion 53
  Verbesserung der Beziehungen 54
  Verbesserung der mentalen Fähigkeiten 49
  Verbindung von Körper und Geist 263
  Wurzeln 30, 34
  Zeit für das Training 62
Power Yoga für Frauen 279
  Aufschauender Hund 282

bindex.indd 348 05.08.2008 10:21:37 Uhr

Drehsitz 283
Geburt 290
Halbmondposition 288
Katze-Kuh-Kombination 286
Kobraposition 281
Menstruation 280
Rückenschmerzen lindern 283
Schmetterlingsposition 286
Schmetterlingsposition an der Wand 287
Schwangerschaft 284
Wechseljahre 291
Power Yoga für Senioren 293, 294
geeignete Positionen 298
Gestreckter Winkel mit Hilfsmitteln 299
Schulterstand an der Wand 302
Stuhlyoga 298
Training mit Umsicht 295
Übung für Schultern und Beine 298
Prana 46, 91
Pranayama 35, 46

R

Rezepte 319
Rolling-Stone-Vinaysa 158
Rückenschmerzen 283
Rumpfspirale 121
Running Man 257

S

Schiefe Ebene 197
Schmetterlingsposition 110, 286
an der Wand 287
Schneidersitz 103, 184, 234
Schulterbrücke 226
Schulterstand 202, 225
an der Wand 302
Schwangerschaft 284
Abwandlung von Yoga-Positionen 288
die besten Positionen 284
Halbmondposition 288
Katze-Kuh-Kombination 286
Schmetterlingsposition 286
Schmetterlingsposition an der Wand 287
Schwingender-Affe-Vinyasa 166
Senioren 293
sitzende Positionen 101, 106
Fersensitz 107
Geschlossener Lotussitz 118
mit Hilfsmitteln 116
Lotussitz 108, 115
Schmetterlingsposition 110
Schneidersitz 103
Vollkommener Sitz 109
Vorbereitende Haltungsübung 105
Vorübung zum Lotussitz 112
Winkelposition im Sitzen 102
Sonnengruß 137, 212
kraftsparende Variante 139
Sonnengruß für Profis 152
einfache Version 153
erweiterte Version 157
Spagat 248
Streunende Katze 130
Stuhlyoga 298

T

Tiefenentspannung 184, 230, 233
Tiefer Ausfallschritt 133
Toter-Mann-Position 185, 234
Trainingsvorbereitung 64, 66, 67

U

Übung für den Nacken 126
Übung für die Schultern 125
Übungsprogramm für Anfänger 170
Bootposition 182
Fischposition 203
Hinabschauender Hund 175
Hundestreckung im Stehen 177
Katzenliegestütz 174
Katzenstreckung 172
Kobraposition 183
Krieger I 178
Missing-Link-Vinayasa 180
Missing-Link-Vinyasa 176
Schneidersitz 184
Toter-Mann-Position 185
Übungen für Nacken und Schultern 171
UFO-Vinyasa 216
Vorwärtsbeuge im Sitzen 180
Waageposition 205
Wandliegestütz 177
Wilde Haltung 177
Yoga-Atmung 170, 184

bindex.indd 349 05.08.2008 10:21:37 Uhr

Übungsprogramm für Arme und Schultern 273
Pfauposition 274
Übungsprogramm für Bauch und Arme 270
Waageposition 271
Yoga-Sit-ups 272
Übungsprogramm für den Muskelaufbau 255
Fliegendes V 259
Kranichposition 257
Running Man 257
Übungsprogramm für die Mittelstufe 188
Drehsitz 200
Ein-Arm-Kobraposition 198
Gestreckte Dreiecksposition 191
halbes Vinyasa 200
Kopf-Knie-Position 196
Krieger II 194
Liegestütze im Hinabschauenden Hund 190
Missing-Link-Vinyasa 195
Schiefe Ebene 197
Schulterstand 202
Yoga-Atmung 189
Übungsprogramm für Fortgeschrittene 208
Bogenposition nach oben 222
Gedrehte Dreiecksposition 212
Gestreckte Dreiecksposition 212
Gestreckter Winkel 214
Handstand 224
Heuschreckenposition 220
Kopfstand 226
Krieger III 215
Schulterbrücke 226
Schulterstand 225
Sonnengruß 212
Tiefenentspannung 230
UFO-Vinyasa 210
Waageposition 229
Weite Winkelposition im Sitzen 219
Yoga-Atmung 209, 230
Übungsprogramm für mehr Ausdauer 266
Übungsprogramm für mehr Beweglichkeit 247
Mondvogelposition 250
Spagat 248
Übungsprogramm für Menschen über 50 296
Uddiyana Bandha 93
UFO-Vinyasa 160, 210, 216
Ujjayi 89, 210
Umkehrhaltung 227
Bogenposition nach oben 222
Handstand 224
Kopfstand 226
Schulterstand 202, 225

V

Viergliedriger Stock 141, 149
Vinyasa 35, 41, 47, 93, 157
Funktionen 157
Vollkommener Sitz 109
Vorbereitende Haltungsübung 105
Vorwärtsbeuge im Sitzen 180
Vorwärtsbeuge im Stehen 139, 163

W

Waageposition 205, 229, 271
Wandliegestütz 177
Warm-up
auf dem Boden 121
Griff zu den Zehen 135
im Stehen 132
Katzenstreckung 127
Knie umarmen 124
Liegestütze 132
Rumpfspirale 121
streunende Katze 130
Tiefer Ausfallschritt 133
Übung für den Nacken 126
Übung für die Schultern 125
Windmühle 133
Wechseljahre 291
Weite Winkelposition im Sitzen 219
Wilde Haltung 153, 177
Windmühle 133
Winkelposition im Sitzen 102, 161

Y

Yoga 30
Sprache 31
Wurzeln 30
Yoga-Atmung 89, 170, 184, 189, 209, 230
Pranayama 46
Schneidersitz 234
Ujjayi 210
Yoga-Lehrer 81
Auswahlkriterien 83
Suche nach 85
Yoga-Sit-ups 272
Yogische Nahrungsmittelkategorien 315

bindex.indd 350 05.08.2008 10:21:38 Uhr