

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Über den Autor	8
<i>Einführung</i>	21
Törichte Annahmen über den Leser	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist	22
Teil I: Power Yoga: Eine Einführung	22
Teil II: Vorbereitung auf das Training	22
Teil III: Die Grundlagen beherrschen	22
Teil IV: Unterschiedliche Schwerpunkte setzen	22
Teil V: Im Land der Power Yoga-Möglichkeiten	23
Teil VI: Der TopTen-Teil	23
Teil VII: Anhang	23
Konventionen in diesem Buch	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Weitere Konventionen	24
Wie es weitergeht	25
<i>Teil I</i>	
<i>Power Yoga: Eine Einführung</i>	27
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Power Yoga kurz und bündig</i>	29
Auf der Suche nach den Wurzeln von Power Yoga	30
Erste yogische Spuren	30
Der achtfache Pfad	31
Erklimmen Sie den achtfachen Pfad des Ashtanga Yoga	32
Die Wiege des Power Yoga	34
Die Geburtsstunde des Power Yoga	34
Yoga-Power in Amerika und Europa	35
Die Ablösung: Power Yoga geht seinen eigenen Weg	36
Gute Gründe für Power Yoga	37
Bringen Sie Ihren Körper mit Power Yoga auf Touren	37
Schärfen Sie Ihre Sinne mit Power Yoga	38
Tun Sie Ihrer Seele Gutes mit Power Yoga	38
Bringen Sie Power in Ihr Yoga	39
Versorgen Sie Ihren Körper mit Energie	40
Power Yoga mit Freunden	41

All die Bewegungen zu anderen Yoga-Stilen hinzufügen	41
Individuelles Power Yoga-Training	41
Kapitel 2	
Mehr Power für Ihren Körper	43
Steigern Sie Ihre körperlichen Fähigkeiten	43
Alles im Lot mit heilenden Asanas	44
Atmen leicht gemacht mit Pranayama	46
Lassen Sie Ihr Blut pulsieren	47
Kapitel 3	
Power auch für die Seele	49
Verbessern Sie Ihre mentalen Fähigkeiten	49
Klarheit gewinnen	50
Sie wissen, dass Sie es können	51
Verabschieden Sie sich vom Stress und finden Sie Seelenfrieden	51
Aktivieren Sie Ihre Gefühle und spüren Sie Ihre Kreativität	51
Stimmungsschwankungen in den Griff bekommen	53
Machen Sie sich warme Gedanken	54
Power Yoga verbessert Ihre Beziehungen	54
Stärken Sie die Familienbande	55
Finden Sie wahre Freunde	55
Machen Sie das Beste aus Ihrer Liebesbeziehung	55
Teil II	
Vorbereitung auf das Training	57
Kapitel 4	
Power Yoga jeden Tag genießen	59
Planen Sie ein kraftvolles Training	59
Finden Sie die passende Umgebung für Ihr Training	60
Schaffen Sie Platz bei sich zu Hause	61
Training im Studio	61
Training in der großartigen Natur	62
Nehmen Sie sich die Zeit	62
Bereiten Sie sich körperlich gut vor	63
Beurteilen Sie Ihren aktuellen Fitnessstand	64
Fragen Sie Ihren Arzt	66
Vermeiden Sie Verletzungen (Autsch!)	67
Auch der Kopf muss mitspielen	67
Tanken Sie positive Energie	68

Nutzen Sie Ihre Gefühle	69
So bekommen Sie einen klaren Kopf	69
Kombinieren Sie Power Yoga mit anderen sportlichen Aktivitäten	70
Kapitel 5	
Die richtige Yoga-Ausrüstung	73
Gut aussehen! Mode und Yoga	73
Werden Sie eine modische Yogini	74
Auch Yogis brauchen Mode	75
Kaufen Sie Ihr Yoga-Outfit	75
Hilfsmittel ja oder nein?	75
Eine Reise auf dem fliegenden Teppich	77
Bitte anschnallen	78
Spielen Sie mit Klötzen	79
Entspannen Sie mit Augenkissen	79
Kapitel 6	
Einen Yoga-Lehrer finden	81
Nehmen Sie Lehrer und Gurus unter die Lupe	81
Sie müssen wissen, wonach Sie suchen	82
Stellen Sie die richtigen Fragen	83
Schauen Sie sich überall um	85
Tasten Sie sich langsam heran	85
Teil III	
Die Grundlagen beherrschen	87
Kapitel 7	
Benutzen Sie Ihr Power Yoga-Rüstzeug	89
Yoga-Atmung leicht gemacht	89
Siegreiche Yoga-Atmung	90
Yoga-Atmung gibt Ihnen Lebenskraft	91
Power Yoga-Atmung versus traditionelle Yoga-Atmung	92
Kontrollieren Sie die Schnittstellen Ihrer inneren Kraft	92
So funktionieren Energieverschlüsse	92
Nutzen Sie Muskelverschlüsse für ein kraftvolles Training	93
Holen Sie das Beste aus den Vinyasas heraus	93
Bewegen Sie sich mit Ihrer Atmung	94
Übergangsbewegungen nutzen	95
Schweben Sie wie ein Schmetterling	95
Die Blickrichtung ist ganz wichtig	96

Profitieren Sie von Ihrer Körperwärme	97
Lassen Sie all Ihre Powerwerkzeuge arbeiten	97

Kapitel 8

Der Lotussitz und andere sitzende Positionen **101**

Machen Sie es sich in sitzenden Positionen bequem	101
Alles ganz einfach: grundlegende Positionen im Sitzen	102
Yoga-Atemtechniken in sitzenden Positionen	106
Kümmern Sie sich um Ihre Hände: die Jnana Mudra	106
Legen Sie sich ein Repertoire an sitzenden Positionen zu	106
Der Fersensitz (Vajrasana)	107
Der Vollkommene Sitz (Siddhasana)	109
Die Schmetterlingsposition (Baddha Konasana)	110
Der Halbe Lotussitz (Ardha Padmasana)	111
Vorübung zum Lotussitz	112
Der Lotus steht in voller Blüte	114
Bitte keine hastigen Bewegungen	114
Der Lotussitz (Padmasana)	115
Der Geschlossene Lotussitz (mit Hilfsmitteln)	116
Der Geschlossene Lotussitz (Baddha Padmasana)	118

Kapitel 9

Gut aufgewärmt das Training beginnen **121**

Zum Warm-up auf den Boden	121
Drehen Sie sich mit der Rumpfspirale	121
Hey Astronaut, Du läufst verkehrtrum	123
Umarmen Sie Ihre Knie	124
Lösen Sie Verspannungen in Schulter und Nacken	125
Spielen Sie mit dem Kätzchen Die Katzenstreckung	127
Jagen Sie die streunende Katze	130
Kräftigung durch Liegestütze	132
Aufwärmen im Stehen	132
Drehen Sie sich wie eine Windmühle	133
Machen Sie einen Tiefen Ausfallschritt (Shirshangusthasana)	133
Erweiterter Griff zu den Zehen	135

Kapitel 10

Grüßen Sie die Sonne und verbinden Sie Ihre Positionen miteinander **137**

Ein paar Informationen zum Sonnengruß	137
Beginnen Sie mit dem Kraftsparenden Sonnengruß	139
Der einfache Kraftsparende Sonnengruß	139
Der erweiterte Kraftsparende Sonnengruß	143

Der Gut-in-Form-Sonnengruß	146
Der einfache Gut-in-Form-Sonnengruß	147
Der erweiterte Gut-in-Form-Sonnengruß	150
Der Sonnengruß für Profis	152
Der einfache Sonnengruß für Profis	153
Der erweiterte Sonnengruß für Profis	157
Vinyasas stellen die Verbindung her	157
Das Rolling-Stone-Vinyasa	158
Das UFO-Vinyasa	160
Das Missing-Link-Vinyasa vom Sitz in den Stand	161
Das Affensprung-Vinyasa	163
Das Schwingender-Affe-Vinyasa	166
Kapitel 11	
<i>Spaziergang im Park:</i>	
<i>ein Übungsprogramm mit minimalem Energieaufwand</i>	169
Vorbereitung ist alles	169
Das Übungsprogramm für Anfänger: Spaziergang im Park	170
Zu einem guten Anfang gehört eine gute Atmung	170
Machen Sie Nacken und Schultern fit	171
Bewegen Sie sich in die Katzenstreckung	172
Kraftvolle Katzenliegestütze	174
Strecken Sie sich in den Hinabschauenden Hund (Adho Mukha Shvanasana)	175
Bewegen Sie sich mit dem Missing-Link-Vinyasa vom Sitz in den Stand	176
Gewinnen Sie Stabilität in der Wilden Haltung (Utkatasana)	177
Kräftigen Sie Ihren Oberkörper mit Wandliegestützen und der Hundestreckung im Stehen	177
Schulen Sie Ihre Balance mit dem Krieger I (Virabhadrasana)	178
Finden Sie den Missing Link vom Stand in den Sitz	180
Dehnen Sie Ihre Rücken- und Beinmuskeln mit der Vorwärtsbeuge im Sitzen (Paschimottanasana)	180
Lassen Sie Ihre Bauchmuskeln in der Bootposition (Navasana) arbeiten	182
Gegendehnung mit der Kobra (Bhujangasana)	183
Ruhig atmen im Schneidersitz	184
Genießen Sie einen Moment tiefer Entspannung	185
Kapitel 12	
<i>Auf Buddhas Weg: ein gemäßigtes Übungsprogramm</i>	187
Folgen Sie Buddhas Weg	187
Ein mittelschweres Übungsprogramm: Buddhas Weg	188
Yoga-Atmung ist wichtig für einen guten Start	189
Die Katze jagt den Hund	189

Liegestütze im Hinabschauenden Hund	190
Dehnen Sie sich in der Gestreckten Dreiecksposition (Utthita Trikonasana)	191
Bringen Sie die zwei Krieger zusammen (Virabhadrasana)	194
Zurück auf den Boden mit dem Missing-Link-Vinyasa	195
Strecken Sie sich in die Kopf-Knie-Position (Janu Shirshasana)	196
Schiefe Ebene (Purvottanasana)	197
Die Ein-Arm-Kobraposition (Bhujangasana)	198
Nehmen Sie die Abkürzung mit einem halben Vinyasa	200
Drehen Sie auf im Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)	200
Bewegen Sie sich nach oben in den Schulterstand (Salamba Sarvangasana)	202
Heben Sie den Oberkörper an in der Fischposition (Matsyasana)	203
Gut ausbalanciert in der Waageposition (Tolasana)	205

Kapitel 13

Mit vollem Einsatz: ein Power-Übungsprogramm

207

Ganz oben angekommen: das Übungsprogramm für Fortgeschrittene	207
Power-Training: Die Macht sei mit Dir	208
Beginnen Sie mit Yoga-Atmung	209
Kommen Sie mit dem UFO-Vinyasa in eine Standposition	210
Sonnengruß für die Mittelstufe und Fortgeschrittene	212
Die Gestreckte Dreiecksposition und die Gedrehte Dreiecksposition	212
Und noch mehr Dehnung: Der Gestreckte Winkel (Uttihita Parshvakonasana)	214
Weiter geht es mit dem Krieger III (Virabhadrasana)	215
Komplettes UFO-Vinyasa vom Stand in den Sitz	216
Machen Sie es sich bequem in der Weiten Winkelposition im Sitzen (Upavistha Konasana)	219
Ein abgeändertes UFO- oder Rolling-Stone-Vinyasa für die richtige Verbindung	220
Strecken Sie sich in die Heuschreckenposition (Ardha Shalabhasana)	220
Erzeugen Sie Wärme mit einem halben Vinyasa	222
Beugen Sie sich in die Bogenposition nach oben (Urdhva Dhanurasana)	222
Drücken Sie sich hoch in den Handstand (Adho Mukha Vrksasana)	224
Noch mehr Umkehrhaltungen mit dem Schulterstand (Salamba Sarvangasana)	225
Bauen Sie eine (Schulter-)Brücke (Ardha Chakrasana)	226
Stehen Sie auf dem Kopf (Salamba Shirshasana)	226
Im Gleichgewicht mit der Waageposition (Tolasana)	229
Ruhig atmen im Schneidersitz	230
Beenden Sie das Training mit Tiefenentspannung	230

Kapitel 14	
Die Energie herunterfahren	231
Die Cool-down-Phase	231
Denken Sie an Ihre Gesundheit und entspannen Sie	232
Praktizieren Sie Tiefenentspannung	233
Entspannende und dennoch kraftvolle Positionen	233
Ruhig atmen im Schneidersitz	234
Genießen Sie einen Moment tiefer Entspannung in der Toter-Mann-Position (Shavasana)	234
Entdecken Sie die Kraft der Meditation	236
Kombinieren Sie Meditation und Power Yoga	237
Finden Sie Ihren Meditationsstil	238
Teil IV	
Schwerpunkte setzen	241
Kapitel 15	
Biegsam wie eine Knetfigur: ein Beweglichkeits-Workout	243
Gehen Sie beim Dehnen auf Nummer sicher	243
Deuten Sie die Botschaften Ihres Körpers	244
Das richtige Maß für Ihr Beweglichkeitstraining	246
Ein Power-Übungsprogramm für mehr Beweglichkeit	247
Power-Positionen für das Knetmännchen in Ihnen	248
Dougs bevorzugter Spagat (Hanumanasana)	248
Fliegen Sie wie der Mondvogel (Chakorasana)	250
Beweglichkeitstraining mit einem Partner	251
Teamarbeit	251
Erste Wahl fürs Dehnen: die Gestreckte Hand-Zehe-Position (Uttihita Hasta Padangusthasana)	252
Kapitel 16	
Nehmen Sie es mit Herkules auf: Positionen für den Muskelaufbau	253
Jetzt kommen die Muskeln an die Reihe	253
Immer langsam, Herkules – auch Rom wurde nicht an einem Tag erbaut!	254
Schmerzen bringen Sie nicht weiter!	254
Vergessen Sie das abwechslungsreiche Training nicht!	255
Ein Power Yoga-Übungsprogramm à la Herkules	255
Die Spiele sind eröffnet	256
Tolle Muskeln mit dem Kranich (Bakasana) und dem Running Man	257
Noch mehr Kraft mit dem Fliegenden V	259

Kapitel 17

***Lance Armstrong lässt grüßen: Ausdauertraining* 261**

Aerobes und Anaerobes Yoga	261
Teilen Sie Ihre Kraft ein	262
Abwechslungsreiches Training für mehr Ausdauer	265
Trainieren Sie Ihre Ausdauer, ganz gleich mit welchem Power Yoga-Programm	266

Kapitel 18

***Tolle Muskeln an Bauch und Armen* 267**

Trainieren Sie Ihre Bauchmuskeln mit Power Yoga	267
Starke Bauchmuskeln haben viele Vorteile	268
Nutzen Sie Bandhas für den Aufbau von Bauchmuskeln	268
Abwechslungsreiches Training für starke Bauchmuskeln	269
Ein Killer-Übungsprogramm für Bauch und Arme	270
Kraftvolle Positionen für starke Bauchmuskeln	271
Kräftigen Sie Ihre Bauchmuskeln in der Waageposition	271
Feste Bauchmuskeln mit Yoga-Sit-ups	272
Entwickeln Sie starke Arme und Schultern	273
Erfolg durch ausgewogenes Training	274
Achten Sie auf gleichmäßige Belastung	274
Biegen Sie sich wie ein stolzer Pfau (Mayurasana)	274

Teil V

***Im Land der Power Yoga-Möglichkeiten* 277**

Kapitel 19

***Starke Frauen* 279**

Mobilisieren Sie Ihre Yoga-Power	279
In der Regel kraftvoll	280
Entkrampfen Sie Ihre Muskeln mit der Kobraposition (Bhujangasana)	281
Lösen Sie Verkrampfungen im Aufschauenden Hund (Urdhva Mukha Svanasana)	282
Lindern Sie Ihre Rückenschmerzen	283
Kraftvoll durch die Schwangerschaft	284
Die besten Positionen für Schwangere	284
Wandeln Sie Positionen ab für ein Yoga-Programm für Schwangere	288
Die Geburt und die Zeit danach	290
Älter werden, ohne an Kraft zu verlieren – die Wechseljahre	291

Kapitel 20	
<i>Jung bleiben: Power Yoga für Senioren</i>	293
Power Yoga für jede Altersklasse	293
Wie Senioren von Power Yoga profitieren	294
Machen Sie sich Power Yoga zunutze	295
Lassen Sie Umsicht walten	295
Neue Energie mit einem Übungsprogramm für Menschen über 50	296
Lernen Sie kraftvolle Yoga-Positionen für Senioren kennen	298
So entwickeln Sie schmerzfreie Schultern und kräftige Beine	298
Gestreckter Winkel mit Hilfsmitteln	299
Ein super Schulterstand an der Wand	302
Kapitel 21	
<i>Das Training mit einem Partner</i>	305
Nutzen Sie Yoga-Hilfestellungen	305
Einrichtung der Bogenposition nach unten	306
Einrichtung des Hinabschauenden Hundes	308
Partneryoga	309
Ein partnerschaftlicher Hinabschauender Hund im Stehen	310
Auf Bootstour mit Ihrem Kumpel	310
Kapitel 22	
<i>Nahrung für Ihren Yoga-Körper</i>	313
Verbessern Sie Ihre Ernährung aus den richtigen Gründen	314
Ein Schnellkurs zum Thema Ernährung	314
Die Bausteine der Ernährung	315
Finden Sie die richtigen Nahrungsquellen	316
Ein paar Infos zu Cholesterin, Fetten und Ballaststoffen	317
Entdecken Sie tolle Nahrungsergänzungen	317
Umstellung auf eine gesunde Ernährung	318
Bleiben Sie den ganzen Tag über bei Kräften	319
Teil VI	
<i>Der Top-Ten-Teil</i>	325
Kapitel 23	
<i>Zehn Gründe, den Hebel auf Power umzulegen</i>	327
Sie nehmen schneller ab	327
Sie werden kräftiger	328
Sie werden beweglicher	328

Entspannung ist eingebaut	328
Sie bekommen einen klaren Kopf	329
Sie gewinnen Selbstvertrauen	329
Sie schaffen eine Körper-Geist-Verbindung	329
Sie bauen Ganzkörperfitness auf	329
Sie werden erfolgreich	330
Es ist einfach cool, ein Yogi oder eine Yogini zu sein	330

Kapitel 24

Zehn Geheimnisse, wie Sie ein Power Yoga-Profi werden **331**

Seien Sie bescheiden	331
Haben Sie Geduld	331
Trainieren Sie mit Hingabe	332
Planen Sie ein abwechslungsreiches Training	332
Respektieren Sie Ihre Grenzen	332
Haben Sie Ihre Ziele klar vor Augen	333
Visualisieren Sie Ihren Erfolg	333
Ruhen und entspannen Sie	333
Achten Sie auf gute Ernährung	334
Hören Sie niemals auf zu lernen	334

Kapitel 25

Zehn großartige Trainingsorte in der Natur **335**

Kraftvolles Yoga in den Bergen	335
Yoga-Training an einem schattigen Plätzchen	336
Barfuß im Gras	336
Die faszinierende Wirkung des Meeres	336
Die Wüste lebt	337
Grüne Oasen in der Stadt	337
Die Farben des Herbstes	337
Waldesruh	337
Tief im Uferschlamm	337
Das Paradies im eigenen Garten	338

Teil VII

Anhang **339**

Anhang A

Yoga-Glossar **341**

Stichwortverzeichnis **347**