Stichwortverzeichnis

A

Akzeptanz 10 f., 14, 68, 74, 121
Anspannung 9, 120
asana 9 f., 53
Atmung 15 f., 19, 48, 53, 100, 103, 119 ff.
Aufwärmen 9, 16 f., 20, 77
Aufwärmübungen 48, 60
  im Sitzen 48
  im Stehen 51
Ausgeglichenheit 53

B

bandha 15, 17 f., 45
  Mula Bandha 15, 17
  Uddiyana Bandha 16 f.
Blutdruck 84

E

Energie 9, 15, 45, 118, 120 f.
Entbindung 100
Entspannung 9 f., 15, 20, 45, 53, 77, 81, 100, 107, 118 ff.

G

Grundstellungen 19, 28, 35, 90
  auf dem Boden 19
  im Sitzen 28
  im Stehen 35

H

Hilfsmittel 14, 68, 105, 120
  Decke 14, 30, 68 f., 85, 94
  Kissen 68, 75, 103
  Stuhl 100, 105
  Yogablock 14, 30
  Yogagurt 14, 74
  Yogamatte 14, 53, 120

K

Konzentration 9 f., 14, 16, 48, 70, 119

M

Meditation 10, 68, 118 f.
Menstruation 84
Mythen 118

P

pranayama 9

S

Sanskrit 9, 15
Sanskritbegriffe
  Adho Mukha Svanasana 36
  Anjaneyasana 42
  Apanasana 21
  Ardha Padmasana 31
  Ardha Pincha Mayurasana 86
  asana 9, 53
  Baddha Konasana 72
  Balasana 19
  bandha 15
  Bhujangasana 24
  Chakrasana 80
  Chaturanga Dandasana 26, 78
  Dandasana 28
  Dhanurasana 78
  Dwi Pada Rajakapotasana 72
  Garudasana 61
  Gomukhasana 73
  Halasana 84
  Janu Sirsasana 68
  Makarasana 22
  Marichyasana 32
  Matsyasana 79
  Mula Bandha 15, 17
  Natarajasana 67
  Navasana 76
  Padmasana 75
  Parivrtta Trikonasana 63
  Parsvottanasana 66
  Paschimottanasana 30
  pranayama 9
  Prasarita Padottanasana 39
  Purvottanasana 34

Samasthiti 35, 110, 112
Sarvangasana 85
Savasana 20, 107
Setu Bandhasana 23
Shalabhasana 25
Sukhasana 28
Supta Virasana 71, 96
Surya Namasakar 53
Uddiyana Bandha 16 f.
Upavistha Konasana 69, 94
Urdhva Mukha Shvanasana 77
Uthita Trikonasana 40
Utrasana 70
Utthita Ashwa Sanchalanasana 91
Utthita Hasta Padangusthasana 65, 90
Utthita Parsvakonasana 64
Vasisthasana 27
Virabhadrasana 1 43
Virabhadrasana 2 44
Vrksasana 38, 60, 90
Schmerzen 10, 45, 81, 121
Knieschmerzen 69, 72 f., 75, 93
Nackenschmerzen 11, 34, 70, 84 f.
Rückenschmerzen 11, 16, 68, 104, 106
Unterleibsschmerzen 84
Schwangerschaft 14, 53, 84, 100
Selbstregulierung 120
Selbstwahrnehmung 121
Senioren 105
Sonnengruß 50, 53
Stellung 100
auf dem Boden 77
Gebetshaltung 110
herabschauender Hund 102
im Liegen 50
im Sitzen 68
im Stehen 50, 60
Kriegerstellung 103
Schneidersitz 20, 48, 72
Stuhlstellung 37
Totenstellung 115
Utkatasana 37

U

Übungen 121
Adler 61, 114
ausgestreckte Hand greift Großzehen 65, 90
Baum 38, 60, 90, 105, 107, 111, 121
Bogen 78
Boot 76, 114
Brett 26, 111, 113
Bretthaltung mit gebeugten Armen 78
Brücke 80, 107
Delfin 86
Drehsitz 32, 112, 121
Dreieckshaltung 40
Fisch 79, 115
Gebetshaltung 35, 112
gedrehtes Dreieck 63, 113
geschlossener Winkelsitz 72
gestreckter seitlicher Winkel 64
halbe Brücke 102
halber Lotussitz 31
halbes umgedrehtes Brett 34, 121
herabschauender Hund 36, 110, 113, 121
heraufschauender Hund 77, 121
Heuschrecke 9, 25, 107, 111, 118
hoher Ausfallschritt 91, 110
Kamel 70
Katze 9, 101
Knie an die Brust 21, 115
Knie-Kopf-Haltung 68
Knöchel-Knie-Stellung 72
Kobra 9, 24, 107
Kopfstand 86, 118
Kriegerstellung 1 43, 107, 110, 113, 121
Kriegerstellung 2 44, 107, 113, 121
Kuhgesicht 73, 114
liegender Held 71, 96
Lotussitz 75
Pflug 84, 115
Schlafstellung 118
Schneidersitz 28, 45, 48
Schulterbrücke 23
Schulterstand 85, 104
seitliche Flankenstreckung 66
seitliches Brett 27, 111, 113
Sonnengruß 50, 53
Stellung des Kindes 19, 121
Stellung mit gedrehtem Oberkörper und angewinkelten Beinen 22, 112, 115
Stockhaltung 28, 111, 114
Stuhl 104, 111
Tänzer 67, 114
tiefer Ausfallschritt 42

Totenstellung 20, 45, 103, 107, 112, 121
umgedrehtes Brett 107
Vorwärtsstreckung im Sitzen 30, 112
Vorwärtsstreckung im Stehen 113
Vorwärtsstreckung mit gespreizten Beinen 39, 69, 94, 110, 114, 121
Übungsabfolge 53 f., 60, 110, 112
Übungsdauer 14, 100

V

Variante 53, 90, 92 f., 104

Y

Yogalehrer 86, 100