

Stichwortverzeichnis

A

Absicht formulieren 78
Achtfacher Pfad 34, 37, 351, 355
 erstes Glied 355
 zweites Glied 360
Adduktorenmuskeln 170
Adhomukha Shvanasana 157
ADHS 281, 283
Alltag 351
Ananda-Yoga 38
Andropause 304
Apanasana 129
Ardha Utkatasana 156
Ardha Uttanasana 148
Arme ausstrecken im
 Liegen 225
Arthritis 385
Asana 35, 134
Ashtanga-Yoga 34, 37, 297
Asymmetrische
 Vorwärtsbeuge im
 Stehen 149
Atembeobachtung 376
Atemtechniken 81–83
 Blasebalgattung 102
 Feueratmung 102
 Kaki-Mudra 101
 Kapala bhati 102
 Shitali 101
 Shitkari 102
 Ujjayi 100
 Wechselatmung 99
Atmen, bewusstes 42
Atmen, kontrolliertes 35
Atmung
 Funktionsweise 87
 Richtungen 93
 und Bewegung
 kombinieren 96
 Zwerchfell 87
Aufrichtigkeit 360
Aufwärmphase 238
Aufwärmübungen 107

Arme heben im
 Liegen 110, 387
Arme heben im Stehen 115
Babywiege 120
Beide Beine
 ausstrecken 111
Doppelter Atem 110
Dynamische Brücke 113
Flügel und Gebet 119
im Liegen 110
im Sitzen 119
Knie an die Brust 111
Kniesehnen dehnen 112
Kopf auf die Knie legen 114
Kopfdrehung 115
Rumpfbeugen im
 Sitzen 119
 Schulterrollen 116
Augenkissen 333
Augensäckchen 333
Ausgleichsübungen 121
Ausrichtung 335
Autismus 281, 283
Ayurveda 382

B

Babywiege 120
Baddha Konasana 274
Balance-Übungen 159–160
Balancierende Katze 161
Balasana 128, 392
Bandhas 200
Bandscheiben 384
Barmherzigkeit 360
Bauchatmung 88
Bauchaufzüge 171
Bauch-Brust-Atmung 89
Bauchnabel (Manipura-
 cakra) 168
Bauchübungen 167
 Beine im Liegen
 anheben 172
 Katzenbuckel 173
Baum 162, 261

Beine
 geschwollene 412
Benson-Meditation 70
Berg 130, 148
Berg Meru 187
Bescheidenheit 360
Besitzstreben, ohne 355
Beugeübungen 185
Bhakti-Yoga 32
Bhastrika 102, 271
Bhujangasana 189, 394
Bikram-Yoga 39
Blasebalgattung 102, 271
Body Slant 328, 333
Brust-Bauch-Atmung 90

C

Cakras/Chakras
 (Energiezentren) 369–370
Cakravakasana-Variante 195

D

Definition
 Yoga 30
Demut 360
Dharana 35
Dhyana 35
Diamant 264
Distress 67
Disziplin, moralische 35, 355
Doppeldreieck 260
Drehübungen 204, 206
 auf dem Boden 205
 Drehsitz 206
 Drehübung auf Stuhl 204
im Liegen 207
Jathara Parivritti 210
Parivartanasana 207
Schweizer
 Armeemesser 209
Dreieck 150, 229
Dvipada Pitham 389
Dynamische Brücke 113
Dynamische Katze 123

E

Ego 354
 Einstimmungsphase 238
 Ekapada 111, 387
 Ekstase durch Meditation 378
 Embryohaltung 128, 227, 392
 Energiezentren (Chakras oder Chakras) 369–370
 Entbehrung, freiwillige 35, 361
 Enthaltbarkeit 355, 358
 Entspannung 42
 Entspannungstechniken
 Magische Dreiecke 75
 Totenhaltung 72
 Yogischer Schlaf 78
 Erleuchtung 353, 379
 Essensregeln 55
 Eustress 67

F

Fersensitz, dynamischer 124
 Feuer 361
 Feueratmung 102, 271
 Fitnessprogramm
 zusammenstellen 250
 Flow-Yoga 37
 Flügel und Gebet 119
 Fokusatmung 91

G

Geburtsvorbereitung 278
 Geburt, nach der 279
 Gedrehtes Dreieck 154
 Geduld 360
 Geist 353
 Geiz 359
 Genügsamkeit 360
 Gewaltlosigkeit 355–356
 Gier 355, 359
 Gleitwirbel 385
 Glied, erstes 355
 Glied, zweites 360
 Großzügigkeit 358
 Grundlagen
 Yoga 28
 Gurus (Wortbedeutung) 32
 Guru-Yoga 34

H

Halbe Kniebeuge 156

Halbe Vorwärtsbeuge im
 Stehen 148
 Halber Bogen 311
 Halber Schulterstand 183
 Haltung des Kindes 128
 Hängebrücke 255
 Hatha-Yoga 33, 36
 Hauptrichtungen des Yoga 32
 Heuschrecke I 191, 396
 Heuschrecke II 192
 Heuschrecke III 193
 Hilfsmittel 327
 Hingabe 35, 361, 363
 Holobewegung 97
 Hot Yoga 39
 Hugasana 257

I

Innere Glieder des Yoga 367
 Integral-Yoga 37
 Ischias 384
 Iyengar-Yoga 36, 297

J

Jama 355
 Janushirshasana 199
 Jathara Parivritti 209
 Jnana Mudra 140
 Jnana-Yoga 33

K

Kamel 267
 Kapalabhati 102, 271
 Karate Kid 164, 231
 Karma 35
 Karma-Yoga 33
 Katzenbuckel 173
 Kinder-Yoga 281
 Klimakterium 304
 Knie an die Brust 129, 225, 387
 dynamisch 125
 Kniesehnen dehnen 112
 Knochendichte 305
 Kobra I 188, 395
 Kobra II 189, 394
 Kobra III 190
 Kompensationsübungen 121,
 123–125
 Konzentration 42, 369
 Konzentrationsfähigkeit 367

testen 366
 Konzentrationsübung 366
 Kopfdrehung 115
 Kopfschmerzen 407
 Kopfstand 176
 Körperhaltung für die
 Meditation 373
 Krampfadern 412
 Krieger an der Wand 160
 Krieger I 153, 227
 Krieger II 258
 Kripalu-Yoga 37
 Kundalini-Yoga 34, 38

L

Lotushaltung 140
 Lotussitz 140
 Lügen 355

M

Mahamudra 200
 Manipura-Cakra 168
 Mantras 33, 36, 174, 375
 Mantra-Yoga 33, 36
 Maricyasana 206
 Meditation 365, 368
 Atembeobachtung 376
 beim Gehen 377
 Definition 368
 Ekstase 378
 Erleuchtung 379
 Körperhaltung 373
 mit Rosenkranz 376
 Regeln 370, 372
 und Mantras 375
 Meditationsformen 369
 Meditationssitzungen
 vorbereiten 250, 366
 Menopause 304
 Meru 187
 Mitgefühl 360
 Moksha-Yoga 39
 Moral 355
 Moralische Disziplin 35
 Mritasana 72
 Mudras 175

N

Nach unten schauender
 Hund 157

Nadis 369
 Nasenatmung 85, 99
 Navasana 172
 Niyama 35, 360

O

Om 37
 Om, heilige Silbe 36
 Osteoporose 305

P

Parivartanasana 207
 Parivritta Trikonasana 152
 Parshva Uttanasana 149
 Partner-Baum 261
 Partner-Diamant 264
 Partner-Hängebrücke 255
 Partner-Kamel 267
 Partner-Krieger II 258
 Partner-Tischhaltung 259
 Partner-Wippe 256
 Partner-Yoga 253
 Pashcimottanasana 197
 Patanjali 62
 Perimenopause 304
 Pfad, achtfacher 34, 37, 355
 Pfad, yogischer 367
 PMS 176
 Power-Yoga 37
 Praktiken, moralische 351
 Prämenstruelles
 Syndrom 176
 Prana 81, 134, 369
 Pranayama 35
 Prasarita Pada
 Uttanasana 155
 Pratyahara 35
 Prime-of-Life-Yoga 38
 Prinzip, höheres 363

R

Raja-Yoga 34, 351
 Rectus abdominalis 168
 Reflexion 361
 Regeln für die Meditation 372
 Reihenfolge der Übungen 105
 Reinheit 35
 Reinigung, körperliche und
 geistige 361
 Relaxation Response 70

Rückenschmerzen 404
 Rückenschule
 Arme im Liegen
 anheben 387
 Embryohaltung 392
 Heuschrecke I 396
 Knie an die Brust 387
 Kniesehnen und -muskeln
 dehnen 390
 Kobra II 394–395
 richtiges Bücken 187
 Totenhaltung 386
 Umgedrehte
 Liegestütze 388
 Rückwärtsbeugen 187–188
 Ruhehaltungen 127, 329
 Berghaltung 128
 Embryohaltung 128
 Embryohaltung mit nach
 vorn ausgestreckten
 Armen 129
 Haltung des Kindes 128
 Knie an die Brust 129
 Ruhehaltung 127
 Totenhaltung 127
 Totenhaltung mit
 angewinkelten
 Beinen 127
 Rumpfbeugen
 aus der Hüfte 187
 richtig ausführen 187
 im Sitzen 119

S

Samadhi 35, 378
 Samkalpa 78
 Sattva 63
 Sauberkeit 361
 Schlaflosigkeit 412
 Schlangenkraft 38
 Schmerzen 401, 407
 Schulterrollen 116
 Schulterstand 175, 180
 Schwangerschaft und
 Yoga 269
 Schweizer Armeemesser 209
 Seitenlage für
 Schwangere 272
 Seitwärtsbeugen 194, 196
 im Sitzen 194
 im Vierfüßlerstand 195
 in der Embryohaltung 196
 Selbst, höheres 353
 Selbstbeherrschung 35, 360
 Selbstbeobachtung 35, 353
 Selbstbeschränkung 354
 Selbstdisziplin 353–354, 360
 Selbsterkenntnis 353
 Selbstkontrahieren 354
 Selbstmassage 409
 Selbstreinigung 361
 Selbststudium 361–362
 Selbsttranszendenz 353, 355
 Selbstüberwindung 355
 Selbstverständnis 353–354
 Senioren-Yoga 303
 Sexualität 358
 Shalabhasana 191, 396
 Shavasana 72, 127, 294
 Shavasana-Variante 386
 Shitali 101
 Shitkari 102
 Sicherheit 335
 Siddhasana 140
 Sit-ups, umgedrehte 171
 Sitzbeinhöcker 146
 Sitzen
 yogisches 135
 Sitzhaltungen 135–136
 Fersensitz 138
 Glückshaltung 139
 Lotussitz 140
 Perfekte Haltung 140
 Sukhasana 136
 Sivananda-Yoga 38
 Skoliose 385
 funktionelle 385
 Skorpion 166
 Solarplexus 168
 Somatic-Yoga 38
 Sonnenanbetung 213
 Sonnengruß 213, 218
 siebenstufiger 216
 Spannungen
 abbauen 71
 Sphinx-Übung 395
 Stabilität 335
 Standhaftigkeit 360
 Standhaltungen 143–144
 Wand 336

Sterbender Käfer 178
 Stress (Definition) 67
 Strukturskoliose 385
 Sukhasana 129, 137, 329
 Superman-Haltung 193
 Surya Namaskara 213
 Svastikasana 139

T

Tadasana 128, 146
 Tantra-Yoga 34
 Teenager 281, 295, 297
 Temperatur 39
 Tischhaltung 259
 Totenhaltung 72, 127, 224,
 304, 406
 Totenhaltung-Variante 386
 Transversalis abdominis 168
 Träume, bewusste 78
 Träumen, luzides 78
 Tugenden 35, 360

U

Übungsreihenfolge 105
 Übungsroutinen 223–224
 15-Minuten-Programm
 249
 30- bis 60-Minuten-
 Programm 237
 Aufwärmen 238
 Ausgleichsübungen 244
 Balance-Übungen 242
 Bauchübungen 243
 Drehübungen 248
 Einstimmung 238
 Entspannungsübungen 249
 entwickeln 236–237
 Haltungen im Stehen 241
 Komponenten 237
 Phasen 236
 Rückwärtsbeugen 245
 Ruiehaltungen 243
 Standhaltungen 241
 Umkehrhaltungen 244
 Vorbereiten 238
 Vorbereitungsübungen 244
 Vorwärtsbeugen 247
 Uarmungen 257
 Umgedrehte Liegestütze 388

Umkehrhaltungen 175–176,
 304
 Beine an die Wand
 lehnen 177
 Sterbender Käfer 178
 Wand 336
 Unfruchtbarkeit 270
 Upavishta Konasana 201
 Urdhva Prasrta Padasana 169
 Urdhva Prasrta Padasana
 I 388
 Urdhva Prasrta Padasana
 II 389
 Uttanasana 147
 Utthita Triconasana 150

V

Vajrasana 124, 138
 Verletzen 356
 Vibrationen 97
 Vierfüßlerstand 123
 Viniyoga 36
 Vinyasa-Yoga 37
 Viparita Karani 175, 180, 183
 Vira Bhadrasana I 153
 Vira Bhadrasana III 160
 Vorbereitungshaltungen 107
 Vorbereitungsphase 238
 Vorwärtsbeuge 117, 179, 187,
 197, 199, 228, 230
 aus der Hüfte 187
 den Kopf auf das Knie
 legen 199
 im Sitzen 197
 im Stehen 149
 mit gespreizten
 Beinen 157, 201
 richtig ausführen 187
 Vulkan 200
 Vrikshasana 162
 Vulkan 200

W

Wahrhaftigkeit 355, 357
 Wahrheit sagen 357
 Wand 335
 Wechselatmung 86, 99
 Wechseljahre 304
 Werte, moralische 355

Willenskraft 361
 Winkelsitz,
 geschlossener 274, 279
 Wippe 256
 Wirbelsäule 186
 Wirbelsäulentrainin-
 g 204–205
 Wissenswertes
 Yoga, 30 29

Y

Yama 35
 Yoga
 Fitnessstraining 40
 Hauptrichtungen 32
 Herkunft des Begriffs 31
 Krankengymnastik 40
 Lebensstil 40
 regenerierendes 401
 Therapieform 40
 Yoga Nidra 78
 Yoga-Block 332
 Yogagrundlagen 28
 Yoga-Gurt 331
 Yogahaltungen
 Grundvoraussetzungen 62
 Yoga-Hilfsmittel
 Augenkissen 333
 Block 332
 Body Slant 328, 333
 einfache 329
 für Umkehrhaltungen 333
 Gurt 331
 Kissen 332
 Nachteile 328
 Polster 332
 Vorteile 328
 Yoga-Kissen 332
 Yogaplan 105
 Yoga-Polster 332
 Yogaprogramm
 zusammenstellen 236–238
 Yogaseminare 49
 Yogasitzung
 planen 105
 Reihenfolge 105
 Yoga-Sutra 367
 Yogatherapeut 381
 Yogatherapie 381

Yoga-Unterricht

Kosten 52

notwendige Utensilien 53

Sicherheitsanforderungen 53

Yogawissen 28

Yogawunder 94, 263

Yoga-Zubehör 327

Yogis, Yoginis 32

Yogischer Schlaf 78

Z

Zubehör 327

Zufriedenheit 35, 361

Zurückhaltung 360

Zwerchfell 87

