

Auf einen Blick

Über die Autoren	7
Vorwort	21
Einleitung	23
Teil I: Ein guter Start mit Yoga	27
Kapitel 1: Die wichtigsten Grundlagen für Yoga schaffen	29
Kapitel 2: Auf die Plätze, fertig ... Yoga	47
Kapitel 3: Die richtige Vorbereitung	59
Kapitel 4: Entspannt wie eine Nudel: Die Kunst, Stress abzubauen	67
Kapitel 5: Richtiges Atmen	81
Kapitel 6: Alles zu seiner Zeit	105
Teil II: Die richtige Position: Grundlegende Yogahaltungen ...	131
Kapitel 7: Auch Sitzen will gelernt sein	133
Kapitel 8: Verbessern Sie Ihr Stehvermögen	143
Kapitel 9: Standfest wie eine Eiche: Die Kunst der Balance	159
Kapitel 10: Übungen für den Bauch	167
Kapitel 11: Stellen Sie die Welt auf den Kopf: Sichere Umkehrhaltungen	175
Kapitel 12: Immer schön langsam in den Kurven: Beugehaltungen am Boden	185
Kapitel 13: Hier können Sie voll aufdrehen	203
Kapitel 14: Eine dynamische Übung: Der Sonnengruß	213
Kapitel 15: Empfohlene Übungen für Einsteiger	223
Teil III: Eine eigene Yogapraxis erstellen und anpassen	233
Kapitel 16: Ein eigenes Yogaprogramm entwickeln	235
Kapitel 17: Partner-Yoga	253
Kapitel 18: Es ist nie zu früh: Yoga vor und nach der Geburt	269
Kapitel 19: Yoga für Kinder und Teenager	281
Kapitel 20: Es ist nie zu spät: Yoga für Menschen mittleren Alters und für Senioren	303
Kapitel 21: Einfache Hilfsmittel für Ihre Yogapraxis	327
Kapitel 22: Yoga an der Wand	335
Teil IV: Yoga in das alltägliche Leben einbinden	349
Kapitel 23: Yoga im Alltag	351
Kapitel 24: Meditation und die höheren Weihen des Yoga	365
Kapitel 25: Yoga für Rückengeplagte	381
Kapitel 26: Regenerierende Haltungen zur Linderung von Stress und chronischen Schmerzen	401

Teil V: Der Top-Ten-Teil	417
Kapitel 27: Zehn Tipps für eine sichere Yogapraxis	419
Kapitel 28: Zehn Tipps für ein gelungenes Yoga-Erlebnis	423
Stichwortverzeichnis	427

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Vorwort	21
Einleitung	23
Über dieses Buch	23
Törichte Annahmen über den Leser	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	25
TEIL I	
EIN GUTER START MIT YOGA	27
Kapitel 1	
Die wichtigsten Grundlagen für Yoga schaffen	29
Der wahre Charakter des Yoga	30
Vereinigung finden	31
Selbstfindung: Sind Sie ein Yogi (oder eine Yogini)?	32
Große Auswahl – die acht Hauptrichtungen des Yoga	32
Genauere Betrachtung von Hatha-Yoga	36
Suchen Sie sich Ihre Nische: Was Yoga Ihnen bieten kann	39
Yoga als Fitnesstraining	40
Yoga als Therapieform	40
Yoga als Lebensstil	40
Yoga als spirituelle Disziplin	41
Die Gemeinsamkeiten	42
Der Weg zum Glücklichen: Gesundheit, Heilung und Yoga	42
Harmonisieren Sie Ihr Leben mit Yoga	44
Ihr Ausgangspunkt in der Welt des Yoga	45
Kapitel 2	
Auf die Plätze, fertig ... Yoga	47
Einen für Sie geeigneten Yoga-Unterricht finden	48
Kurse und Lehrer suchen	48
Sicherstellen, dass der Kurs Ihren Voraussetzungen entspricht	50
Weitere wichtige Aspekte	51
Vorbereitung auf Gruppenübungen	52
Hilfe, was soll ich bloß anziehen?	52
Was gehört in die Yogatasche?	52
Safety first	53
Beachten Sie die Yoga-Etikette	54
Es geht auch ohne Lehrer	55
Halten Sie Ihr Versprechen: Schaffen Sie Zeit für Ihre Übungen	56

Kapitel 3	
Die richtige Vorbereitung	59
Die richtige Einstellung entwickeln	59
Yoga ist keine Knotenkunde	60
Lassen Sie sich nicht hetzen	60
Schicken Sie den Schiedsrichter nach Hause	61
Stellen Sie sich selbst in einer Haltung vor	62
Yoga – sicher und gesund	62
Die Wahrheit über die perfekte Position	62
Hören Sie auf Ihren Körper	63
Wer langsam geht, kommt auch ans Ziel	64
Funktion oder Form: Die Übung der nachgiebigen Glieder	65
Kapitel 4	
Entspannt wie eine Nudel: Die Kunst, Stress abzubauen ...	67
Was ist Stress eigentlich?	67
Ungesunde Einstellungen korrigieren	68
Schlechte Angewohnheiten ändern	69
Spannungen abbauen	71
Funktionierende Entspannungstechniken	71
Tiefenentspannung: Die Totenhaltung	72
Entspannungsübung für den Nachmittag	74
Die magischen Dreiecke: Entspannung durch Visualisierung	75
Vor dem Schlaf kommt die Entspannung	76
Sanft und friedlich in den Schlaf finden	77
Schlafen wie ein Yogi (Yoga Nidra)	78
Nur die besten Absichten	78
Yoga Nidra üben	79
Kapitel 5	
Richtiges Atmen	81
Atmen Sie sich gesund	81
Achten Sie auch beim Atmen auf Qualität	82
Entspannung mit ein paar tiefen Atemzügen	83
Denken Sie an Ihre Sicherheit	84
Die Vorteile der yogischen Atmung	85
Durch die Nase atmen (wann immer es möglich ist)	85
Wie funktioniert die yogische Atmung?	87
Das Zwerchfell und die Emotionen	87
Die verschiedenen Formen der yogischen Atmung nutzen	88
Fokusatmung für Anfänger	91
Pausen sind wichtig!	91
Wie Atmung und Bewegung zusammenspielen	92
Die vier Richtungen der Atmung	92
Die Unterschiede zwischen bewegten und ruhigen Yogahaltungen	93
Weitere Streckungen mit dem Yogawunder	94
Häufige Fragen zu Atmung und Bewegung	95

Mit Tönen arbeiten: Die yogische Atmung	97
Traditionelle Atemkontrolle	98
Links rein und rechts wieder raus – oder umgekehrt (Wechselatmung) ...	99
Shitali – der kühlende Atem	101
Shitkari – durch den Mund einatmen	102
Gehirnwäsche nach Yogi-Art: Kapalabhati (Feueratmung)	102

Kapitel 6

Alles zu seiner Zeit	105
Ohne Plan geht nichts	105
Woher komme ich?	106
Wohin gehe ich?	106
So viel Zeit muss sein	106
Aufwärmübungen als Einleitung einer Yogasitzung	107
Aufwärmübungen im Liegen	110
Übungen im Stehen	115
Aufwärmübungen im Sitzen	119
Ausgleich schaffen durch Kompensationsübungen	121
Kompensationsübungen	123
Ruhe und Entspannung	125
Der richtige Zeitpunkt für die Ruhehaltungen	126
Ruhehaltungen	127

TEIL II

DIE RICHTIGE POSITION: GRUNDLEGENDE YOGAHALTUNGEN

131

Kapitel 7

Auch Sitzen will gelernt sein	133
Einführung in die Philosophie des Sitzens	134
Verschiedene Sitzhaltungen ausprobieren	135
Yogisches Sitzen auf einem Stuhl	135
Die Ruhehaltung – Sukhasana	136
Der Fersensitz – Vajrasana	138
Die Glückshaltung – Svastikasana	139
Die perfekte Haltung – Siddhasana	140

Kapitel 8

Verbessern Sie Ihr Stehvermögen	143
Fest stehen	143
Es gibt mehr als nur eine Möglichkeit	145
Die Berghaltung (Tadasana) – Grundlage für andere Haltungen	146
Vorwärtsbeuge im Stehen – Uttanasana	147
Halbe Vorwärtsbeuge im Stehen – Ardha Uttanasana	148
Asymmetrische Vorwärtsbeuge – Parshva Uttanasana	149
Das Dreieck – Utthita Trikonasana	150
Das gedrehte Dreieck – die Variante Parivritta Trikonasana	152

14 Inhaltsverzeichnis

Krieger I – Vira Bhadrasana I	153
Krieger II: Vira bhadrasana II	154
Vorwärtsbeuge mit gespreizten Beinen – Prasrita Pada Uttanasana ...	155
Die halbe Kniebeuge – Ardha Utkatasana	156
Der nach unten schauende Hund – Adhomukha Shvanasana	157

Kapitel 9

Standfest wie eine Eiche: Die Kunst der Balance **159**

Das Geheimnis liegt in der Wurzel	159
Ein hübsches Paar: Kraft und Eleganz	160
Krieger an der Wand: Vira Bhadrasana III (Variation)	160
Die balancierende Katze	161
Der Baum – Vrikshasana	162
Karate Kid	164
Den Fuß ans Gesäß ziehen	165
Der Skorpion	166

Kapitel 10

Übungen für den Bauch **167**

Der Bauch – ein Unternehmen mit Vollbeschäftigung	167
Übungen für die Bauchmuskulatur	169
Liegestütze einmal umgekehrt – Urdhva Prasrita Padasana	169
Yogische Sit-ups	170
Yogische Bauchaufzüge – in die andere Richtung	171
Die Beine im Liegen anheben	172
Der Katzenbuckel	173
Atmen mit Geräuschkulisse	174

Kapitel 11

Stellen Sie die Welt auf den Kopf: Sichere Umkehrhaltungen **175**

Beinumkehrungen	176
Die Astronautenhaltung	176
Beine an die Wand lehnen	177
Der sterbende Käfer	178
Vorwärtsbeuge mit dem Rücken zur Wand	179
Drei Schulterstandvarianten	180
Halber Schulterstand gegen die Wand	181
Halber Schulterstand rückwärts gegen die Wand	182
Der halbe Schulterstand (Viparita Karani)	183

Kapitel 12

Immer schön langsam in den Kurven: Beugehaltungen am Boden **185**

Der Weg zu einer kräftigen und beweglichen Wirbelsäule	185
Rückwärtsbeugen	187
Kobra I – Salamba bhujangasana	188
Kobra II – Bhujangasana	189

Kobra III	190
Die Heuschrecke I – Shalabhasana	191
Die Heuschrecke II	192
Die Heuschrecke III – Superman lässt grüßen	193
Seitwärtsbeugen	194
Seitwärtsbeuge im Sitzen	194
Seitwärtsbeuge im Vierfüßlerstand	195
Seitwärtsbeuge in der Embryohaltung	196
Vorwärtsbeugen	197
Vorwärtsbeugen im Sitzen – Pashcimottanasana	197
Den Kopf auf das Knie legen – Janushirshasana	199
Der Vulkan – Mahamudra	200
Vorwärtsbeuge mit gespreizten Beinen	201

Kapitel 13

Hier können Sie voll aufdrehen 203

Einfache Drehübungen für eingerostete Wirbelsäulen	204
Eine einfache Drehübung auf einem Stuhl	204
Eine einfache Drehübung auf dem Boden	205
Drehsitz	206
Drehübungen im Liegen	207
Auf dem Rücken liegende Drehung mit gebeugten Beinen	208
Das Schweizer Armeemesser	209
Drehungen im Liegen mit ausgestreckten Beinen – Jathara Parivritti ...	210

Kapitel 14

Eine dynamische Übung: Der Sonnengruß 213

Aufwärmung für die Sonne: Verjüngungskur in neun Schritten	214
Der siebenstufige Sonnengruß	216
Der zwölfstufige Sonnengruß	218

Kapitel 15

Empfohlene Übungen für Einsteiger 223

Langsam und weise beginnen	223
Einen interessanten Einstieg finden	224
Totenhaltung	224
Arme im Liegen ausstrecken	225
Knie an die Brust	225
Der nach unten schauende Hund	226
Embryohaltung	227
Krieger I	227
Vorwärtsbeuge im Stehen	228
Umgedrehtes Dreieck	229
Vorwärtsbeuge im Stehen mit gespreizten Beinen	230
Karate Kid	231
Totenhaltung	231
Fortgeschrittene	232

TEIL III
EINE EIGENE YOGAPRAXIS ERSTELLEN UND ANPASSEN 233

Kapitel 16
Ein eigenes Yogaprogramm entwickeln 235

Eine Übungsroutine nach der klassischen Formel	236
Die Komponenten eines 30- bis 60-minütigen Fitnessprogramms	237
Die Einstimmungsphase	238
Vorbereitung und Aufwärmen	238
Haltungen im Stehen	241
Balance-Übungen	242
Ruhe	243
Bauchübungen	243
Ausgleich und Vorbereitung	244
Umkehrhaltungen (optional)	244
Ausgleich für Umkehrhaltungen und Vorbereitung auf Rückwärtsbeugen	245
Rückwärtsbeugen	245
Ausgleich für Rückwärtsbeugen	245
Vorbereitungsübungen für Vorwärtsbeugen	247
Vorwärtsbeugen im Sitzen	247
Ausgleichsübungen für Vorwärtsbeugen im Sitzen	247
Vorbereitung für Drehübungen	248
Drehübungen	248
Ausgleichsübungen für Drehübungen	249
Entspannung	249
Das Beste für ein Viertelstündchen	249
Allgemeines Fitnessprogramm	250
Vorbereitung für Meditation und yogische Atemübungen	250
Ein Quickie für fünf Minuten	251

Kapitel 17
Partner-Yoga 253

Partner-Yoga – eine Definition	253
Die Vorteile von Partner-Yoga genießen	254
Zwölf Wege, eine Haltung mit einem Partner zu finden	255
Partner-Hängebrücke	255
Partner-Wippe	256
Hugasana	257
Partner-Krieger II	258
Partner-Tischhaltung	259
Doppeldreieck	260
Partner-Baumhaltung	261
Yogawunder-Haltung	263
Grätschsitz	264
Der Partner-Diamant	264

Sitzende Partner-Drehung	266
Einfaches Partner-Kamel	267

Kapitel 18

Es ist nie zu früh: Yoga vor und nach der Geburt 269

Yoga und Schwangerschaft	269
Wie Yoga Sie – und Ihr Baby – bei der Entwicklung unterstützt	270
Mit Bedacht praktizieren	271
Geeignete Haltungen für Schwangere	272
Seitenlage	272
Katze und Kuh	273
Der geschlossene Winkelsitz: Baddha Konasana	274
Eine sichere und schnelle Routine für werdende Mütter	275
Yoga nach der Geburt	279

Kapitel 19

Yoga für Kinder und Teenager 281

Kinderkram: Wie Sie den jüngsten Yoga schmackhaft machen	282
Die Fantasie anregen: So vermitteln Sie Yogahaltungen kindgerecht	282
Lieblings-Yogahaltungen für Kinder	283
Leichter ins Erwachsenenendasein: Yoga für Teenager	295
Das Mittel gegen Stress in einem Leben voller Termine	296
Fit fürs Leben und noch mehr	296
Yogaroutinen für Teenager	297
Yogaroutine im Stehen	298
Yogaroutine im Sitzen	300

Kapitel 20

Es ist nie zu spät: Yoga für Menschen mittleren Alters und für Senioren 303

Die Vorteile von Yoga im mittleren Alter und darüber hinaus	304
Mit Yoga durch die Wechseljahre	304
Auch Männer kommen in die Wechseljahre	304
Knochen aus Stahl	305
Die Yogapraxis im fortgeschrittenen Alter mit der richtigen Einstellung angehen	305
Yogaroutinen für Menschen mittleren Alters	306
Yogaroutine für die besten Jahre: Level I	306
Yogaroutine für die besten Jahre: Level II	309
Aktiv bleiben: Yoga für Senioren	313
Stühle schätzen lernen: Sichere Yogaroutinen für Senioren	314
Level I	314
Level II	321

Kapitel 21	
Einfache Hilfsmittel für Ihre Yogapraxis	327
Die Vor- und Nachteile von Yoga-Hilfsmitteln abwägen	328
Die Vorteile von Hilfsmitteln	328
Die Nachteile von Hilfsmitteln	328
Den Haushalt nach Hilfsmitteln durchstöbern	329
Eine Wand als hilfreiche Stütze	329
Eine Decke als multifunktionelle Unterlage	329
Ein Stuhl zur Entlastung	330
Ein Gurt zum Dehnen	331
Nach geeigneten Yoga-Hilfsmitteln suchen	331
Die Körperhaltung mit Blöcken unterstützen	332
Polster oder Kissen als Unterstützung	332
Die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten von Augenkissen	333
Hilfsmittel für Umkehrhaltungen	333

Kapitel 22	
Yoga an der Wand	335
Die ganze Welt ist ein Yogastudio	336
Ein Yoga-Workout mit Wandstütze	337
Ablauf Berghaltung	338
Ablauf Krieger an der Wand	339
Stehende Seitenbeugen an der Wand	340
Halber Stuhl an der Wand	341
Krieger III an der Wand	342
Wandhang	343
Yogische Sit-ups an der Wand	344
Wandspagat	345
Umkehrhaltung für den hinteren Oberschenkelmuskel an der Wand	346
Beine nach oben gegen die Wand	347

TEIL IV
YOGA IN DAS ALLTÄGLICHE LEBEN EINBINDEN **349**

Kapitel 23	
Yoga im Alltag	351
Yoga in den Alltag einbinden	351
Den Tag mit Yoga begrüßen	352
Yoga den ganzen Tag über praktizieren	352
Nach Ihrem höheren Selbst suchen, indem Sie Ihr wahres Ich entdecken	353
Sich selbst beobachten	353
Sich selbst verstehen	354
Sich selbst beschränken	354
Sich selbst überwinden	355

Den achtfachen Pfad einschlagen	355
Niemanden verletzen	356
Immer die Wahrheit sagen	357
Nicht stehlen: Stehlen ist mehr als materieller Diebstahl	358
Enthaltam leben in Gedanken und Taten	358
Mit weniger leben und dadurch reicher werden	359
Weitere moralische Praktiken	360
Yogische Selbstdisziplin üben	360
Körper und Geist reinigen	361
Das Streben durch Zufriedenheit besänftigen	361
Mehr Konzentration durch Entbehrung	361
Studium und Selbststudium miteinander verbinden	362
Sich einem höheren Prinzip hingeben	363

Kapitel 24

Meditation und die höheren Weihen des Yoga 365

Konzentration ist alles	366
Aktivieren Sie Ihre verborgenen Kräfte	367
Was ist Konzentration?	367
Meditation in der Praxis	368
Chakras: Glücksrad des Yoga	369
Die wichtigsten Regeln für die erfolgreiche Meditation	370
Die richtige Körperhaltung	373
So beseitigen Sie Widerstände gegen die Meditation	374
Meditation mit Sound	375
Bewusst und konzentriert atmen	376
Meditieren im Schrittempo	377
Der Weg zur Ekstase	378
... und weiter zur Erleuchtung	379

Kapitel 25

Yoga für Rückengeplagte 381

Was Sie über die Yogatherapie wissen müssen	381
Einen guten Yogatherapeuten finden	382
Was Sie erwartet, wenn Sie einen Yogatherapeuten aufsuchen	383
Ein Fünf-Schritte-Plan für einen gesunden Rücken	383
Die yogische Rückenschule	384
Zustände des unteren Rückens, für die mehr Aufwölbung notwendig ist	384
Zustände des unteren Rückens, für die mehr Beugen notwendig ist	385
Routine für den unteren Rücken	386
Arme im Liegen anheben (Variante mit gebeugten Beinen): Shavasana-Variante	387

Kapitel 26	
Regenerierende Haltungen zur Linderung von Stress und chronischen Schmerzen	401
Ihr Yoga-Toolkit zur Linderung chronischer Schmerzen	402
Rücken- und Körperschmerzen durch sanfte Bewegung lindern	402
Die Intensität und Häufigkeit von Kopfschmerzen reduzieren	403
Hilfreiche Haltungen für chronische Schmerzen	403
Für Ihren schmerzenden unteren Rücken	404
Linderung von Kopfschmerzen sowie von Schmerzen im oberen Rücken und im Nacken	407
Wenn es überall schmerzt: Gelenk- und allgemeine Körperschmerzen	413
TEIL V	
DER TOP-TEN-TEIL	417
Kapitel 27	
Zehn Tipps für eine sichere Yogapraxis	419
Vermeiden Sie, Yoga als Wettbewerb zu sehen – auch gegenüber sich selbst	419
Hören Sie auf Ihren Körper und seien Sie im Augenblick	420
Fordern Sie sich selbst heraus, aber quälen Sie sich nicht	420
Vergessen Sie, was früher war	420
Lösen Sie sich von der Vorstellung, nur Qual bringe Nutzen	420
Funktion vor Form	421
Finden Sie die richtige Kombination aus Fokussierung und Entspannung in Ihren Körperhaltungen	421
Suchen Sie einen Yogalehrer, der Ihre Grenzen respektiert	421
Finden Sie Ihre persönliche Komfortzone	422
Geben Sie sich Zeit und lassen Sie zu, dass sich Yoga entwickelt	422
Kapitel 28	
Zehn Tipps für ein gelungenes Yoga-Erlebnis	423
Yoga verstehen	423
Definieren Sie Ihre Ziele und Bedürfnisse – und zwar realistisch	423
Legen Sie Wert auf Ihre persönliche Entwicklung	424
Seien Sie geduldig	424
Entwickeln Sie von Anfang an gute Angewohnheiten	424
Gestalten Sie Ihre Übungen abwechslungsreich	425
Machen Sie Konzentration und Atmung zu Ihren Verbündeten	425
Geben Sie Ihr Bestes – der Rest kommt von allein	425
Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers	426
Üben Sie mit anderen	426
Stichwortverzeichnis	427