

Stichwortverzeichnis

Symbols

5-Minuten-Übungsreihen 253

A

Abdominalatmung 145
Abduktoren 172
Abnehmen 82
Adduktoren 172
Adipositas 27, 30
Adrenalin 54
Allgemeinbefinden 26
Alterung
 entgegenwirken 27
Alzheimer 27
 vorbeugen 30
Andropause 114, 229, 231
Angst 82
Ängste
 Atmung 333
 auflösen 28
 lindern 30
Angstzustände 72, 84, 100
Anspannung
 innere, vorbeugen 143
Arme abwechselnd heben
 89, 147
 mit Kopfdrehung 195
Arme abwechselnd heben mit
 Kopfdrehung 90, 147
Arme anheben
 im Sitzen 257, 273
 im Stehen 259
Arme drehen 221
Arme heben
 im Liegen 206
Arme heben und senken 221
Arme strecken
 mit angewinkeltem Bein 267
Arme strecken mit angewinkeltem Bein 132
Arme und Beine strecken
 in Rückenlage 96
Arthritis 30, 114, 209
Arthrose 30, 114, 209, 211
Arzt 31

Asthma 27, 114
Atem 24, 28, 51, 333
 kühlender 232
 und Bewegung miteinander
 koordinieren 54
Atemarbeit 56
 fortgeschrittene 56
 Vorbereitung 56
Atembeschwerden 30
Atemtechnik
 fokussierte Atmung
 256, 273
 kühlende 232
 Nasenloch-Atmung links
 256, 272
Atemtechniken 24, 26, 51–52
 fortgeschrittene 56
 in Ruhe 56
Atemübung
 einfache 227
Atemübungen 28
 fortgeschrittene 56
Atmen
 richtiges 51
Atmung 28, 31, 51, 333
 Ängste 28
 Balance-Haltungen 118
 Bauchatmung 55
 bewusst steuern 52
 Bienenatmung 61
 Blasebalg-Atmung 56–57
 Brust-zu-Bauch-Atmung 55
 durch die Nase 52
 fokussierte 55
 gesundheitliche Vorteile 52
 Stress 28
 vierteilige 54
 Zwerchfell 28
 Zwerchfellatmung 55
Aufmerksamkeit 100
Aufwärmen 34, 333
Ausatmung
 verlängerte 53
Ausfallschritt 136, 277
Ausgleichsübung 72, 79

B

Balance 26
Balance-Haltungen 118
 Hinweise 117
Balancierende Katze 96, 118,
 135, 269
 angepasst 201
Bananen-Haltung 325
Band
 iliotibiales 173
Bandhas 77, 247
 Gegenanzeigen 249
Bandscheiben 83
Bandscheibenprobleme 127
Bandscheibenvorfall
 vorbeugen 28
Barfuß 40
Bauchatmung 55, 145, 254
Bauchmuskulatur 71
Bauchverschluss 247–248,
 296, 311, 320
Baum-Haltung 118, 121,
 200, 283
Beckenboden 110, 114
Beckenbodengesundheit 246
Beckenbodenmuskulatur
 Funktionen 246
Beckenbodentraining 114
Beckenbodenverschluss
 247–248, 296, 311, 320
Beckenorgane 245
Beide Arme anheben im
 Sitzen
Beide Knie zur Brust ziehen
 255, 272, 284, 287
 Variante 242
Bein anheben
 in Seitenlage, Variante 166
Bein anwinkeln
 im gestützten halben
 Schulterstand 297–298,
 311–312, 321–323
Bein beugen und strecken 215
Beine an der Wand
 abstützen 240

Beine drehen 215
 Beine nach vorne und hinten spreizen 298, 312–313, 322
 im gestützten halben Schulterstand 297–298, 311–312, 321–323
 Beine spreizen
 an der Wand 175
 Berg-Haltung 80, 259, 280, 316
 Brust-zu-Bauch-Atmung 280
 mit Brust-zu-Bauch-Atmung 259
 Beschwerden
 chronische 30
 Beugeschmerz 126
 vorteilhafte Yoga-Haltungen 127
 zu vermeidende Yoga-Haltungen 127
 Beweglichkeit 26–27, 29
 Bewegung 29
 Bewegungsmangel 29
 Bewusstsein 28
 Beziehungen 330, 337
 Bienenatmung 56
 Bindegewebsschicht 69
 Blasebalg-Atmung 207, 287
 Variante 56
 Blaulichfilter-Apps 101
 Blaulichtfilterbrillen 101
 Block 42
 Blutdruck
 niedriger 58
 senken 27, 30
 Blutdrucksenkung
 durch richtiges Atmen 51
 Bluthochdruck 30
 Umkehrhaltungen 299, 313, 323
 Blutzirkulation 26
 Bogen-Haltung
 seitliche, Variante 165
 Boot-Haltung 71
 Variante 164
 Botenstoffe
 chemische 100
 Brücken-Haltung 48, 72, 238
 angepasst 166
 Brust-zu-Bauch-Atmung 55, 195, 259

C

Cortisol 54

D

Dankbarkeit 102, 335
 Dankbarkeitstagebuch 102, 336
 Decke 43
 Dehnen
 isometrisch 35
 Delfin-Brett-Haltung 134, 284
 angepasst 202
 Demenz
 vorbeugen 30
 Depressionen 58, 100
 Diabetes 27
 Diaphragmalatmung 145
 Drehhaltung 70, 81
 Dreh-Haltung
 im Sitzen 275, 306
 Dreh-Haltungen
 im Sitzen 204
 Drehübung 92
 Dreh-Übungen 70
 Drehung
 auf dem Stuhl 92, 153
 im Liegen 70, 271, 287, 291
 im Liegen mit angewinkelten Beinen 138, 240
 im Sitzen 224, 258, 275
 Dreieck
 gedrehtes 81, 282
 Dreieck-Haltung 42
 mit Yoga-Block 43, 47, 310
 dynamisch/statischer Ansatz 33

E

Ego 31, 33, 69, 332, 338
 Einlagen 40
 Endorphine 234
 Energie 25
 Entspannung
 durch richtiges Atmen 52
 Entspannungsreaktion 145
 Entzündungen
 im Körper 100
 Erkrankungen
 chronische 29
 Ernährung 336
 Erschöpfung 72

F

Facettensyndrom 129
 Fahrradständer-Technik 122
 Faszien 69
 Flexibilität 29
 Flow-Yoga 26
 Flügel und Gebet 91, 149
 Fokussierte Atmung 55, 88, 163, 266
 Frieden 31, 52
 Funktion 65
 Füße an der Wand abstützen 239
 Füße beugen und strecken 213
 im gestützten halben Schulterstand 297–298, 311–312, 321–323
 Füße kreisen 214
 Fußknöchel kreisen 214
 Fußsohlen zusammenbringen 213

G

Ganzkörperwahrnehmung 105
 Gebundener Winkel
 an der Wand 174, 181, 240
 im gestützten halben Schulterstand 297–298, 311–312, 321–323
 im Liegen 285
 mit dem Rücken zur Wand 235
 Gedächtnis 100
 Gedrehtes Dreieck 262
 Variante
 Geist
 fokussieren 28
 ruhiger 52
 Gelassenheit 52
 Gelenk
 künstliches 183
 Gelenke
 bewegliche 34
 schützen 27
 vorbereiten 34–35
 Gelenkerkrankungen
 begünstigende Faktoren 210
 Symptome 210
 Gelenkersatz 114
 Gemeinschaft 338
 Gesäßmuskeln 172

Gestreckter seitlicher Winkel
 Variante 199
 Gestützter halber Schulter-
 stand 49, 297
 Gesundheit 25
 Gewichtskontrolle 100
 Gicht 210
 Gleichgewicht 29
 Atmung 118
 halten 114
 Gleichgewichtssinn 29,
 116–118
 Glückliches Baby 179
 Glückshormone 144
 Grätsche 240
 an der Wand 175, 240
 im Stehen 262, 269, 294, 309
 mit dem Rücken zur
 Wand 235
 Gurt 45

H

Halbe Kniebeuge 261, 282, 316
 Halber Schulterstand 84–85
 Halber Stuhl 77–78
 Halbe Vorwärtsbeuge
 im Stehen 260
 Halber Schulterstand 84–85
 Halber Stuhl 77–78
 Haltung des Kindes 73
 Hand mit dem Blick folgen
 Handgelenke 45
 Handgelenke beugen und
 strecken 217
 Handgelenke drehen I 218
 Handgelenke drehen II 219
 Hand mit dem Blick folgen 149
 Handtuch 49
 Hand-zu-Fuß-Haltung
 im Liegen (Variante) 286
 Hand-zu-Fuß-Haltung im
 Liegen
 Variante 132, 175
 Herabschauender Hund 75
 Herzfrequenz 31
 senken 27
 Heuschrecken-Haltung 79
 Variante 203
 Hexenschuss 28
 Hiatushernie
 Umkehrhaltungen 299,
 313, 323

Hilfsmittel 24, 39, 117
 Hitzewallungen
 Atemtechnik 232
 Hormonersatztherapie 231
 Hüftabduktoren 160
 Hüftadduktoren 160
 Hüftaußenrotatoren 160
 Hüftbeuger 160
 Hüften
 Yogaübungen 174
 Hüften hin- und herwiegen
 217
 Hüften kreisen 95
 Hüftgelenk
 Anatomie 171
 Hüftöffner 178
 Hüft-OP 184
 anterior 184–185
 posterior 184, 186
 Hüftprobleme 114
 Hypotonie 58

I

Iliopsoas 172
 Iliosakralgelenk
 Beschwerden 127
 Infektiöse Arthritis 210
 Innere Uhr 101
 Intimität 64, 108
 Ischias
 Beschwerden 127
 ISG-Syndrom 127
 Isometrisch
 dehnen 35
 IT-Band 173

J

Jalandhara Bandha 247

K

Kalziumversorgung 192
 Kampf-oder-Flucht-Reflex
 53, 100
 Karate Kid 201
 Karate-Kid-Haltung 118–119, 279
 Kardio-Training 336
 Katze/Kuh
 Variante 276
 Katzen-Haltung 276, 307
 Katze und Kuh 94, 216
 Variante 216
 Kegel-Übungen 247

Keil 45
 Kernmuskulatur 71
 Kind-Haltung 73, 237, 270
 mit Polster 238
 Kinnverschluss 247
 Klimakterium 230
 Knie
 Anatomie 162
 Ausrichtung 160
 gesund erhalten 160
 Yogaübungen 163
 Kniegelenkersatz
 Arten 187
 partieller 187
 vollständiger 187
 Knie kreisen 242
 Knie-OP 186
 Knieschmerzen 114
 Kniesehnen 68, 160
 Anatomie 173
 dehnen 70, 75, 180
 Yogaübungen 174
 Kniesehnen dehnen 132, 286
 an der Wand 175
 Knie-zur-Brust-Haltung 79
 Knie zur Brust ziehen 131,
 137–138, 254, 266
 Knochen
 erhalten 27
 Knochendichte 27
 Knochendichtemessung 192
 Knochensporn 210
 Kobra-Haltung 73, 271, 285
 angepasst
 Kommunikation 337
 Kompressionsfraktur 194
 Konkurrenzdenken 31,
 69, 338
 Konzentrationsfähigkeit 100
 Kopfschmerzen 30, 114
 Kopf zur Seite drehen 227
 Kopf zur Seite neigen 225
 Kopfschmerzen
 Körperhaltung 55
 verbessern 142
 verbesserte 26
 Körperscan 105
 Kraft 26
 Krafttraining 192
 Krähenschnabel-Atmung 233
 Kreativität 100
 Krepitation 160

- Krieger
 umgekehrter 277
 Krieger I 85, 196, 267
 Krieger II 197, 277
 Krieger III
 an der Wand 118, 123
 Krieger I (Variante I) 268
 Krieger I (Variante II) 268
 Krieger II
 Krieger III
 an der Wand
 Kriterien
 Yoga-Kurs 33
 Krokodil-Haltung 240
 Variante 70, 138, 176, 255,
 267, 271, 287
 Kuhgesicht
 im Liegen
 Variante 178
 Kuh-Haltung 276, 307
 Kühlende Atmung 232
- L**
 Lebenserwartung 100
 Lebensfreude 330, 335
 Lebensphasen 109
 Leichen-Haltung 74
 Licht
 blaues 101, 337
 Lupus erythematoses 210
- M**
 Meditation 30, 334, 337
 Alzheimer 30
 Ängste 30
 Blutdruck 30
 Demenz 30
 Stressreduzierung 30
 Vorteile 30
 Melatonin 101
 Menopause 114, 230
 Menstruation
 Umkehrhaltungen 299,
 313, 323
 Migräne 27, 30
 Mobilität 27
 Morbus Bechterew 210
 Mula Bandha 247, 296, 311, 320
 Muskelanspannung
 geringere 27
 Muskeln
 dehnen 29
 erhalten 27
 vorbereiten 33–34
 Muskelverspannungen 127
- N**
 Nach unten schauender
 Hund 236
 Nacken beugen und
 strecken 225
 Nackenschmerzen 141
 Nasenatmung
 Vorteile 52
 Nasenloch-Atmung 56
 links 56, 58, 256, 272, 303
 wechselnd 279
 wechselnde 56, 59
 Nasenloch-Atmung links
 Gegenanzeigen 58
 Nervensystem
 parasympathisches 53
 Netzhauterkrankung
 Umkehrhaltungen 299,
 313, 323
- O**
 Oberkörper anheben
 mit gestrecktem Bein 271
 Oberschenkelmuskeln
 anspannen 164
 Oberschenkelmuskulatur
 hintere 68
 Ohnmachtsanfälle 58
 Osteoarthritis 210–211
 Osteopenie 192
 Osteoporose 30, 114, 192
 Symptome 192
- P**
 Parasympathikus 53
 Patañjali 53
 Peak Pose 47
 Peak-Haltung 47
 Perimenopause 230
 PNF 35, 333
 PNF-Prinzip 33
 Polster 45
 Postmenopause 230
 Prämenopause 230
 Problemlösungsfähigkeit 100
 Propriozeption 116
 Propriozeptive neuro-
 muskuläre Fazilitation 333
 Propriozeptive Neuro-
 muskuläre Fazilitation 35
 Propriozeptive Sensoren 116
 Psyche 30
- Q**
 Quadrizeps 172
 stärken 85
- R**
 Refluxkrankheit
 Umkehrhaltungen 299,
 313, 323
 Regenerationsfähigkeit
 nach Verletzungen 27
 Restorative Yoga 26, 45
 Retinopathie
 Umkehrhaltungen 299,
 313, 323
 Rheuma 114, 211
 Rheumatoide Arthritis 210–211
 Rückbeuge 73, 79
 Rückbeugeschmerz 128
 vorteilhafte Yoga-Haltungen
 130
 Rücken
 dehnen 70
 Unterstützung 71
 Rückenbeschwerden 30
 vorbeugen 28
 Rückenmuskeln
 kräftigen 77
 Rückenmuskulatur
 dehnen 81
 Rückenschmerzen 114, 125
 Beugeschmerz 126
 Rückbeugeschmerz 128
 Streckungsschmerz 128
 Ruhe 31, 52
 Ruhe-Haltung 74
 in Bauchlage 204
 in Rückenlage 97, 207, 254,
 266, 279, 283, 287
 in Rückenlage mit Nasen-
 loch-Atmung links
 256, 272
 in Rückenlage mit Variante
 der Blasebalg-Atmung
 in Rückenlage mit vier-
 teiliger Atmung
 mit Polster 243
 Variante 131, 139

Ruhe-Stellung 73
 Rundrücken 55, 142
 Rutschgefahr 40

S

Sangha 338
 Sankalpa 104
 formulieren 105
 Schaumstoffblock 76, 84, 297,
 312, 321
 Scheibenwischer 176, 267
 Drehung
 im Liegen 255
 Scheren-Haltung 298,
 313, 322
 im gestützten halben
 Schulterstand 297–298,
 311–312, 321–323
 Schlaf 26, 336
 Probleme 99
 verbesserter 27
 Schlafhygiene 102
 Schlaflosigkeit 30, 72, 82,
 84, 337
 Schlafprobleme 100, 102
 Schmerzen
 chronische 29
 vermeiden 331
 Schmerzreduktion
 durch richtiges Atmen 51
 Schreibtisch-Yoga 87
 Schultermassage 155
 Schultern drehen 220
 Schultern rollen 91, 151
 mit angewinkelten
 Armen 151
 Schulterstand
 halb und gestützt
 halber 84
 halber gestützt
 Schwangerschaft
 Umkehrhaltungen 299,
 313, 323
 Seitenwinkel
 gestreckter 278
 Seitwärtsbeuge
 im Liegen
 im Sitzen 223, 257, 274, 305
 Selbstbild 108
 Sexualität 109
 medizinische Eingriffe 111
 Sit-up 48

Sit-ups
 halbe 133
 Sitzen 29
 negative Auswirkungen 142
 Socken 40
 Spannungskopfschmerz
 141, 144
 Spinalkanalstenose 129
 Spondylolisthese 129
 Spondylolyse 129
 Stehende Grätsche 262, 269,
 279, 294
 Stoffwechsel
 langsamer 58
 Streckungsschmerz 128
 vorteilhafte Yoga-Haltungen
 130
 zu vermeidende
 Yoga-Haltungen 129
 Stress 27, 30
 Atmung 333
 auflösen 28
 reduzieren 27
 vorbeugen 143
 Stressabbau 28
 Stressbekämpfung 27
 Stresshormone 53
 Stresslevel
 senken 28
 Stressreduzierung 27
 Stressresistenz 26
 Stuhl-Haltung 77, 261,
 282, 316
 an der Wand 167
 Stuhl-Yoga 26, 87
 Stürze
 vermeiden 27
 Sturzgefahr 29
 Synkopen 58
 Synovialflüssigkeit 35

T

Tag-Nacht-Rhythmus 101
 Toten-Haltung 74
 TPE 41

U

Üben
 zu Hause 32
 Überdehnung
 vermeiden 33
 Übungsreihe

 15 Minuten 89
 5 Minuten 98
 Übungsreihen 334
 15 Minuten 265
 Übungsreihenfolge 47
 Übungszeiten 334
 Uddiyana Bandha 247, 296,
 311, 320
 Umgekehrter Krieger
 Umkehrhaltung 48, 84
 Umkehrhaltungen 299, 313,
 323
 Blutkreislauf 84
 vermeiden bei 299, 323
 Unterarmstütze 134, 284

V

Verdauung 82
 Verdauungsbeschwerden
 27, 84
 Verdauungsprobleme 72
 Verjüngungssequenz
 281
 Verletzungen
 vermeiden 27, 33
 Verletzungsrisiko
 verringern 33
 Verschlüsse (Bandhas) 296,
 310, 320
 Verschlussstechniken
 77, 247, 296
 Gegenanzeigen 249
 Verspannungen
 verringern 27
 Vierfüßlerstand 43, 46, 94,
 201, 236, 269, 276, 294, 307
 Vierteilige Atmung 315
 Vitamin D 192
 Vorbereitung 33, 39
 Vorwärtsbeuge
 an der Wand 168
 asymmetrische 70
 auf dem Stuhl 93, 154
 einbeinige 77
 halbe stehende 78
 im Sitzen 82, 257–258,
 274–275, 305
 im Stehen 68, 83
 im Stehen mit gespreizten
 Beinen 269
 Vorwärtsbeuge mit gespreiz-
 ten Beinen 262, 279

W

Wechselatmung 59
 Wechseljahre 114, 230
 Wechseljahresbeschwerden
 84, 230
 Yogaübungen 234
 Weisheit 33
 Wettbewerb 31, 69, 338
 Willenskraft 26
 Wirbelsäule
 Beweglichkeit 29
 dehnen 73, 75, 77–78, 82–83
 Wirbelsäulengesundheit 29, 67

Y

Yoga
 Nutzen 25
 sicher praktizieren 29
 Vorteile 25
 Yoga Nidra
 Einführung
 Intention
 Sankalpa
 Yoga-Ausrüstung 39
 Yoga-Block 42, 76, 84
 Yoga-Haltungen 64
 anpassen 24, 37, 332
 Anpassungen 66

Yoga-Hilfsmittel 46
 Yoga-Kissen 45
 Yoga-Kleidung 40
 Yoga-Kurs 26
 Kriterien 32
 öffentlich 333
 online 333
 wählen 32, 333
 Yoga-Matte 41
 Material 41
 Umweltverträglichkeit 41
 Yoga-Nackenrolle 45
 Yoga Nidra 103, 337
 Einführung 105
 Intention 104
 Sankalpa 104
 Yoga-Praxis
 anpassen 20
 auf der Matte 331
 Yoga-Prinzipien 330
 Yoga-Schlaf 103,
 336–337
 Einführung 105
 Sitzungen, geführte 103
 Yoga-Schneidersitz 76, 273
 Yoga-Sit-ups 47, 270
 mit Yoga-Block 47, 310
 Yogasutra 53

Yoga-Therapie 32
 Yoga-Üben
 sicher 330
 Yogaübung
 anpassen 26
 Gleichgewicht halten 29
 Yogaübungen 64
 Yoga-Übungen
 Drehungen 47
 Hüftöffner 47
 Yoga-Übungsreihen
 für zu Hause 252
 Yoga-Videos 333
 Yoga-Zubehör 39

Z

Zeitung lesen 152
 Zirkadianer Rhythmus 101
 Zischende Atmung 233
 Zwerchfell 28
 Zwerchfellatmung 55,
 145, 254
 Anleitung 145
 im Sitzen 156
 vollständige 145
 Zwerchfellbruch
 Umkehrhaltungen 299,
 313, 323















