

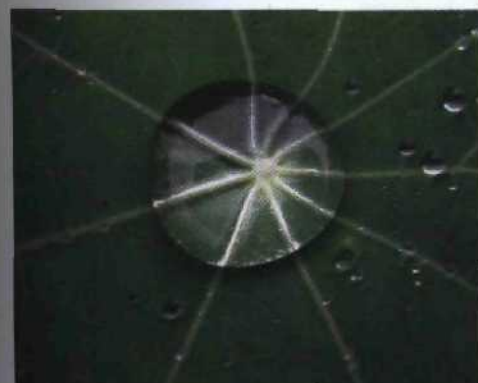


Kirsten Hüster

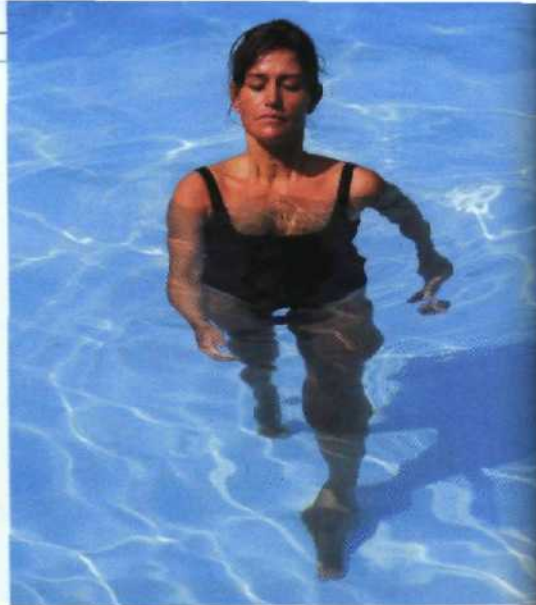
Aquayoga

COPRESS
SPORT

Inhalt



Zu diesem Buch	8
Einleitung	9
Yoga als Erfahrungsraum	10
Grundlagen des Yoga	12
Geschichtliche Aspekte des Yoga	12
Philosophische Aspekte des Yoga	12
Yoga praktizieren	13
Körperhaltungen	13
Entspannung	14
Atmung	15
Meditation	16
Yoga in der heutigen Zeit	17
Körper	17
Geist	17
Seele	18
Wasser als Erfahrungsraum	20
Die Bedeutung des Wassers	22
Wasser zum (Über)leben	22
Wasser und Psyche	22
Wasser als Heilmittel	23
Bewegung im Wasser	24



Das Konzept Aquayoga	26	Übungsteil	39
Strukturelemente	28	Auflistung der Übungen	40
Gründe für Aquayoga	29	Haltungen zum Nachspüren/ Grundhaltungen	44
Die Leichtigkeit des Schwebens	29	Aufwärmen	47
Yoga – alles fließt	31	Gehen durch das Wasser	47
Yoga trotz Einschränkungen	32	Laufen durch das Wasser	49
Voraussetzungen und Anwendung	34	Schwünge	51
Rahmenbedingungen	34	Vorübungen	53
Planung und Durchführung	35	Für den Nacken	53
Kontraindikationen	38	Für die Schulter	55
		Für den Rücken	60
		Für die Handgelenke	66



Körperhaltungen	67
Standhaltungen	67
Haltungen in der Schwebelage	78
Bewegungsreihen	89
Bewegungsreihen im Stand	89
Bewegungsreihen in der Schwebelage	98
Atemübungen	108
Meditation	115
Entspannung	121

Exemplarische Stundenbilder	131
Aquayoga im Sportverein	132
Aquayoga in einer Herzsportgruppe	133
Aquayoga als Soloprogramm	134
Anhang	
Literaturverzeichnis	135
Danksagung	136