

Anneliese Harf

Yoga-Praxis

Herderbücherei

Inhalt

Einführung	11
Entspannungsübungen im Liegen.	17
Hinweise zu den Entspannungsübungen.	17
1 Entspannung mit lösenden Bewegungen	22
2 Bewußtwerden des Spannungszustandes.	26
3 Bewußtwerden der Schwere der Muskeln	29
4 Kontakt zum Boden, zur Erde.	33
5 Bewußtwerden und Zulassen der natürlichen Atmung	36
6 Loslassen körperlicher Verspannungen	41
7 Dunkelheit als Vorbereitung für den Schlaf	44
8 Loslassen psychischer Spannungen	47
9 Wärmeübung	49
10 Kraftsammlung in der Leibmitte.	50
Tiefentspannung.	53
Hinweise zur Tiefentspannung.	53
11 Teil-Tiefentspannung als Leiberfahrung.	59
12 Tiefentspannung durch Muskelspannung.	66
13 Tiefentspannung als Leiberfahrung.	67
14 Teil-Tiefentspannung: Das Bewußtsein aus der unteren Körperhälfte zurückziehen.	72
15 Tiefentspannung: Sich bewußt frei vom Körper erleben	74
Atemübungen.	77
Hinweise zu den Atemübungen.	77
16 Die Atembewegung in der Entspannungslage erspüren	80
17 Die Atembewegung in Beckendehnlagerungen erspüren.	86
18 Den Atem im Sitzen erspüren.	91
19 Hara-Atmung.	100
20 Harmonisierende Atmung im Stehen.	108
21 Entlastende Atemübung - HA -Atmung.	115

Halsübungen125
Hinweise zu den Halsübungen125
22	Halsdehnung seitlich, vorne und im Nacken 126
23	Hals-Lockerungsübung - Kopf kreisen 128
24	Elastizitätsübung für den Hals 129
Schulterübungen131
Hinweise zu den Schulterübungen131
25	Schultermuskelübung 1 im Sitzen: Heben und senken	133
26	Schultermuskelübung 2 im Sitzen: Kreisen 136
27	Schultermuskelübung 3 im Sitzen: Versetzt kreisen	137
28	Schultergelenkübung 1 im Stehen: Kreisen 140
29	Schultergelenkübung 2 im Stehen: Strecken 143
30	Schultergelenkübung 3 im Stehen: Gestreckt beugen	144
Sitzübungen145
Hinweise zu den Sitzübungen145
31	Sitzübung 1: Lockerungsübungen mit einem Bein wippen, schütteln, heben mit und ohne Sitzunterlage, dasselbe mit Fuß auf Oberschenkel 147
32	Sitzübung 2: Passive Dehnübungen im Schneidersitz	150
	a) Lockerungsübungen wie 31. 150
	b) Massieren 150
	c) Passiv nach vorne beugen 151
	d) Passiv nach rechts und links beugen 151
33	Sitzübung 3: Streckübungen im Schneidersitz 152
	a) Beckenübung 152
	b) Brustwirbelsäule nach vorne durchstrecken 152
	c) Brustwirbelsäule durchstrecken und Brustkorb heben 153
	d) Oberkörper gestreckt senken 153
	e) Passiv vor und seitlich beugen 154
	f) Arme nach hinten strecken (Übung 29) 154
	g) und Oberkörper senken (Übung 30) 154
	h) Ellbogen am Rücken zusammenführen 154
	i) Ellbogen nach oben ziehen 154
34	Ergänzungsübung 1: Hüftübungen im Liegen 155
35	Ergänzungsübung 2: Janusira-Merudandasana 157
36	Sitzübung 4: Hüft- und Rückenübungen im ‚Orientalischen Sitz‘ 159
	a) Orientalischer Sitz 159
	b) Brustwirbelsäule durchstrecken und wiegen 159

	c) wie b) mit anders eingeschlagenen Beinen und ohne Sitzunterlage.160
	d) wie b) mit Händen über dem Kopf.160
	e) wie c) Oberkörper zum Boden senken.160
37	Ausgleichsübungen: Drei Arten des Rückenrollens	161
	a) Mit Händen unter den Knien rollen.162
	b) Dazu summen.163
	c) Mit gestreckten Beinen rollen.163
	d) Mit Händen an Fußgelenken nur die Brustwirbelsäule abrollen - Balance-Übung.163
38	Sitziübung 5: Dehn- und Streckübungen im ‚Freien Sitz‘	164
	a) Freier Sitz.165
	b) Im Freien Sitz Streckübungen (Übung 33).165
	c) Passive seitliche Beugung.165
	d) Oberkörper seitlich senken.167
	e) Oberkörper nach vorne beugen.168
	f) Oberkörper nach vorne senken.168
39	Sitzübung 6: Dehn- und Streckübungen im ‚Yajnavalkya-Sitz‘.169
	a) Yajnavalkya-Sitz.170
	b) wie Übung 38 b bis e.170
40	Sitzübung 7: Kamelsitz.170
	a) Kamelsitz.171
	b) Sitz auf dem Schemel.171
41	Sitzübung 8: Fersensitz.171
	a) Fersensitz mit geschlossenen Fersen.172
	b) Fersensitz mit geöffneten Fersen.172
42	Sitzübung 9: Halber und ganzer Lotossitz.173
	a) Halber Lotossitz.174
	b) Ganzer Lotossitz.174
	c) Buddha-Sitz.174
43	Ergänzungsübung 3: Yoga-Mudra.175
	a) Yoga-Mudra im Fersensitz.178
	b) Yoga-Mudra in anderen Sitzarten.179
44	Sitzübung 10: Bewußtseinsübung.180
	Konzentrations- und Meditationsübungen185
	Einführung.185
45	Konzentrationsübung 1: Gedanken beobachten191
46	Konzentrationsübung 2: Gedanken für den ‚Zeit-Raum‘ eines Atemzuges beobachten.193

47	Konzentrationsübung 3: Sind wir ‚Zuschauer‘ oder ‚Beteiligte‘?	195
48	Konzentrationsübung 4: Wechsel von ‚Zuschauen‘ und ‚Beteiligtsein‘.	198
49	Konzentrationsübung 5: Gedanken beobachten und loslassen.	202
50	Konzentrationsübung 6: Zwei Möglichkeiten der Beruhigung der Gedanken: ‚Zuschauen‘ und ‚Besetzen‘	206
51	Konzentrationsübung 7: Ganzheitliche Konzentration	208
52	Konzentrationsübung 8: Verschiedene Weisen der Konzentration.	216
53	Konzentrationsübung 9: Zählübungen.	222
54	Meditationsübung 1: ICH BIN.	226
55	Meditationsübung 2: Atemerleben.	229
56	Meditationsübung 3: Atem-Stille.	231
57	Meditationsübung 4: Bewußtes Schauen.	233
	Nachwort.	235