

ANNA TRÖKES

DAS GROSSE YOGA-BUCH



Inhalt

9	DER WEG DES HATHA-YOGA
10	<i>Der Schritt in die Yogapraxis</i>
10	Uraltes Wissen – zeitlos gültig
10	Begleiter für Üben
13	Mit dem Buch üben
14	<i>Tradition und Konzept des Yoga</i>
14	Ursprünglich ein spiritueller Weg
15	Die lange Geschichte
21	<i>Der Yogaweg des Weisen Patañjali</i>
21	Unser Geist bestimmt unser Handeln
24	Der achttufige Yogaweg
29	<i>Der tantrische Hatha-Yoga</i>
29	Die tantrische Weltansicht
31	Chakras – Ebenen des Bewusstseins
34	<i>Yoga und Ernährung</i>
37	DIE GRUNDLAGEN DES ÜBENS
38	<i>Tipps für die Praxis</i>
38	Planen und vorbereiten
39	Wann sollten Sie nicht üben?
40	Grundbegriffe des Übens
41	<i>Moderner, körpergerechter Yoga</i>
41	Akrobatik ist passé
42	<i>Atemtypen und individuelles Üben</i>
42	Polare Atemdynamik nach Erich Wilk
45	Dehnungs- und Verengungsräume des Körpers

46	<i>Basis Beckenboden</i>
46	Die Aufrichtung des Beckens
47	Drei Muskelschichten
48	Übungen für den Beckenboden
50	<i>Die Haltungen wechseln</i>
53	<i>Kundalini-Yoga als Warm-up</i>
57	<i>Übungen, die beweglicher und kräftiger machen</i>
57	Die Brustwirbelsäule mobilisieren
62	Die Achseln dehnen
63	Die Handgelenke mobilisieren und stärken
64	Die ganze Wirbelsäule mobilisieren
65	Die Hüften mobilisieren
67	Dehnung der Leisten
69	Dehnung der Oberschenkelrückseiten
71	Bewegliche, starke Füße
72	<i>Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule</i>
75	DIE ASANAS
76	<i>Sitzhaltungen</i>
76	Sitzhaltung und Atemtypen
78	Der aufrechte Sitz: Schneidersitz, bequemer Sitz, Lotossitz – SUKHASANA, MUKTASANA, PADMASANA
79	Kuhkopfsitz, Fersensitz – GOMUKHASANA, VAJRASANA
80	Die Stockhaltung – DANDASANA
82	Die geschlossene Winkelhaltung – BADDHA KONASANA
84	Die offene Winkelhaltung – KONASANA
86	<i>Standhaltungen</i>
86	Die Berghaltung/Aufrechter Stand – TADASANA
89	Die kraftvolle Haltung – UTKATASANA
91	Die Heldenhaltung – VIRABHADRASANA 1 & 2
95	Die Flankendehnung – PARSHVA UTTANASANA, PARSHVOTTANASANA, UTTHITA PARSHVA KONASANA
98	Die Dreieckhaltung – TRIKONASANA

- 100 Vorbeugen**
 100 Die Kindhaltung/Siegel des Yoga – YOGA MUDRA
 102 Die Vorbeuge über beide Beine – PASHCIMOTTANASANA
 104 Die Vorbeuge aus dem Stand – UTTANASANA
 106 Die Schildkrötenhaltung – KURMASANA

- 109 Rückbeugen**
 109 Die Kamelhaltung – USHTRASANA
 112 Die Kobrahaltung – BHUJANGASANA
 114 Die Heuschreckenhaltung – SHALABHASANA
 116 Die Fischhaltung – MATSYASANA
 118 Die Taubenhaltung – KAPOTASANA
 120 Die Bogenhaltung – DHANURASANA /
 URDHVA DHANURASANA

- 123 Stützhaltungen**
 123 Die Bretthaltung – CATURANGA DANDASANA
 126 Der Seitstütz – VASISHTASANA
 128 Die Krähenhaltung – KAKASANA

- 130 Umkehrhaltungen**
 130 Die Hundhaltung – ADHO MUKHA SHVANASANA
 134 Die Schulterbrücke – SETU BANDHA / DVI PADA PITHAM
 137 Der Schulterstand – VIPARITA KARANI MUDRA
 139 Handstand und Unterarmstand – ADHO MUKHA
 VRIKSHASANA / PINCHA MAYURASANA
 142 Der Kopfstand – SHIRSHASANA

- 146 Drehungen**
 146 Die Krokodilhaltung – MAKARASANA
 148 Der Drehsitz – ARDHA MATSYENDRASANA

- 151 Gleichgewichtshaltungen**
 151 Die Seitdehnung im Liegen – AANANTASANA
 153 Die Boothaltung – NAVASANA
 155 Die Standwaage – UTTHITA SATYESHIKASANA /
 ARDHA CANDRASANA
 158 Die Baumhaltung – VRIKSHASANA
 160 Shivas Tanzhaltung – NATARAJASANA

- 163 Bewegungsablauf**
 163 Der Sonnengruß – SURYA NAMASKAR

173 DER INNERE WEG

- 174 Entspannen – ruhig werden – zu sich kommen**
 174 Den Geist beruhigen
 176 Entspannen im Liegen
 179 Körper und Geist mit dem Atem entspannen
 180 Den Geist entspannen

182 Pranayama – die Atemübungen des Yoga

- 182 Der Atem als Spiegel von Körper und Seele
 183 Den Atem beobachten – die Grundübung
 185 Sonne und Mond verbinden – NADI SHODHANA
 186 Dem Atem lauschen – UJJAYI
 188 Anregen, beruhigen, ausgleichen – VILOMA/ANULOMA/
 PRATILOMA UJJAYI
 190 Den Geist erfrischen, den Kopf durchlüften –
 KAPALABHATI

191 Konzentration und Meditation

- 191 Der zerstreute Geist
 193 Zentrierung im Kopfraum
 195 Die Räume des Körpers erfahren
 197 Konzentration mithilfe der Augen
 199 Energielenkung als Konzentrationshilfe

201 Mudras – Herz der Hatha-Yogapraxis

- 201 Körper-Mudras
 202 Finger-Mudras – HASTA MUDRAS
 202 Atem-Mudras – PRANA MUDRAS
 203 Mudras für die Meditation – DHYANA MUDRAS

204 Zum Nachschlagen

- 204 Übungsprogramme
 208 Glossar
 210 Übungs- und Sachregister
 214 Bücher und Adressen, die weiterhelfen