

Kirsten Hüster

YOGA

BODY PLAN

*34 Komplettprogramme mit
den besten 400 Übungen*



- **Yogahaltungen**
- **Bewegungsabfolgen**
- **Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen**

COPRESS
SPORT

Inhalt



Zu diesem Buch	8
Einleitung	9
Theoretischer Teil	10
Strukturelemente für ein Yoga-Programm	12
Gründe für eine Zielorientierung	14
Physiologische Gründe	14
Psychische Gründe	15
Anwendung der Programme	16
Hinweise zur Nutzung der Programme	16
Hilfsmittel	18
Praktischer Teil	20
Sitzhaltungen zum Meditieren	22
Übungen zum Entspannen und Nachspüren	24
Atemübungen	26
Wahrnehmung der Atemräume	26
Wahrnehmung der Atemphasen	28
Fortgeschrittene Atemtechniken	29
Reinigungsübungen (Kriyas) und Verschlüsse (Bandhas)	34
Die Feueratmung	34
Der Quirl	35
Der Bauchverschluss	36
Der Kinnverschluss	38
Der Dammverschluss	39



Die Yoga- Übungsprogramme

Programmübersicht

Standhaltungen –
auf beiden Füßen stehen

Die Berghaltung

Der Held 1

Der Held 2

Die kraftvolle Haltung

Das Dreieck

Das gedrehte Dreieck

Die Flankendehnung

40

42

44

44

51

57

62

70

78

86

Gleichgewichtshaltungen –

die Balance finden

Der Baum

Der Adler

Der Held 3

Der Halbmond

Der Tänzer

Der Kranich

Die Krähe

94

94

103

110

118

128

137

145

Sitzhaltungen – Erdung

Der Drehsitz

Die Winkelhaltungen

Die Zange

Die Schildkröte

Das Boot

Das Kuhgesicht

154

154

165

173

182

189

195



Rückwärtsbeugen – Öffnung

<i>Die Taube</i>	204
<i>Das Kamel</i>	212
<i>Die Schulterbrücke</i>	220
<i>Der Halbmond 2</i>	230
<i>Der Fisch</i>	237
<i>Die Kobra</i>	244
<i>Der liegende Held</i>	253
<i>Die Heuschrecke</i>	262



Umkehrhaltungen – Veränderung

<i>Die Vorwärtsbeuge</i>	268
<i>Der Hund</i>	275
<i>Die Dachhaltung</i>	286
<i>Der Kopfstand</i>	293
<i>Der Schulterstand</i>	300
<i>Die Pyramide</i>	308