

Kirsten Hüster

YOGA

BODY PLAN

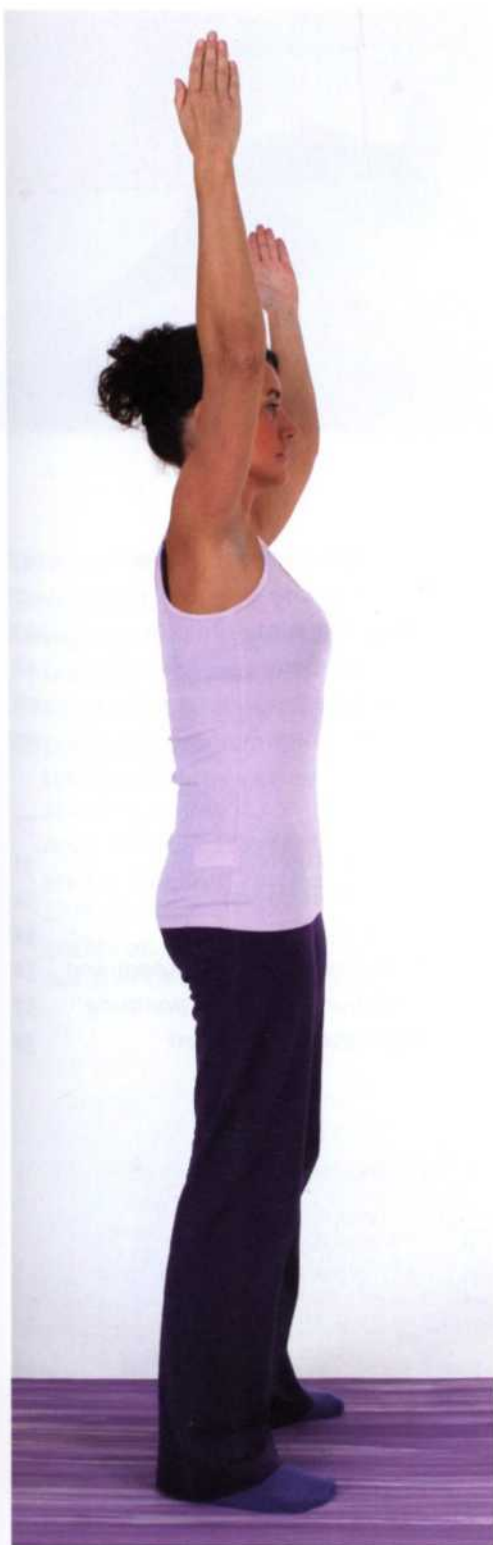
Erweiterungen & Variationen

*25 Komplettsprogramme mit
den besten 230 Übungen*

- **Haltungen & Bewegungsreihen**
- **Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen**



COPRESS
SPORT



Inhalt

Zu diesem Buch	8
Einleitung	10
Theoretischer Teil	11
Über Yoga	12
Grundlagen	12
Spektrum	13
<i>Körperhaltungen (Asanas)</i>	13
<i>Atemübungen (Pranayama)</i>	15
<i>Meditationsübungen</i>	15
<i>Entspannungsübungen</i>	16
Yogaprogramme	17
Strukturelemente für ein Programm	17
Praktische Durchführungshinweise zu den Yogaprogrammen	20
<i>Kontraindikationen</i>	20
<i>Auswahl und Zusammenstellung geeigneter Yogaelemente</i>	21
<i>Einsatzmöglichkeiten der Yogaprogramme</i>	22
<i>Hilfsmittel</i>	22
<i>Gesundheitsorientierte Hinweise zu den Körperübungsprogrammen</i>	23
Therapeutisches Yoga	27
Praktischer Teil	32
Meditation	34
Meditationshaltungen	34
Meditationsübungen	35
<i>Achtsamkeitsmeditationen</i>	35
<i>Metta-Meditation</i>	37
<i>Trataka</i>	37



Atmung	38	Fortgeschrittene Atemtechniken	47
Einfache Atemübungen	38	<i>Wechselatmung</i>	47
<i>Atemfühlen</i>	38	<i>Beruhigende Atmung</i>	47
<i>Gähnen</i>	38	<i>Bienensummen</i>	48
<i>»Ha-Atmung«</i>	39	<i>Schädelleuchten</i>	49
<i>Atemphasen</i>	39	<i>Kühlender Atem</i>	50
Meditative Atemtechniken	41		
<i>Porenatmung</i>	41	Entspannung	51
<i>Lichtatmung</i>	41	Entspannungslagen	51
<i>Heilatmung</i>	41	Entspannungsübungen	52
<i>Farbatmung</i>	42	<i>Phantasiereisen</i>	52
<i>Elementeatmung</i>	43	<i>Kurzform einer Tiefenentspannung</i>	52
<i>Chakra-Atmung</i>	44	<i>Entspannung durch Anspannung</i>	53
<i>Vokalatmung</i>	45	<i>Selbstmassage mit Bällen</i>	55



Körperübungen

Zwischenentspannung	56
Bewegungsreihen zur Vorbereitung	60
Leichte Bewegungsreihen	60
Komplexere Bewegungsreihen	72
Körperübungsprogramme	85
Leichte bis mittelschwere Standhaltungen	86
Anspruchsvolle Standhaltungen	120
Leichte bis mittelschwere Sitzhaltungen	143
Leichte bis mittelschwere Haltungen aus dem Kniestand heraus	159

Anspruchsvolle Haltungen aus dem Kniestand heraus	170
Leichte bis mittelschwere Haltungen aus der Rückenlage heraus	194
Anspruchsvolle Haltungen aus der Rückenlage heraus	205
Leichte bis mittelschwere Haltungen aus der Bauchlage heraus	217

Register 229

Literatur 232