

Martin Kirk • Brooke Boon • Daniel DiTuro

HATHA YOGA

Komplett illustriertes Standardwerk

COPRESS
SPORT

INHALT

Vorwort IX • Einleitung XI

| | |
|------------------|--|
| KAPITEL 1 | Kunst und Ausübung des Hatha-Yoga . . . 1 |
| | Die Wurzeln des Yoga 2 |
| | So profitieren Sie am meisten von Ihrer Yoga-Praktik 11 |
| | Meditieren lernen 21 |
| | So nutzen Sie die Asanas in diesem Buch am besten 26 |
| KAPITEL 2 | Stehende Haltungen 27 |
| | Berghaltung 28 |
| | Nach unten schauender Hund 30 |
| | Gestreckte seitliche Winkelhaltung 32 |
| | Gestrecktes Dreieck 34 |
| | Krieger II 36 |
| | Halbmond oder Ausfallschritt 38 |
| | Krieger I 40 |
| | Gedrehte Seitliche Winkelhaltung 42 |
| | Gedrehtes Dreieck 44 |
| | Stuhlhaltung 46 |
| | Gegrätschte Vorbeuge aus dem Stand 48 |
| | Tor 50 |
| | Demütiger Krieger 52 |
| | Seitliche intensive Dehnung 54 |
| KAPITEL 3 | Gleichgewichtshaltungen 57 |
| | Adler 58 |
| | Baum 60 |
| | Zehenspitzenhaltung 62 |
| | Boot 64 |
| | Gedrehter Halbmond 66 |
| | Ausgestreckte Hand greift große Zehe 68 |
| | Krieger III 70 |
| | Tänzer 72 |
| | Halbmond 74 |
| KAPITEL 4 | Arm-Balance-Haltungen 77 |
| | Schiefe Ebene 78 |
| | Seitliche schiefe Ebene 80 |

| | | |
|------------------|---|------------|
| | Kranich | 82 |
| | Pfau | 84 |
| | Brett | 86 |
| KAPITEL 5 | Umkehrhaltungen | 89 |
| | Schulterstand | 90 |
| | Pflug | 92 |
| | Schulterstand an der Wand | 94 |
| | Kopfstand | 96 |
| KAPITEL 6 | Rückwärtsbeugen | 99 |
| | Kobra | 100 |
| | Nach oben schauender Hund | 102 |
| | Kamel | 104 |
| | Brücke | 106 |
| | Bogen | 108 |
| | Heuschrecke | 110 |
| | Rad | 112 |
| | Fisch | 114 |
| | Katze/Kuh | 116 |
| | Taube | 118 |
| KAPITEL 7 | Drehhaltungen | 121 |
| | Sanfte Wirbelsäulendrehung | 122 |
| | Drehung der Wirbelsäule in Rückenlage | 124 |
| | Einfache gedrehte Sitzhaltung | 126 |
| | Halber Lotussitz mit Drehung | 128 |
| | Drehsitz I | 130 |
| | Drehsitz II | 132 |
| KAPITEL 8 | Vorwärtsbeugen | 135 |
| | Sitzende Vorwärtsbeuge | 136 |
| | Stehende Vorwärtsbeuge | 138 |
| | Knie-Kopf-Haltung | 140 |
| | Umgedrehte Knie-Kopf-Haltung | 142 |
| | Weite Grätsche im Sitzen | 144 |
| | Weite Grätsche im Sitzen zur Seite | 146 |
| | Vorwärtsbeuge bei gebeugtem Knie | 148 |
| | Tiefe Hocke | 150 |
| | Spagat | 152 |
| KAPITEL 9 | Sitzhaltungen | 155 |
| | Lotussitz | 156 |
| | Aufmerksamkeit nach innen richten | 158 |

| | |
|---------------------------|-----|
| Wiege. | 160 |
| Heldensitz | 162 |
| Kniehaltung. | 164 |
| Löwe | 166 |
| Kuhgesicht. | 168 |
| Stockhaltung | 170 |
| Symbol des Yoga | 172 |
| Reiher | 174 |
| Vollkommene Haltung. | 176 |

KAPITEL 10 Liege- und Entspannungshaltungen. . 179

| | |
|---|-----|
| Knie-zur-Brust-Haltung | 180 |
| Liegender Held | 182 |
| Hand-zum-Fuß-Haltung. | 184 |
| Liegender festgehaltener Winkel | 186 |
| Twist im Liegen. | 188 |
| Gestützte Brücke | 190 |
| Unterstützte ruhende Heldenposition | 192 |
| Haltung des Kindes | 194 |
| Totenhaltung. | 196 |

KAPITEL 11 Übungsfolgen **199**

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Sanftes Yoga I. | 200 |
| Sanftes Yoga II | 201 |
| Yoga für die Beweglichkeit I | 202 |
| Yoga für die Beweglichkeit II. | 204 |
| Vinyasa Yoga I | 205 |
| Vinyasa Yoga II | 206 |
| Vinyasa Yoga III | 208 |
| Sonnengruß I | 210 |
| Sonnengruß II. | 211 |
| Mondgruß I | 212 |
| Mondgruß II | 214 |

Literaturhinweise **217** • Adressen **218** • Internet **219**

Illustrierter Asanas-Index **220** • Alphabetisches Verzeichnis
der Bezeichnungen in Sanskrit **229**

Über die Autoren **233** • Danksagung **234**