

Julia Lemétais

***So leicht geht Yoga
für Dummies***

*Übersetzung aus dem Französischen und Ergänzungen
von Sarah-Jessica Hamm*

WILEY

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
Über dieses Buch	9
Was Yoga bewirkt	9
Was Yoga ist: Sport oder Lebensstil?	9
Was Yoga zum Ziel hat	10
Worauf Sie achten sollten	10
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	11

1 Die Grundstellungen	13
Für wen kommt Yoga in Frage?	14
Was benötigen Sie für Yoga?	14
Wann, wie lange und wie oft sollten Sie Yoga praktizieren?	14
Was passiert mit der Atmung?	15
Was sind bandhas?	15
Wie wichtig ist das Aufwärmen?	16
Die Grundstellungen auf dem Boden	19
Stellung des Kindes – Balasana	19
Totenstellung – Savasana	20
Knie an die Brust – Apanasana	21
Stellung mit gedrehtem Oberkörper und angewinkelten Beinen – Makarasana ...	22
Die Schulterbrücke – Setu Bandhasana	23
Die Kobra – Bhujangasana	24
Die Heuschrecke – Shalabhasana	25
Das Brett – Chaturanga Dandasana	26
Das seitliche Brett – Vasisthasana	27
Die Grundstellungen im Sitzen	28
Stockhaltung – Dandasana	28
Schneidersitz – Sukhasana	28
Vorwärtsstreckung im Sitzen – Paschimottanasana	30
Halber Lotussitz – Ardha Padmasana	31

Drehsitz – Marichyasana	32
Das halbe umgedrehte Brett – Purvottanasana	34
Die Grundstellungen im Stehen	35
Gebetshaltung – Samasthiti	35
Der herabschauende Hund – Adho Mukha Svanasana	36
Stuhlstellung – Utkatasana	37
Der Baum – Vrksasana	38
Vorwärtsstreckung mit gespreizten Beinen – Prasarita Padottanasana	39
Dreieckshaltung – Uthita Trikonasana	40
Der tiefe Ausfallschritt – Anjaneyasana	42
Kriegerstellung 1 – Virabhadrasana 1	43
Kriegerstellung 2 – Virabhadrasana 2	44
Die Entspannung	45

2 Erste Übungsabfolgen

Die Aufwärmübungen	48
Aufwärmübungen im Sitzen	48
Aufwärmübungen im Stehen	51
Mein erster Sonnengruß – Surya Namasakar	53
Die Stellungen im Stehen	60
Der Baum – Vrksasana	60
Der Adler – Garudasana	61
Das gedrehte Dreieck – Parivrtta Trikonasana	63
Gestreckter seitlicher Winkel – Utthita Parsvakonasana	64
Ausgestreckte Hand greift Großzehen – Utthita Hasta Padangusthasana	65
Seitliche Flankenstreckung – Parsvottanasana	66
Der Tänzer – Natarajasana	67
Die Stellungen im Sitzen	68
Knie-Kopf-Haltung – Janu Sirsasana	68
Vorwärtsstreckung mit gespreizten Beinen – Upavistha Konasana	69
Das Kamel – Utrasana	70
Der liegende Held – Supta Virasana	71
Geschlossener Winkelsitz – Baddha Konasana	72
Knöchel-Knie-Stellung – Dwi Pada Rajakapotasana	72
Das Kuhgesicht – Gomukhasana	73
Lotussitz – Padmasana	75
Das Boot – Navasana	76

Die Stellungen auf dem Boden	77
Der heraufschauende Hund – Urdhva Mukha Shvanasana	77
Der Bogen – Dhanurasana	78
Bretthaltung mit gebeugten Armen – Chaturanga Dandasana	78
Der Fisch – Matsyasana	79
Die Brücke – Chakrasana	80
Die Entspannung	81
3 So werde ich zum Profi	83
Der Pflug – Halasana	84
Der Schulterstand – Sarvangasana	85
Der Delfin – Ardha Pincha Mayurasana	86
4 Abwandlungen	89
Der Baum – Vrksasana	90
Ausgestreckte Hand greift Großzehen – Utthita Hasta Padangusthasana	90
Der hohe Ausfallschritt – Utthita Ashwa Sanchalanasana	91
Kriegerstellungen 1 und 2	92
Variante A	92
Variante B	93
Vorwärtsstreckung mit gespreizten Beinen – Upavistha Konasana	94
Der liegende Held– Supta Virasana	96
5 Yoga für besondere Lebenslagen	99
Yoga in der Schwangerschaft	100
Yoga in fortgeschrittenem Alter	105
Yoga für Rückengeplagte	106
6 Übungsabfolgen für Neueinsteiger und Fortgeschrittene	109
Übungsabfolge für Neueinsteiger	110
Übungsabfolge für die Mittelstufe	112

7	<i>Was Sie sonst noch über Yoga wissen sollten</i>	117
	Zehn Mythen rund ums Thema Yoga	118
	Yoga ist kein Sport, sondern dient einzig und allein der Entspannung	118
	Die Yogastellungen sind kompliziert und technisch	118
	Yoga verbessert nur die Beweglichkeit	118
	Yoga ist nur etwas für Buddhisten	118
	Nur Inder können Yoga praktizieren	119
	Um Yoga zu üben, brauche ich unbedingt absolute Ruhe	119
	Bei Yoga geht es ausschließlich um Meditation, es trainiert also eher den Geist als den Körper	119
	Den Zustand der Geistesruhe zu erreichen ist viel zu kompliziert	119
	Zehn gute Gründe mit dem Yoga anzufangen	119
	Yoga verbessert Ihre Körperhaltung	119
	Yoga ist ein Ganzkörpertraining	120
	Yoga stärkt Ihr Gleichgewicht	120
	Yoga gleicht Ihre Selbstregulierungskräfte aus	120
	Yoga steigert Ihre Körperwahrnehmung	120
	Yoga verbessert Ihre Gesundheit	120
	Yoga macht keinen Aufwand	120
	Yoga sorgt für neue Energie	120
	Yoga stärkt Ihre Selbstwahrnehmung	121
	Yoga verbessert Ihre Beziehungen zu anderen	121
	Zehn wichtige Stellungen	121
	<i>Stichwortverzeichnis</i>	123