

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 12 |
| Einleitung | 16 |
| 1 Yoga – Bedeutung und Geschichte | 20 |
| 1.1 Entwicklung des Yoga im Spiegel der indischen Spiritualität | 20 |
| 1.1.1 Hochkultur im Indus: 3000-1800 v. Chr. | 21 |
| 1.1.2 Vedismus: 1500-1000 v. Chr. | 21 |
| 1.1.3 Die Upanishaden 800-500 v. Chr. | 22 |
| 1.1.4 Brahmanismus: 800-500 v. Chr. | 22 |
| 1.1.5 Sankhya: 800 v.-700 n. Chr. | 23 |
| 1.2 Zeit der Epen: 400 v.-400 n. Chr. | 24 |
| 1.2.1 Mahabharata, Ramayana, Bhagavadgita..... | 24 |
| 1.3 Klassischer Yoga nach Patanjali: 200 v. Chr.-200 n. Chr. | 25 |
| 1.4 Tantrismus: Ab 500 n. Chr. | 25 |
| 1.5 Hatha Yoga: Ab 900 nach Chr. | 27 |
| 2 Der klassische Yoga nach Patanjali | 30 |
| 2.1 Das Yoga Sutra..... | 31 |
| 2.2 Vrittis – die mentalen Wellen | 32 |
| 2.3 Abhyasa und Vairagya – Praxis und Loslassen..... | 32 |
| 2.4 Die fünf Kleshas – Verursacher von Kummer und Leid..... | 33 |
| 2.5 Ashtanga Marga | 34 |
| 2.6 Yamas und Niyamas | 36 |
| 3 Hatha Yoga | 42 |
| 3.1 Hatha Yoga im Westen..... | 43 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 4 | Die Gunas – Grundformen der Energie | 46 |
| 4.1 | Nama Rupa – von der Essenz zur Form | 47 |
| 4.2 | Die Mahabhutas – die fünf Elemente | 48 |
| 4.2.1 | Maha = groß / Bhuta = das Gewordene | 48 |
| 4.2.2 | Das Element Erde (Prithivi) | 49 |
| 4.2.3 | Das Element Wasser (Ap) | 50 |
| 4.2.4 | Das Element Feuer (Tejas) | 51 |
| 4.2.5 | Das Element Luft (Vayu) | 52 |
| 4.2.6 | Das Element Raum/Äther (Akasha) | 53 |
| 4.3 | Gunas – Grundeigenschaften der Natur | 54 |
| 4.3.1 | Rajas Guna: Feuer, Wasser, Luft | 55 |
| 4.3.2 | Tamas Guna: Erde, Wasser | 55 |
| 4.3.3 | Sativa Guna: Raum, Luft, Feuer (Licht) | 56 |
| 4.4 | Triguna – das Zusammenspiel der drei Gunas | 57 |
| 4.5 | Die Gunas und die Yogapraxis | 58 |
| 5 | Das Chakrensystem | 62 |
| 5.1 | Pancha Kosha – die fünf Hüllen | 62 |
| 5.2 | Pranamaya Koska – die Energiehülle | 64 |
| 5.3 | Die Nadis – die Energiebahnen | 66 |
| 5.4 | Kundalini Shakti | 67 |
| 5.5 | Die Chakren | 68 |
| 5.6 | Die sieben Hauptchakren | 69 |
| 5.6.1 | Das Muladhara Chakra – das Wurzelchakra | 74 |
| 5.6.2 | Das Svadhisthana Chakra – Sakralchakra | 77 |
| 5.6.3 | Das Manipura Chakra – das Nabelchakra | 80 |
| 5.6.4 | Das Anahata Chakra – das Herzchakra | 83 |
| 5.6.5 | Das Vishuddha Chakra – das Halschakra | 86 |
| 5.6.6 | Das Ajna Chakra – das Stirnchakra | 89 |
| 5.6.7 | Das Sahasrara Chakra – das Kronenchakra | 91 |
| 6 | Bedeutung und Praxis von Asana | 96 |
| 6.1 | Bedeutung | 96 |
| 6.2 | Die Grundhaltungen | 98 |
| 6.3 | Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule | 99 |

| | | |
|-------------|---|------------|
| 6.3.1 | Der Form und Ausrichtung im Raum entsprechend | 99 |
| 6.3.2 | Ihrer Funktion entsprechend..... | 100 |
| 6.3.3 | Den Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule entsprechend | 102 |
| 6.4 | Allgemeine Wirkungen der Asanas..... | 105 |
| 6.5 | Struktur und Wirkungen der Asanas | 107 |
| 6.5.1 | Struktur und Wirkungen von Vorbeugen | 107 |
| 6.5.2 | Struktur und Wirkungen von Rückbeugen | 109 |
| 6.5.3 | Struktur und Wirkungen von Seitbeugen | 110 |
| 6.5.4 | Struktur und Wirkungen von Rotationen | 110 |
| 6.5.5 | Struktur und Wirkungen von Umkehrhaltungen..... | 111 |
| 6.6 | Die Praxis von Asanas (Ausrichtungskriterien) | 112 |
| 6.7 | Die Qualität von Asanas..... | 114 |
| 6.8 | Statische und dynamische Asanapraxis | 114 |
| 6.9 | Aufbau eines Asanas (von dynamischer zur statischen Praxis) | 115 |
| 6.10 | Bedeutung von Vorbereitungs- und Hinführungsübungen..... | 118 |
| 6.11 | Karana – Bewegungsabläufe..... | 121 |
| 6.12 | Die drei Bandhas – die Siegel/Verschlüsse | 121 |
| 6.12.1 | Mula Bandha – der Wurzelverschluss..... | 121 |
| 6.12.2 | Uddiyana Bandha – der Bauchverschluss/der aufwärts fliegende Verschluss | 123 |
| 6.12.3 | Jalandhara Bandha – der Kehlverschluss..... | 123 |
| 6.13 | Verletzungsrisiko/Kontraindikationen | 124 |
| 6.13.1 | Der Nacken..... | 126 |
| 6.13.2 | Das Schultergelenk | 128 |
| 6.13.3 | Der Lendenwirbelbereich | 128 |
| 6.13.4 | Die Kniegelenke | 130 |
| 7 | Die Asanas..... | 134 |
| 7.1 | Asanapraxis und Hilfsmittel..... | 134 |
| 7.2 | Zur Beschreibung der Asanas..... | 134 |
| 7.3 | Die einzelnen Asanas | 135 |
| 7.3.1 | Adho Mukha Svanasana – der nach unten schauende Hund..... | 135 |
| 7.3.2 | Alanasana – hoher Ausfallschritt | 141 |
| 7.3.3 | Anjaney Asana – tiefer Ausfallschritt..... | 142 |
| 7.3.4 | Apanasana – die gaslösende Haltung..... | 146 |
| 7.3.5 | Eka Pada Apana Asana – die gaslösende Haltung, einseitig..... | 149 |
| 7.3.6 | Ardha Matsyendrasana – halber Drehsitz | 152 |
| 7.3.7 | Balasana – die Haltung des Kindes/Utthita Balasana | 156 |

| | |
|--|------------|
| 7.3.8 Baddha Konasana – geschlossene Winkelhaltung und Upavista Konasana – geöffnete Winkelhaltung..... | 159 |
| 7.3.9 Bhujangasana – die Kobra | 163 |
| 7.3.10 Chaturanga Dandasana – das Brett (Phalakasana – die Planke)..... | 167 |
| 7.3.11 Dandasana – die Stockhaltung | 171 |
| 7.3.12 Dhanurasana – der Bogen | 174 |
| 7.3.13 Janu Shirsasana – Kopf-an-Knie-Haltung..... | 178 |
| 7.3.14 Makarasana – die Krokodilhaltungen..... | 182 |
| 7.3.15 Marjaryasana – die Katze..... | 187 |
| 7.3.16 Navasana – die Bootshaltung..... | 191 |
| 7.3.17 Paschimottanasana – die Zunge..... | 195 |
| 7.3.18 Prasari Padottanasana – Vorbeuge aus dem Grätschstand | 199 |
| 7.3.19 Setu Bandha Sarvangasana – die Schulterbrücke | 203 |
| 7.3.20 Shalabhasana – die Heuschrecke | 208 |
| 7.3.21 Shavasana – die Totenhaltung..... | 212 |
| 7.3.22 Sukhasana – der aufrechte Sitz | 214 |
| 7.3.23 Supta Padangusthasana – Beinschere in Rückenlage | 218 |
| 7.3.24 Tadasana – die Berghaltung..... | 221 |
| 7.3.25 Urdhva Hastasana – gestreckte Berghaltung | 224 |
| 7.3.26 Urdhva Prasarita Padasana – Tischhaltung | 226 |
| 7.3.27 Uttanasana – stehende Vorwärtsbeuge | 229 |
| 7.3.28 Utthita Parshvakonasana – seitlich gestreckte Winkelhaltung | 233 |
| 7.3.29 Utthita Trikonasana – das Dreieck | 238 |
| 7.3.30 Utkatasana – die Stuhlhaltung | 244 |
| 7.3.31 Ustrasana – die Kamelhaltung..... | 248 |
| 7.3.32 Vrikshasana – der Baum | 251 |
| 7.3.33 Virabhadrasana II – der Held/Krieger II..... | 256 |
| 7.3.34 Viparita Karani – der halbe Schulterstand | 261 |
| 8 Bedeutung von Karana und Surya Namaskar..... | 268 |
| 8.1 Karana/Vinyasa Flow | 268 |
| 8.2 Surya Namaskar – der Sonnengruß..... | 269 |
| 8.2.1 Der Sonnengruß und die Mantren | 270 |
| 8.2.2 Modifikationen von Surya Namaskar | 272 |
| 9 Die Yogaatmung | 280 |
| 9.1 Die Bedeutung der Atmung..... | 280 |
| 9.2 Der Atem im Alltag | 281 |
| 9.2.1 Den Atem wahrnehmen | 282 |
| 9.2.2 Den Atem beobachten | 282 |

| | |
|--|------------|
| 9.2.3 Die Atemräume wahrnehmen | 283 |
| 9.2.4 Den Atem in die unterschiedlichen Atemräume lenken | 284 |
| 9.3 Die Yogavollatmung..... | 286 |
| 9.4 Das eigene Tempo finden – Atemflow in der Übungspraxis..... | 288 |
| 9.5 Den Atem verlängern..... | 288 |
| 9.6 Die Ujjayiatmung | 290 |
| 10 Entspannung..... | 294 |
| 10.1 Von der Zerstreutheit zur Sammlung..... | 294 |
| 10.2 Das Nervensystem..... | 295 |
| 10.2.1 Willkürliches und vegetatives Nervensystem | 295 |
| 10.2.2 Leistungszustand – Sympathikus | 295 |
| 10.2.3 Erholungszustand – Parasympathikus | 296 |
| 10.3 Stress..... | 297 |
| 10.3.1 Eustress | 298 |
| 10.3.2 Distress..... | 299 |
| 10.4 Entspannung..... | 299 |
| 10.5 Wahrnehmung | 300 |
| 10.6 Pratyahara – Zurückziehen der Sinne..... | 303 |
| 10.7 Samyama – die höheren drei Pfade | 304 |
| 10.7.1 Dharana – Konzentration..... | 305 |
| 10.7.2 Dhyana – Meditation | 306 |
| 10.7.3 Samadhi – Verschmelzung..... | 306 |
| 11 Yoga unterrichten | 310 |
| 11.1 Was ist Yoga?..... | 310 |
| 11.2 Planung des Unterrichts | 312 |
| 11.3 Strukturierter und geplanter Yogaunterricht | 313 |
| 11.3.1 Unterrichtsbedingungen..... | 313 |
| 11.3.2 Zielsetzung..... | 315 |
| 11.3.3 Didaktik und Methodik..... | 316 |
| 11.3.4 Vinyasa Krama..... | 317 |
| 11.4 Erarbeitung und Vorteile von Themenstunden | 319 |
| 11.5 Aufbau einer Yogastunde | 320 |

| | |
|--|-----|
| 11.6 Unterrichtsplanung: Anleitung zur Erstellung eines Stundenbilds | 321 |
| 11.6.1 Thema: „Verbesserung der Atem- und Körperwahrnehmung“ | 321 |
| 11.6.2 Unterrichtsbedingungen | 322 |
| 11.6.3 Allgemeine Vorbereitung | 322 |
| 11.6.4 Unterrichtsziele..... | 323 |
| 11.6.5 Didaktische Überlegungen..... | 323 |
| 11.6.6 Methodische Überlegungen..... | 324 |
| 11.6.7 Übungsverlauf nach dem Prinzip von Vinyasa Krama..... | 325 |
| | |
| 12 Exemplarische Themenstunden | 334 |
| 12.1 Stundenbild 1: Das eigene Tempo finden | 334 |
| 12.2 Stundenbild 2: Das Muladhara Chakra – Erdung und Stabilität..... | 339 |
| 12.3 Stundenbild 3: Das Svadhisthana Chakra – Wasser, Bewegungsfluss, Loslassen | 348 |
| 12.4 Stundenbild 4: Das Manipura Chakra – Feuer, Transformation, Willenskraft | 355 |
| 12.5 Stundenbild 5: Das Anahata Chakra – Luft, Weite, spirituelles Zentrum..... | 366 |
| 12.6 Stundenbild 6: Das Vishuddha Chakra – Raum, Schwingung, Klang, Stimme, Kommunikation..... | 374 |
| 12.7 Stundenbild 7: Das Ajna Chakra – Intuition, höhere Weisheit, Polaritäten, innere Mitte, Licht..... | 379 |
| 12.8 Stundenbild 8: Sahasrara Chakra – Höheres Wissen, höheres Bewusstsein..... | 387 |
| | |
| 13 Tiefenentspannung und imaginative Techniken..... | 392 |
| 13.1 Suggestive und nicht suggestive Formen der Entspannung | 392 |
| 13.1.1 Nicht suggestive Formen der Entspannung | 392 |
| 13.1.2 Suggestive Formen der Entspannung | 393 |
| 13.2 Imaginative Techniken | 394 |
| 13.3 Yoga Nidra – der Heilschlaf des Yoga..... | 395 |
| 13.4 Anleitung von Entspannungs- und Visualisierungsübungen | 396 |
| 13.5 Entspannungstexte | 397 |
| 13.5.1 Ganzkörperentspannung auf Basis von Körperwahrnehmung..... | 397 |
| 13.5.2 Ganzkörperentspannung (autosuggestiv angeleitet)..... | 399 |
| 13.5.3 Ganzkörperentspannung (suggestiv angeleitet)..... | 400 |
| 13.5.4 Atementspannung | 401 |
| 13.5.5 Der Baum (Muladhara Chakra)..... | 402 |
| 13.5.6 Der Wasserfall (Svadhisthana Chakra)..... | 404 |
| 13.5.7 Der goldene Tempel (Manipura Chakra) | 405 |

INHALT

| | |
|--|------------|
| 13.5.8 Licht im Herzen (Anahata Chakra) | 406 |
| 13.5.9 Reinigungsübung für das Halschakra (Vishuddha Chakra) | 407 |
| 13.5.10 Yoga Nidra (Kurzform)..... | 409 |
| 13.5.11 Reise durch die Chakren | 411 |
| | |
| Anhang | |
| 1 Literaturverzeichnis..... | 416 |
| 2 Bildnachweis..... | 418 |
| 3 Porträt: Sara Lyn Chana (Yogamodel)..... | 420 |