

Inhaltsverzeichnis

I.	Vorwort	13
II.	Meine Geschichte – warum ich mit Yoga begonnen habe	15
III.	Einführung	19
1.	Die verschiedenen Yoga-Stile.....	23
1.1	Acro-Yoga.....	23
1.2	Ananda-Yoga.....	24
1.3	Anusara-Yoga	24
1.4	Ashtanga-Yoga (nach Pattabhi Jois)	25
1.5	Ayur-Yoga.....	26
1.6	Bikram-Yoga	28
1.7	Flow Yoga.....	28
1.8	Integraler Yoga	30
1.9	Insight-Yoga.....	31
1.10	Iyengar-Yoga.....	34
1.11	Jivamukti-Yoga.....	35
1.12	Kripalu-Yoga	36
1.13	Yoga in der Tradition von T. Krishnamacharya	38
1.14	Kundalini-Yoga	39
1.15	Marma Yoga	42
1.16	Power-Yoga	44
1.17	Sivananda-Yoga	45
1.18	Tri-Yoga	47
1.19	Vini-Yoga	49
1.20	Vinyasa-Yoga	51
1.21	Yoga Fit	52
2.	Die ersten Schritte zum Yoga.....	53
2.1	Was ist für Yoga notwendig?	53
2.2	Was ist beim Yoga zu beachten?	53
2.3	Wer kann Yoga oder sollte Yoga machen – gibt es Einschränkungen?	54
3.	Die fünf Hauptwege des historischen Yoga	57
4.	Was ist Yoga und was nicht?.....	63
4.1	Gefahren und Hindernisse auf dem Yoga-Weg	65
4.2	Sthiram sukham asanam (→ Yoga-Sutra Patanjali II.46).....	66

5.	Die acht Glieder des Yoga (Ashtanga Yoga / Yoga des Patanjali).....	69
5.1.	Yama: Regeln der Abstinenz und des Umgangs mit der Umwelt	71
5.2.	Niyama: Regeln der Observanz und des Umgangs mit sich selbst.....	73
5.3.	Asana: Regeln des Umgangs mit dem Körper.....	75
5.4	Pranayama: Beherrschung des Atems, Regeln der mentalen Disziplin	76
5.5.	Pratyahara: Zurücknehmen und Disziplin der Sinne, Sich-nach-Innen-Ausrichten....	76
5.6	Dharana: Konzentration / Fokussieren des Geistes.....	77
5.7	Dhyana: Meditation.....	77
5.8	Samadhi: Erleuchtung, Erkenntnis des wahren Selbsts, innere Glückseligkeit, Versenkung, All-Einheit, das Höchste, die innere / absolute Freiheit.....	78
6.	Was kann Yoga und was nicht?	79
6.1	Die positiven Auswirkungen des Yoga von A - Z	80
6.2	Der Einfluss von Nadi Shodana auf das Gehirn	99
6.3	Was kann Yoga nicht?.....	101
7.	Yoga und Ayurveda – zwei Seiten einer Medaille	103
7.1.	Ziel des Ayurveda	104
7.2	Ziel des Yoga.....	104
7.3	Ayurveda und Yoga – gemeinsames Ziel	104
7.4	Ayurveda.....	105
7.5	Der ayurvedische und yogische Ansatz in Bezug auf Heilung	106
8.	Gesunde Routine und Ausrichtung des Lebens (Sanskrit: Svasthavrittam).....	107
8.1	Regulärer Tagesablauf (Sanskrit: Dinacharya)	108
8.2	Regulärer Tagesablauf bedingt durch die Jahreszeiten (Sanskrit: Ritucharya).....	110
8.3	Nichtunterdrücken natürlicher Bedürfnisse.....	113
8.4	Hauptziele des Lebens (Sanskrit: Purusharta).....	114
9.	Die grundlegenden vier Vitalitätsparameter	117
9.1	Ernährung (Sanskrit: Ahara)	117
9.1.1	Ernährung aus der Sicht des Yoga und des Ayurveda	118
9.1.2	Yogische Grundregeln zur Ernährung	118
9.1.3	25 ayurvedische Grundregeln zur Ernährung.....	119
9.1.4	Die ayurvedische Sichtweise zu antagonistischen Lebensmitteln.....	122
9.1.5	Richtige Ernährung (Sanskrit: Hitahara) und ihre Auswirkungen aus yogischer / ayurvedischer Sicht.....	125
9.2	Schlaf (Sanskrit: Nidra).....	128
9.2.1	Ayurvedische und yogische Empfehlungen für einen erholsamen Schlaf.....	130
9.3	Verdauung (Sanskrit: Pachan)	136
9.4.	Ausscheidung (Sanskrit: Mala)	138
9.4.1	Grobstoffliche Abfallprodukte	138
9.4.2	Die feinstofflichen Abfallprodukte	140

10. Gesundheit und Krankheit (Sanskrit: Svastha & Vyadhi)	143
10.1 Gesundheit im Sinne von Ayurveda	146
11. Entstehung von Krankheit aus Sicht von Yoga und Ayurveda	149
11.1 Geist / Stress	149
11.1.1 Der aufgewühlte Geist (Sanskrit: Mudha).....	152
11.1.2 Der abgestumpfte Geist (Sanskrit: Ksipta)	152
11.1.3 Der abgelenkte Geist (Sanskrit: Viksipta)	152
11.1.4 Der Zustand der Konzentration (Sanskrit: Ekagrata).....	152
11.1.5 Der Zustand der Versenkung (Sanskrit: Nirodha).....	153
11.2 Blockierte Energie und blockiertes Prana	153
11.3 Unreinheiten	155
12. Die fünf Kleshas – Heilung und Transformation	159
12.1 Falsches Verstehen / Wissen, Verwechslung (Sanskrit: Avidya)	160
12.2 Falsche Identifikation mit dem eigenen Ego (Sanskrit: Asmita).....	161
12.3 Verlangen, Wunsch, Sucht / Anhaftung (Sanskrit: Raga).....	161
12.4 Hass und Widerwille / Abneigung (Sanskrit: Dvesha)	162
12.5 Sorge und (Todes-)Angst (Sanskrit: Abhinivesha).....	162
13. Pancha Kosha	165
13.1 Heilung auf allen Ebenen.....	169
13.2 Gesundheit	170
13.3 Krankheit	171
13.4 Gesundheit und Heilung.....	172
14. Die Magischen Fünf	175
14.1 Pranayama	175
14.1.1 Dirga & Sukshma	179
14.1.2 Shavasana-Bauchatmung (Sanskrit: Adhya Svasana)	180
14.1.3 Yogische Vollatmung (Sanskrit: Poorna Svasana).....	185
14.1.4 Wechselatmung (Sanskrit: Nadi Shodana)	192
Exkurs: Mudras	196
14.2 Meditation (Sanskrit: Dhyana).....	198
14.2.1 Atem-Meditation (Sanskrit: Svasana Dhyana)	200
14.3 Gelenkbefreiende Übungen (Sanskrit: Parvanmuktasana)	203
14.3.1 Fußgelenk (Plantare Flexion, Dorsale Flexion).....	204
14.3.2 Fußgelenk (Eversion, Inversion)	205
14.3.3 Fußgelenk (Rotation)	207
14.3.4 Knie (Flexion, Extension).....	208
14.3.5 Hüfte (Externe, Interne Rotation)	209
14.3.6 Wirbelsäule (Extension, Flexion)	210
14.3.7 Hüfte (Extension, Flexion)	211
14.3.8 Hüfte (Adduktion, Abduktion).....	212
14.3.9 Handgelenk (Flexion, Extension).....	213

14.3.10	Handgelenk (Radiale Deviation, Ulnare Deviation).....	215
14.3.11	Handgelenk (Rotation)	216
14.3.12	Ellbogen (Extension, Flexion).....	217
14.3.13	Schulter (Abduktion, Adduktion)	218
14.3.14	Schulter (Externe Rotation, Interne Rotation).....	219
14.3.15	Schulter (Flexion, Extension)	220
14.3.16	Wirbelsäule und Scapula (Schulterblatt)	221
14.3.17	Wirbelsäule (Laterale Flexion).....	223
14.3.18	Wirbelsäule (Rotation)	225
14.3.19	Nacken (Flexion, Extension)	227
14.3.20	Nacken (Laterale Flexion).....	228
14.3.21	Nacken (Laterale Rotation).....	229
14.3.22	Shavasana (Mrtasana)	230
14.4	Sonnengebet (Sanskrit: Surya Namaskar)	231
14.4.1	Bergposition	232
14.4.2	Bergposition mit nach oben gestreckten Armen / Händen	233
14.4.3	Stehende Vorbeuge mit geradem Rücken	234
14.4.4	Ausfallschritt / Reiter	235
14.4.5	Liegestütz / Schiefe Ebene	236
14.4.6	Knie-Brust-Stirn-Haltung.....	237
14.4.7	Kobra	238
14.4.8	Hinabschauender Hund	239
14.4.9	Ausfallschritt / Reiter	240
14.4.10	Stehende Vorbeuge mit geradem Rücken	241
14.4.11	Bergposition mit Händen nach oben.....	242
14.4.12	Bergposition	243
Exkurs:	Der Gruß an die Sonne mit Mantras	245
14.5	Haltungsverbessernde Yoga-Asanas.....	247
Exkurs:	Vinyasa krama	247
14.5.1	Bergstellung (Sanskrit: Tadasana Samasthiti)	249
14.5.2	Aufrechte Bergstellung (Sanskrit: Tadasana Urdhva Baddanguliasana).....	251
14.5.3	Krieger I (Sanskrit: Virabhadrasana I).....	254
14.5.4	Pyramide (Sanskrit: Parsvottanasana oder Parshva Uttanasana)	256
14.5.5	Baum (Sanskrit: Vrksasana).....	261
14.5.6	Gestrecktes Dreieck (Sanskrit: Utthita Trikonasana).....	263
14.5.7	Krieger II (Sanskrit: Virabhadrasana II)	267
14.5.8	Hinabschauender Hund (Sanskrit: Adho Mukha Shvanasana).....	269
Exkurs:	Gravitation und Asana.....	273
14.5.9	Schulterbrücke (Sanskrit: Dvipada Pitham oder Setubandhasana).....	274
14.5.10	Aufwärts gestreckte Beinhaltung (Sanskrit: Urdhva Prasarita Padasana).....	277
14.5.11	Halber Schulterstand (Sanskrit: Viparita Karani)	279
14.5.12	Abdominale Drehung mit einem Bein (Sanskrit: Jathara Parivaratanasana / Jathara Parivritti)	283
14.5.13	Knie-zum-Kinn-Position (Sanskrit: Apanasana)	285
14.5.14	Stabposition (Sanskrit: Dandasana)	287
14.5.15	Kopf-zum-Knie-Position (Sanskrit: Janu Sirsasana)	289

14.5.16 Intensive Streckung der Körperrückseite (Sanskrit: Paschimottanasana oder Paschimatanasana).....	292
14.5.17 Rumpf- und Beinstreckung mit Wirbelsäulendrehung (Sanskrit: Marichyasana) ..	297
14.5.18 Vollständiges Boot (Sanskrit: Paripurna Navasana)	300
14.5.19 Kobra (ohne Stütze) (Sanskrit: Bhujangasana oder Sarpasana)	303
14.5.20 Heuschrecke (Sanskrit: Shalabasana)	305
14.5.21 Sitzender Held (Sanskrit: Virasana)	310
14.5.22 Kamel (Sanskrit: Ushtrasana)	312
14.5.23 Kuhgesicht (Sanskrit: Gomukhasana)	315
14.5.24 Schusterhaltung (Sanskrit: Baddha Konasana oder Bhadrasana).....	317
14.5.25 Totenstellung (Sanskrit: Shavasana)	320
Exkurs: Mehr über Shavasana	323
15. Übungsplan: Die Magischen Fünf.....	325
16. Muskelsystem des Menschen	342
16.1 Muskel-Auflistung	344
Anhang I: Wie finde ich (m)einen Yoga-Lehrer?	351
Anhang II: Kontaktadressen	356
Anhang III: Abbildungsverzeichnis	361
Anhang IV: Literaturverzeichnis.....	364
Anhang V: Glossar	367
Anhang VI: Register / Sachverzeichnis / Index.....	374
Anhang VII: Dank.....	378