

Dieses Buch erklärt die Grundprinzipien der Bewegungen und erläutert anhand von ausgewählten Asanas die damit in Verbindung stehenden Asana-Gruppen.

Außerdem werden die gängigen Fehlhaltungen dargestellt und erläutert, warum diese auftreten und – noch viel wichtiger –, wie man mit diesen umgeht und sich seinem Körper entsprechend besser ausrichten kann. Das Buch soll dich befähigen, deine eigene Praxis besser zu verstehen und – solltest du unterrichten – dich darin unterstützen, deinen Teilnehmerinnen kompetent hilfreiche Anleitungen zu geben.

Yoga ist ein ganzheitliches Lebenskonzept, neben Asanas gehören Atemübungen (*Pranayama*), Kontemplation, Meditation und Ethik dazu. Um den Rahmen des Buches nicht zu sprengen und aus Achtung vor der Komplexität jedes einzelnen dieser Themen, beschränken wir das Buch ganz bewusst auf Asanas.



Yoga ist ein Geschenk an die Welt – es lohnt sich, dieses zu entdecken!

Auszug aus dem Inhaltsverzeichnis:

Inhalt

Geleitwort von Desirée Rumbaugh	11
Wie nutze ich als Leser*in dieses Buch?	13
Vorwort 14	
I Hintergrund des Yoga	16
Die klassische tantrische Philosophie	18
Iccha – Jnana – Kriya	21
Was bedeutet das für unsere Yoga-Praxis?	24
II Hilfestellungen/Adjustments	28
Hilfestellungen gegenüber den Teilnehmern	29
No-Go-Areas	31
III Anatomie	32
Anatomie philosophisch betrachtet	33
Anatomische Grundlagen	35
IV Asanas	38
1 Alles ist Tadasana	40

Die universellen Prinzipien der Ausrichtung	45
2 Vorbeugen	81
Was sind Vorbeugen?	82
Wie wirken Vorbeugen?	84
Was passiert bei Vorbeugen?	86
Wie praktiziert man Vorbeugen?	90
Vorbeugen im Sitzen	98
Welche Asanas gibt es sonst noch?	99
Step-by-step in Kurzform	114
Worauf man achten muss!	114
3 Rückbeugen	115
4 Twists	149
5 Hüftöffner	183
6 Armbalancen	217

V

Schlusswort	265
Stichwortverzeichnis	269