

Sachverzeichnis

A

Agni 17
 Asanas 20
 Atemtechniken 20, 86
 – Bienenatmung 91
 – Feueratmung 90
 – Wechselatmung 88
 Atmung 29
 Aufwärmen 29, 31

B

Bauchschmerzen 10

D

Darmentzündung 12
 Darm-Hirn-Achse 14
 Darmhypnose 15

E

Ernährung 23

F

FODMAP-reduzierte Diät 22

G

Grahani 17

K

Körper-Geist-Achse 20

L

Lebensqualität 21, 26

M

Medikamente 15, 21
 Meditationen 20, 86
 – Einfache Atemmeditation 92
 – Mantra-Meditation 93
 Menstruationsbeschwerden 13

N

Nahrungsmittelunverträglichkeiten 11
 Notfallyoga 28

R

Reizdarmsyndrom 11
 Reizdarmyoga 20

S

Sonnengruß 31
 Stress 12, 13
 Studien, medizinische 18

Y

Yoga 16
 Yoga-Flows 30
 – Basis-Flow, kurzer 96
 – Basis-Flow, langer 1 98
 – Basis-Flow, langer 2 102
 – bei Blähungen 112
 – bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen 116
 – bei Durchfall 110
 – bei Reizdarmsyndrom 114
 – bei Verstopfung 108
 – für Kinder 118
 – kurzer für Fortgeschrittene 120
 – langer für Fortgeschrittene 122
 – Sonnengruß 94
 – zur Anregung der Verdauung 106
 Yogaphilosophie 17
 Yogapraxis 26, 28, 31
 Yogatherapie 19, 20, 21, 27
 Yogaübungen

– 8-Punkt-Stellung 65
 – Baby, glückliches 76
 – Baum 33
 – Berg 32
 – Berg mit erhobenen Armen 34
 – Berg mit geöffneten Armen 35
 – Berg mit Seitendehnung 34
 – Berg mit Seitendrehung 35
 – Bogen 67
 – Boot 73
 – Brett, umgekehrtes 72
 – Drehsitz 53
 – Dreieck 39
 – Dreieck, gedrehtes 40
 – Einfache Sitzhaltung 74
 – Einfache Sitzhaltung mit Drehung 52
 – Endentspannung 84
 – Fersensitz 75
 – Fisch, modifizierter 59
 – Gedrehtes Dreieck 40
 – Geschlossener Winkelsitz 80
 – Girlande 45
 – Glückliches Baby 76
 – Halber Pflug 54
 – Halbes Rad 36
 – Halbmond 60
 – Herabschauender Hund 55
 – Heraufschauender Hund 66
 – Heuschrecke 58
 – Hohe Planke 64
 – Kamel 68
 – Kleine Kobra 57
 – Kopf-Knie-Stellung 51
 – Krieger 1 41
 – Krieger 2 42
 – Krokodil 82
 – Kuh-und-Katze-Flow 78

– Liegender Schmetterling 78
 – Modifizierter Fisch 59
 – Offene Winkelhaltung 50
 – Pflug 71
 – Pflug, halber 54
 – Planke, hohe 64
 – Rad, halbes 36
 – Schmetterling, liegender 78
 – Schulterbrücke 62
 – Schulterstand 69
 – Seitlicher Winkel 43
 – Sitzende Vorwärtsbeuge 47
 – Sitzhaltung, einfache 74
 – Sitzhaltung, einfache, mit Drehung 52
 – Sphinx 56
 – Sprinter 60
 – Stehende Vorwärtsbeuge 38
 – Stellung des Kindes 76
 – Stocksitz 46
 – Stuhl 44
 – Tänzer 37
 – Tor 63
 – Totenstellung 84
 – Umgekehrtes Brett 72
 – Vorgebeugter geschlossener Winkelsitz 80
 – Vorwärtsbeuge, sitzende 47
 – Vorwärtsbeuge, stehende 38
 – Windlösende Stellung 48
 – Windlösende Stellung für Fortgeschrittene 70
 – Winkelhaltung, offene 50
 – Winkel, seitlicher 43
 – Winkelsitz, geschlossener 80
 – Winkelsitz, vorgebeugter geschlossener 80