

Register

A

Achillessehne 27, 68, 106, 156
 Adho Mukha Svanasana 66
 ahimsa 18
 Ananda Balasana 52
 Ardha Matsyendrasana 90, 92
 Asana 15, 19
 Atem 14, 17, 22, 23, 48
 Atemübungen 14, 17, 22
 Ausrüstung 19

B

Bakasana 78
 Bandscheibenprobleme 21, 156
 Baum 28, 36, 142, 143
 Beckenboden 27, 52, 72, 104, 142
 Beckenschiefstand 36, 42, 156
 Beinstretch 46
 Bhujangasana 122
 Brett 72

C

Chaturanga Dandasana 72

D

Drehsitz 90
 Dreieck 40

E

Einstimmung 20, 140
 Eka-Pada-Raja-Kapotasana 134
 Erkältungen 118

F

Flachrücken 106, 157

G

Geburt 54
 Geburtsvorbereitung 54, 80, 157
 Glückliches Baby 52, 154
 gunas 15

H

Halasana 116
 Hämorrhoiden 54
 Hatha-Yoga 14
 Held 34, 150
 Hexenschuss 112, 130
 Hohlkreuz 13, 36, 42, 68, 74, 98, 103, 106,
 112, 113, 130, 157
 Hohnackern 13

Hüftarthrose 36, 42, 48, 80, 136, 142, 144,
 157
 Hüftgelenkschmerzen 98
 Hüftmuskeln 48, 98
 Hüftprobleme 136
 Hund 66

I

Impingement 80, 124
 Inkontinenz 42, 54, 157

K

Kamel 128
 Knickfüße 157
 Kniegelenk 21, 30, 36, 80, 150, 157
 Kobra 112, 122, 124
 Königstaube 134, 145
 Konzentrationsschwierigkeiten 60, 106
 Kopfschmerz 68
 Krähe 78
 Krampfadern 30, 60
 Kreuzschmerzen 68, 92, 124
 Krokodil 96

L

Läufer 84, 144
 Lendenwirbelsäule 42, 92
 Lymphödem 60

M

Makarasana 96
 mukhti 17, 18

N

Nackenprobleme 112
 Nasennebenhöhlenentzündung 118
 Nervosität 60
 Neuralgien 112

P

Parivritta Dhavakasana 84
 Paschimottanasana 110
 Patanjali 14, 15
 Pflug 116
 prana 17
 Pranayama 17

R

rajas 15
 Rückbeuge 102
 Rückenschmerz 74

Ruhender See 58
 Rundrücken 21, 42, 68, 86, 112, 124, 130,
 136, 157

S

Sahaja 22
 sattva 15
 satya 18
 Schenkelhalsfraktur 30
 Schultergelenk 68, 124
 Selbstheilungskräfte 19
 Selbstreflexion 16
 Senkungserscheinungen 54
 Sexualität 54
 Skoliose 21, 42, 86, 92, 158
 Spiraldynamik 11
 Stress 10, 60
 Sturzprävention 30, 118, 158
 Supta Padangusthasana 46
 svadhyaya 16

T

tamas 15
 tapas 16

U

Ujjayi 22
 Ustrasana 128
 Uttanasana 104
 Utthita Trikonasana 40

V

Venenstauung 60
 Verstopfung 54, 80
 Viparita-Karani 58
 Virabhadrasana 34
 Vorbeuge 102, 104
 Vrksasana 28

W

Wirbelblockierungen 112
 Wirbelgelenkarthrose 124

X

X-Beine 36, 136