

Stichwortverzeichnis

A

Aktive Meditation 153
 Anjali-Mudra 56, 57
 Asana 10
 Atemmeditation 143, 151
 Atemübungen 11, 16
 Augenyooga 36

B

Bandhas 70, 72, 73, 74, 75, 76,
 86, 88, 94, 138
 Bauchatmung 11, 16
 Bienensummen 19, 59
 Blutdruck 19, 23, 58, 122
 Bluthochdruck 20, 23, 73
 Bodyscan 149, 150
 Brahmari 11, 19, 59

C

Cool-down 27, 140, 142, 143

D

Detox-Yooga 22
 Die acht Bewegungsrichtungen
 der Wirbelsäule 27, 156
 Drehhaltungen 22, 66, 67, 68,
 69, 70
 Dreieck 25, 26, 104, 105, 106,
 107, 137

E

Entspannungsübungen 146, 149
 Erdung 25

F

Flow 27, 46, 50, 68, 105, 137,
 156, 158, 160

G

Gyan-Mudra 18, 58

H

Hakini-Mudra 59
 Handgelenke 21, 38, 39, 40, 41
 Herzöffner 24, 46, 115
 Hilfsmittel 12
 Hypermobilität 13

I

innerer Zeuge 14

J

Jalandhara Bandha 72, 73

K

Kapalabhati 11, 19, 20
 Körpermitte 23, 74, 75, 76, 78,
 79
 Körperreise 149
 Kriegerpositionen 13, 25, 94,
 96, 97, 98, 99, 100, 102, 103

L

Lotus-Mudra 58

M

Maha Bandha 72, 73, 108
 Mantra-Meditation 153
 Mantras 153, 154
 Meditation der liebenden Güte
 152
 Mondgruß 27, 158
 Mudras 56, 57
 Mula Bandha 25, 72, 73, 106

N

Nacken 21, 42, 43, 44, 45
 Nadi 11, 18, 143
 Nadi Shodhana 11, 18
 Namasté 46, 56, 57, 65, 130,
 138, 163
 Niyamas 92, 93

P

Pranayama 16
 Progressive Muskelentspannung
 150

R

Release-Übungen 128
 Rückbeugen 24, 86, 87, 88,
 90, 91
 Rückenschmerzen 23, 24, 25,
 108

S

Schnellatmung 19
 Schultern 21, 46, 47, 48, 49, 50,
 51, 52, 53, 54, 55
 Schwangerschaft 73, 122
 Shavasana 27, 144, 147, 148
 Sitali 17
 Sitkari 17, 18
 Sitzposition 12
 Sonnengruß 11, 22, 60, 61, 62,
 63, 64, 65
 Standhaltungen 26, 128, 130,
 132, 133, 134, 135, 136, 137,
 138, 139
 Stundenbeginn 14
 Stützhaltungen 26, 108, 110,
 111, 112, 113, 114, 115, 116, 118,
 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125

T

Tanzende Krieger 27

U

Uddhiyana Bandha 25, 72, 73,
 118
 Ujjayi 11, 15, 17

V

Vajrapradama-Mudra 57, 59
 Vorbeugen 23, 80, 82, 84

W

Warm-up 21, 28, 29, 30, 31, 32,
 33, 34, 35
 Wechselatmung 18, 19, 143

Y

Yamas 92, 93
 Yogablock 12, 99, 104
 Yogagurt 12, 52, 53, 54, 55, 69,
 82
 Yoni-Mudra 19, 59