

Stichwortregister

A

Abgeschlagenheit 208
 Affirmationen 63, 193
 Arthrose 108
 Asana
 – Balkenhaltung mit Öffnung 190
 – Bananenübungen aus Shavasana 212
 – Baum 134
 – Berghaltung 72
 – Berghaltung mit nach oben gestreckten Armen 74
 – Boothaltung 90
 – Brett und Varianten 100
 – Dreigliedrige Vorbeuge mit Adlerarmen 176
 – Fersensitz mit Räuberleiter 174
 – Gebundene Winkelhaltung in Rückenlage mit Herzöffnung 56
 – Gedrehte Kopf-zu-Knie-Haltung 198
 – Gestreckte Hand-zum-Großzeh-Haltung 76
 – Gestreckter seitlicher Winkel 126
 – Gestrecktes Dreieck 214
 – Gestützte Umkehrhaltung 154
 – Halber Drehsitz des Matsyendra 186
 – Happy Baby 196
 – Hastha Bandha 98
 – Heldensitz 174
 – Herabschauender Hund mit Beinheben 160
 – Heuschrecke und Bogen 200
 – Hoher Ausfallschritt, Variation 102
 – Kamel 152
 – Katze – Kuh 86
 – Kobra 188
 – Krieger I 110
 – Krieger II 112
 – Krokodil 54
 – Nadelöhr 92
 – Schmelzendes Herz 138
 – Schneidersitz mit Jalandhara Bandha und Räuberleiter 172
 – Schulterbrücke 122
 – Shakti-Shake 136

– Sitzende Vorwärtsbeuge 52
 – Sitzende Winkelhaltung mit Seitneigung 164
 – Stellung des Kindes 210
 – Taube 114
 – Tiger 88
 – Unterstützter Fisch 150
 – Vorwärtsbeuge im Sitzen 162
 Asanas 14, 15
 Aufwärmen 16
 Ayurveda 205

B

Bandha 24
 Basenbäder 128
 Beckenboden 23
 Bewegungsrichtungen 20

C

Chakrameditation 67
 Chakren 64

D

Darm 194

E

Einschlafhilfen 62
 Einschlafrituale 63
 Energieballs 225
 Energiemeditation 209
 Entgiftung 192
 Entlastungstage 193
 Extremität, obere 96
 Extremität, untere 108

F

Fantasiereise 182

G

Gamma-Aminobuttersäure 14
 Garuda Mudra 29
 Gefäßerkrankungen 147
 Genaktivität 14
 Gesichtsmaske 63

H

Hallux valgus 35
 Handakupressur 29, 78
 Handauflegen 145
 Heilende Hände 145
 Herzerkrankungen 146

I

Ida Nadi 22

J

Jalandhara Bandha 26, 172
 Japanisches Heilströmen 144

K

Kamillensitzbad 185
 Kapalabhati 158
 Kapha 205
 Klopfakupressur 180
 Kopfschmerzen 170
 Krebserkrankungen 132

L

Lavendelöl 61
 Lebensenergie 22
 Lichtmeditation 142
 Loslassen 195
 Lymphmeditation 169

M

Mantra 68, 133
 – Ganzheit 133
 – Liebe 133
 Mariendistel 193
 Massageöl 185
 Meditation 30
 – Chakrameditation 67
 – Depressionen 58
 – Fantasiereise 182
 – Friedlicher Beobachter 106
 – Gehmeditation 95
 – Lichtmeditation 142
 – Loslassen 117
 – Lymphmeditation 169
 – Meditation »Loslassen« 117
 – Wassermeditation 130
 – Yoga Nidra als Körperreise 80
 Meditationsübungen 14
 Menstruationsbeschwerden 184
 Migräne 171
 Müdigkeit 208
 Mudra 14, 28, 206
 – Augenmudra 68
 – Chakren 68
 – Doshas 206
 – Dyana-Mudra 78
 – Elefantengott 156
 – Erdung und Balance 140

– Ganesha 156
 – Garuda Mudra 29
 – Gute Laune Mudra 60
 – Kaleshvara 178
 – Kuh 104
 – Lebensmudra 216
 – Lotus Mudra 28
 – Maha Sakral Mudra 202
 – Pran Mudra 216
 – Prithivi Mudra 28
 – Tse Mudra 60
 – Ushas 166
 – Zungenmudra 68
 Mula Bandha 24

N

Nackenschmerzen 14
 Nadi 22
 Namaste 28
 Nervenerkrankungen 70

O

Ölziehen 192
 Organuhr 218
 Osteoporose 108

P

Pingala Nadi 22
 Pitta 205
 Pranayama 14, 22
 – Anahata-Atmung 94
 – Ausatemverlängerung 60
 – Bauch- und Brustatmung 116
 – Bewegte Brustkorb-atmung 104
 – Der leuchtende Schädel bei Hypotonie 158
 – Flankenatmung mit Seitneigung bei Hypertonie 157
 – Nadi Shodana 141
 – Shitali 179
 – Tiefe Bauchatmung 202
 – Tiefe Bauchatmung mit Venenpumpe 167
 – Ujjayi 128
 – Verlängerung der Ein- und Ausatmung 79
 – Yogische Vollatmung 216
 Progesteron 192
 Prostaglandine 184
 Psychische Erkrankungen 50

R

Räuchern 183
Rheumatische
Erkrankungen 120
Rückenschmerzen 84
Rückenschmerzstudie 14

S

Schlafqualität 14
Schlafstörungen 50

Selbsttest 32
Selbstumarmung 144
Sushumna 22

T

Tee
– basischer 129
– Mate-Tee 156
– Menstruations-
beschwerden 185

– Teerezept 61
– Teezeremonie 7
Traditionelle Chinesische
Medizin 218

U

Uddiyana Bandha 25

V

Vata 205

W

Wärmekissen 193
Wasser 193
Wassermeditation 130
Wirbelsäule 20
Wirbelsäulensyndrom 84

Y

Yoga Nidra 80