

# B.K.S. IYENGAR YOGA



DER WEG ZU GESUNDHEIT  
UND HARMONIE



Dorling Kindersley

# Inhalt



VORWORT 6

## Kapitel 1 - Leben und Werk 8

Iyengars Leben 10

Ein Tag im Leben 14

Wohltätigkeit 22

Eine Familie von Lehrern 24

Yoga für Frauen 30

Yoga für alle 32



## Kapitel 2 - Yoga für Sie 34

Ziele des Yoga 36

Der Weg zu Gesundheit 39

Wohltuende Haltungen 40

Yoga & Stress 41

Yoga & Fitness 42



## Kapitel 3 - Philosophie des Yoga 44

Die Bedeutung des Yoga 46

Die Philosophie der Asanas 48

Geist & Körper 50

Acht Stufen 52

Pranayama 54

Chakras 56

Der Guru und der Yogi 58



## Kapitel 4 - Asanas für Sie 60

Klassische Haltungen 62

**Asanas im Stehen 66** ♦ Tadasana 68 ♦ Utthita-Trikonasana 70 ♦ Virabhadrasana 2 76 ♦ Utthita-Parshvakonasana 80

Parshvottanasana 84 ♦ Adho-Mukha-Shvnanasana 88 ♦ Uttanasana 92 ♦ Virabhadrasana I 96

**Asanas im Sitzen 100** ♦ Dandasana 102 ♦ Virasana 104 ♦ Baddha-Konasana 108

**Vorwärtsbeugen 112** ♦ Janu-Shirshasana 114 ♦ Triang-Mukhaikapada-Pashchimottanasana 118 ♦ Pashchimottanasana 122

**Drehhaltungen 126** ♦ Bharadvajasana 128 ♦ Marichyasana 132

**Umkehrstellungen 136** ♦ Salamba-Shirshasana **138** ♦ Salamba-Sarvangasana **144** ♦ Halasana **150**

**Rückbeugen 154** ♦ Ushtrasana **156** ♦ Urdhva-Dhanurasana **160**

**Asanas im Liegen 164** ♦ Supta-Virasana **166** ♦ Shavasana **170**



## Kapitel 5 - Yoga gegen Stress 174

Was ist Stress? **176**

Die moderne Welt **177**

Essen & Ernährung **178**

Positiver & negativer Stress **179**

Asanas & Stress **180**

Asanas mit Hilfsmitteln **182**

Hilfsmittel **184**

**Asanas gegen Stress** Tadasana-Samasthithi **186** ♦ Tadasana-Urdhva-Hastasana **187** ♦ Tadasana-Urdhva-Baddanguliasana **188**

Paschima-Baddha-Hastasana **189** ♦ Tadasana-Paschima-Namaskar **190** ♦ Tadasana-Gomukhasana **191**

Utthita-Trikonasana **192** ♦ Utthita-Parshvakonasana **194** ♦ Ardha-Chandrasana **196** ♦ Uttanasana **197** ♦ Prasarita-Padottanasana **200**

Adho-Mukha-Shvanasana **202** ♦ Dandasana **205** ♦ Virasana **206** ♦ Urdhva-Mukha-Janu-Shirshasana **207** ♦ Baddha-Konasana **208**

Swastikasana **209** ♦ Paripurna-Navasana **210** ♦ Upavishta-Konasana **213** ♦ Pashchimottanasana **214**

Adho-Mukha-Pashchimottanasana **217** ♦ Janu-Shirshasana **218** ♦ Adho-Mukha-Virasana **220** ♦ Adho-Mukha-Swastikasana **222**

Bharadvajasana auf einem Stuhl **223** ♦ Bharadvajasana **224** ♦ Marichyasana **225** ♦ Utthita-Marichyasana **226** ♦ Parshva-Virasana **228**

Salamba-Sarvangasana **230** ♦ Halasana **232** ♦ Viparita-Karani **234** ♦ Setu-Bandha-Sarvangasana **236** ♦ Viparita-Dandasana **238**

Ushtrasana **240** ♦ Supta-Padangushthasana **242** ♦ Supta-Baddha-Konasana **244**

Supta-Virasana **246** ♦ Shavasana **248**



## Kapitel 6 - Pranayama mit Hilfsmitteln 250

Die Bedeutung von Pranayama **252**

♦ Ujjayi-Pranayama **254** ♦ Viloma-2-Pranayama **257**



## Kapitel 7 - Yoga bei Beschwerden 258

Yoga-Therapie **260**

Herz & Kreislauf **264** ♦ Atmungsorgane **276** ♦ Verdauungsorgane **285** ♦ Harnwege **300**

Drüsen & Hormone **302** ♦ Immunsystem **308** ♦ Muskeln, Knochen & Gelenke **312** ♦ Haut **344**

Gehirn & Nervensystem **351** ♦ Geist & Gefühle **359** ♦ Die Gesundheit der Frau **378** ♦ Die Gesundheit des Mannes **397**



## Kapitel 8 - Iyengar-Yoga-Kurs 406

Leitfaden für Yoga-Übungen **408**

20-Wochen-Yoga-Kurs **410**



ANATOMISCHE GRUNDLAGEN **424**

GLOSSAR **426**

BEZEICHNUNGEN DER ASANAS **427**

REGISTER **428**

DANK **432**

NÜTZLICHE ADRESSEN **432**