

ANATOMIE DES YOGA

Der vollständig illustrierte Ratgeber
für anatomisch richtiges Üben

Dr. Abigail Ellsworth

INHALT

Einleitung	8
Die Grundlagen der Yoga-Atmung	10
Die Muskeln des Körpers	16
AUFWÄRMEN UND ENTSPANNEN	21
Schneidersitz (Sukhasana)	22
Stockhaltung (Dandasana)	23
Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana)	24
Kleiner Hund (Uttana Shisho Asana)	25
Katze-zu-Kuh-Stellung (Marjaryasana/Bitilasana)	26
Stellung des Kindes (Balasana)	27
Apana-Haltung (Apanasana)	28
Totenhaltung (Savasana)	29
STEHHALTUNGEN	31
Berghaltung (Tadasana)	32
Tiefe Hocke (Malasana)	34
Gestreckte Berghaltung (Urdhva Hastasana)	36
Stuhlhaltung (Utkatasana)	37
Der Baum (Vrksasana)	38
Der Adler (Garudasana)	40
Das Dreieck (Trikonasana)	42
Gedrehtes Dreieck (Parivrtta Trikonasana)	44
Halbmondstellung (Ardha Chandrasana)	46
Aufrechte Einbeinstreckung (Utthita Hasta Padangusthasana)	48
Tiefer Ausfallschritt (Anjaneyasana)	50
Hoher Ausfallschritt	52
Der Krieger I (Virabhadrasana I)	54
Der Krieger II (Virabhadrasana II)	56
Der Krieger III (Virabhadrasana III)	58
Gestreckte seitliche Winkelhaltung (Utthita Parsvakonasana)	60

INHALT

VORWÄRTSBEUGEN	63
Intensive Flankendehnung (Parsvottanasana)	64
Tiefe Vorwärtsbeuge (Uttanasana)	66
Halbe Vorwärtsbeuge (Ardha Uttanasana)	67
Kopf-an-Knie-Haltung (Janu Sirsasana)	68
Vorwärtsbeuge im Sitzen (Paschimottanasana)	69
Gegrätschte Vorwärtsbeuge (Prasarita Padottanasana)	70
Gehobene Winkelhaltung (Upavistha Konasana)	72
Stehender Spagat (Urdhva Prasarita Eka Padasana)	74
RÜCKWÄRTSBEUGEN	77
Aufschauender Hund (Urdhva Mukha Svanasana)	78
Die Kobra (Bhujangasana)	80
Halber Frosch (Ardha Bhikasana)	82
Der Bogen (Dhanurasana)	84
Die Brücke (Setu Bandhasana)	86
Umgekehrter Bogen (Urdhva Dhanurasana)	88
Das Kamel (Ustrasana)	90
Der Fisch (Matsyasana)	92
Die Heuschrecke (Salabhasana)	94
Die Taube (Eka Pada Rajakapotasana)	96
Der Tänzer (Natarajasana)	98
SITZ- UND DREHHALTUNGEN	101
Heldensitz (Virasana)	102
Liegender Held (Supta Virasana)	103
Der Schmetterling (Baddha Konasana)	104
Doppelte Taube (Agnistambhasana)	105
Kuhgesicht (Gomukhasana)	106
Halber Lotussitz (Ardha Padmasana)	108
Lotussitz (Padmasana)	109

Vollständige Boothaltung (Paripurna Navasana)	110
Spagat (Hanumanasana)	112
Bharadvaja-Drehsitz (Bharadvajasana)	114
Liegende Drehung	116
Gedrehte Kopf-an-Knie-Haltung (Parivrtta Janu Sirsasana)	118
Marichi-Drehsitz (Marichyasana)	120
Halber Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)	122
Gedrehte Stuhlhaltung (Parivrtta Utkatasana)	124
ARMBALANCEN UND UMKEHRHALTUNGEN	127
Umgedrehtes Brett (Purvottanasana)	128
Die Krähe (Bakasana)	130
Seitliche Krähe (Parsva Bakasana)	132
Bretthaltung (Dandasana)	134
Viergliedrige Stockhaltung (Chaturanga Dandasana)	135
Haltung des Weisen Astavakra (Astavakrasana)	136
Seitliches Brett (Vasisthasana)	138
Der Pflug (Halasana)	140
Schulterstand (Salamba Sarvangasana)	142
Der Delfin	144
Kopfstand (Salamba Sirsasana)	145
YOGA-ÜBUNGSREIHEN	147
Sonnengruß A	148
Sonnengruß B	150
Übungsreihe für Anfänger	152
Übungsreihe für fortgeschrittene Anfänger	154
Übungsreihe für Fortgeschrittene	156
Muskelübersicht	158
Bildnachweis und Danksagung	160