

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>	Das Ozeanische Atmen und die Bandhas.....	22
<b>Einführung</b> .....	<b>11</b>	Power Yoga-Übungszeiten.....	25
Dem Stress ein Schnippchen schlagen .....	12	Der Zeitplan.....	26
Das große Plus des Power Yoga .....	14	Power Yoga-Grundsätze auf einen Blick .....	28
Woher kommt Power Yoga?.....	16	Vor dem Start.....	29
Die Philosophie des klassischen Yoga.....	17	<b>Wärme von innen entwickeln</b> .....	<b>31</b>
Frei fließende Energie .....	18	<b>Power Yoga – Warm-up</b> .....	<b>32</b>
Verjüngt durch Power Yoga .....	19	<b>Sonnengruß I</b> .....	<b>34</b>
Hitze und Kraft .....	20	Ausgangsposition (Bergstellung).....	34
Power Yoga und Konzentration .....	21		

1. Asana .....	36	<b>Energie steigern</b>	
2. Asana.....	36	<b>und Balance finden.....</b>	<b>53</b>
3. Asana.....	37		
4. Asana »Liegestütz« .....	37	<b>Power Yoga –</b>	
5. Asana »Aufschauender Hund« .....	38	<b>Übungen im Stehen .....</b>	<b>54</b>
6. Asana »Hinabschauender Hund« .....	39	Ausgangsposition (Bergstellung).....	54
7. Asana.....	40	Zehenhaltung.....	56
8. Asana.....	40	Hand unter dem Fuß.....	58
9. Asana.....	41	Gestrecktes Dreieck, rechte Seite .....	59
Schlussposition (Bergstellung).....	41	Gestrecktes Dreieck, linke Seite.....	60
<b>Sonnengruß II .....</b>	<b>42</b>	Gestreckter Seitenwinkel,	
Ausgangsposition (Bergstellung).....	42	rechte Seite.....	61
1. Asana .....	43	Gestreckter Seitenwinkel,	
2. Asana.....	43	linke Seite .....	62
3. Asana.....	44	Gestreckte Beindehnung .....	63
4. Asana »Liegestütz« .....	44	Brustkorbdehnung .....	68
5. Asana »Aufschauender Hund« .....	45	Winkel mit gestrecktem Fuß,	
6. Asana »Hinabschauender Hund« .....	45	rechte Seite.....	70
7. Asana »Kriegerhaltung I«, rechts.....	46	Winkel mit gestrecktem Fuß,	
8. Asana »Liegestütz« .....	46	linke Seite .....	71
9. Asana »Aufschauender Hund« .....	47	Stehender halber Lotus,	
10. Asana »Hinabschauender Hund«.....	47	rechte Seite .....	72
11. Asana »Kriegerhaltung I«, links.....	48	Stehender halber Lotus,	
12. Asana »Liegestütz«.....	48	linke Seite .....	72
13. Asana »Aufschauender Hund«.....	49	Baum, rechte Seite.....	73
14. Asana »Hinabschauender Hund«.....	49	Baum, linke Seite .....	73
15. Asana .....	50	Vinyasa-Sequenz.....	74
16. Asana .....	50	Kriegerhaltung II, rechte Seite .....	78
17. Asana .....	51	Kriegerhaltung II, linke Seite.....	79
Schlussposition (Bergstellung).....	51	Vierfüßlerstand oder »Katze«.....	80

# Inhalt

## Ins Zentrum

der Kraft kommen..... **83**

## Power Yoga –

**Übungen am Boden ..... 84**

Grundposition im Sitzen..... 84

Vorwärtsbeugung..... 86

Intensive Vorwärtsbeugung..... 88

Rückwärtsbeugung ..... 90

Halber Lotus, rechte Seite..... 91

Halber Lotus, linke Seite..... 92

Halber Lotus seitwärts,  
rechte Seite ..... 93

Halber Lotus seitwärts,  
linke Seite ..... 94

Angewinkeltes Bein, rechte Seite..... 95

Angewinkeltes Bein, linke Seite..... 96

Boot ..... 97

Halbe Schildkröte ..... 98

Gebundener Winkel ..... 99

Sitzender Winkel..... 100

**Power Yoga – Cool-down..... 102**

Liegen ..... 103

Liegende Seitwärtsdrehung  
nach rechts..... 104

Liegende Seitwärtsdrehung  
nach links..... 105

Ausgestreckte liegende  
Seitwärtsdrehung nach rechts ..... 106

Ausgestreckte liegende  
Seitwärtsdrehung nach links..... 107

Schulterbrücke..... 108

Schulterstand..... 109

## Verfeinerung

**und Integration erleben ..... 113**

## Power Yoga –

**Auskangspositionen ..... 114**

Lotus mit verschränkten Händen ..... 115

Ruhender Lotus ..... 116

Waagschalenhaltung..... 116

Ruhestellung..... 118

Der kleine Rausch ..... 119

Atemübungen ..... 120

Feueratmung für starke Nerven ..... 121

Pranayama..... 122

Auskangsmeditation ..... 124

Offene Meditation..... 125

Sinnenmeditation ..... 126

Augen- und Ohren-Yoga..... 127