

Inhalt

Vorwort	8	Das Ozeanische Atmen und die Bandhas.....	22
Einführung	11	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	Wärme von innen entwickeln	31
Frei fließende Energie	18	Power Yoga – Warm-up	32
Verjüngt durch Power Yoga	19	Sonnengruß I	34
Hitze und Kraft	20	Ausgangsposition (Bergstellung).....	34
Power Yoga und Konzentration	21		

1. Asana	36	Energie steigern	
2. Asana.....	36	und Balance finden.....	53
3. Asana.....	37		
4. Asana »Liegestütz«	37	Power Yoga –	
5. Asana »Aufschauender Hund«	38	Übungen im Stehen	54
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
Sonnengruß II	42	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