

Susan Winter Ward

Yoga hält jung

Übungen für jeden Tag

*aus dem Amerikanischen
von Birgit Ermlich-Heinen*

Verlag Butzon & Bercker Kevelaer

Inhalt

VORWORT	9
EINFÜHRUNG	11
Yoga	12
Hatha-Yoga	13
Fließender Yoga	13
Hingabe	15
Einstellung	16
Ein Wort zur Ernährung	17
Atmung	18
Entspannung	22
Wann und Wo	24
Warnender Hinweis	25
Beruhigung	25
WILLKOMMEN	
ZU IHREN YOGA-ÜBUNGEN	27
Haltung 1: Aufrechtes Stehen	28
Haltung 2: Streckstand	30
Haltung 3: Dehnübung im Stehen	32
Haltung 4: Lockerungsübungen für den Hals ...	34
Haltung 5: Streckstand	38
Haltung 6: Rumpfbeuge im Stehen	40
Haltung 7: Bogen (Storchenstellung)	42
Haltung 8: Ausfallschritt im Knien (rechts)	44
Haltung 9: Vierfüßlerstand	46
Haltung 10: Ausfallschritt im Knien (links)	48
Haltung 11: Rumpfbeuge	50

Haltung 12: Vierfüßlerstand	52
Haltung 13: Katzenbuckel	54
Haltung 14: Embryo (Halbschildkröte)	56
Haltung 15: Schneidersitz	58
Haltung 16: Rechtsseitige Rumpfbeuge im Sitzen	60
Haltung 17: Erhabener Sitz (rechts)	62
Haltung 18: Drehsitz (rechts)	64
Haltung 19: Rumpfbeuge im Sitzen	66
Haltung 20: Linksseitige Rumpfbeuge im Sitzen .	68
Haltung 21: Erhabener Sitz (links)	70
Haltung 22: Drehsitz (links)	72
Haltung 23: Boot	74
Haltung 24: Kniekreisel	76
Haltung 25: Drehübung für die Wirbelsäule (rechts)	78
Haltung 26: Beinhub (rechts)	80
Haltung 27: Drehübung für die Wirbelsäule (links)	82
Haltung 28: Beinhub (links)	84
Haltung 29: Kniekreisel	86
Haltung 30: Brücke (Bogenübung)	88
Haltung 31: Pranayama (kontrollierte Atmung) ..	90
Haltung 32: Savasana (Totenlage – tiefe Entspannung)	92
FREIWILLIGE ÜBUNGEN	95
Haltung A: Baum	96
Haltung B: Dreieck	98
Haltung C: Taube	100
Haltung D: Entspannungslage	102