

Rebecca Anderton-Davies

Mein Yoga, mein Flow

20 Tools und Inspirationen, mit denen du Sequenzen
kreativ gestalten kannst – für eine individuelle und
erfüllende Yogapraxis

riva

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 9 |
| 1 LASS UNS BEGINNEN | 11 |
| Dein nächster Schritt auf deiner Yoga-Selbstpraxisreise | 12 |
| Das Asana | 16 |
| Richtig und falsch in der körperlichen Yogapraxis | 22 |
| Warum Vinyasa? | 28 |
| Die Tools, die du benötigst, um eine erfüllende Yoga-Selbstpraxis zu entwickeln und aufrechtzuerhalten | 30 |
| Zur Benutzung dieses Buchs | 36 |
| 2 DIE RICHTIGE VORBEREITUNG | 39 |
| Das WER Bin ich bereit für eine Selbstpraxis? | 42 |
| Wie du erkennst, dass du für eine Vinyasa-Selbstpraxis bereit bist .. | 46 |
| 3 AB AUF DIE MATTE | 49 |
| Das WAS Woher weiß ich, was ich praktizieren soll? | 52 |
| #1 Die Haltungswahl | 56 |
| #2 Der Ideengenerator | 66 |
| #3 Musik | 70 |
| #4 Atmung | 74 |
| #5 Hineinhorchen | 80 |

| | |
|--|------------|
| Das WIE | |
| Wie gestalte ich selbst einen Flow und strukturiere eine Praxis? | 82 |
| Worin besteht der Unterschied? | 86 |
| Gestaltung eines Flows | 90 |
| #6 Sonnengrüße aufpeppen | 94 |
| #7 Mal was Neues | 108 |
| #8 Kreative Flows | 116 |
| Gestaltung einer Praxis | 122 |
| #9 Die Wellenpraxis | 126 |
| #10 Die Minipraxis | 142 |
| 4 AUF DER MATTE BLEIBEN | 151 |
| Das WARUM | |
| Warum ist Selbstpraxis wichtig für mich? | 154 |
| #11 Das Mantra | 158 |
| #12 Was ist dein Warum? | 162 |
| Das WANN und WO | |
| Wie setze ich die Selbstpraxis tatsächlich um? | 176 |
| #13 Ansprüche herunterschrauben | 182 |
| #14 Mit der Matte anfreunden | 184 |
| #15 Die Zeit finden | 186 |

| | |
|--|-----|
| 5 AUF DER MATTE FORTSCHRITTE MACHEN | 189 |
| Das WAS-JETZT | |
| Wie stelle ich sicher, dass ich bei der Selbstpraxis | |
| Fortschritte mache? | 192 |
| #16 Auf »Aufnahme« drücken | 196 |
| #17 Der Rückblick | 200 |
| #18 Tagebuch führen | 202 |
| #19 Deine Community finden | 208 |
| #20 Die Lerntriade | 212 |
| 6 ANTWORTEN AUF DEINE FRAGEN | 217 |
| Fragen und Antworten | 220 |
| Die Erfolgscheckliste | 236 |
| 7 ANHANG | 239 |
| Sanskrit: die Yoga-Sprache | 242 |
| Vorlagen | 252 |
| Notizen für meine Yoga-Selbstpraxis | 264 |
| Weiterführende Literatur | 266 |
| Meine Geschichte | 268 |
| Über die Autorin | 271 |
| Dank | 272 |