

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