



YOGA- WORKOUTS GESTALTEN

Mark Stephens

riva

© des Titels »Yoga-Workouts gestalten« von Mark Stephens (978-3-86883-406-2)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Inhalt	7
Tabellenverzeichnis	11
Vorwort	13
Einleitung	17
TEIL I: GRUNDLAGEN UND PRINZIPIEN	21
Kapitel 1: Philosophie und Prinzipien der Gestaltung von Yogaübungsfolgen	23
Traditionelle Ansätze	24
Parinamavada und Vinyasa Krama	27
1. Prinzip: Vom Einfachen zum Komplexen	30
2. Prinzip: Von der dynamischen zur statischen Auseinandersetzung mit den Asanas, oder: In die Stille kommen	31
3. Prinzip: Das energetische Gleichgewicht finden	32
4. Prinzip: Die Wirkung der Bewegungen integrieren	33
5. Prinzip: Das Selbst nachhaltig transformieren	34
Kapitel 2: Der Übungsbogen im Yogaunterricht	37
Den Yogaprozess einleiten	39
Wie man eine themenbezogene Stunde gestaltet	42
Den Körper aufwärmen und aktivieren	43
Der Weg zum Übungshöhepunkt	46
Die Erkundung des Übungshöhepunkts	49
Die Integration der Praxis	51
Wie man die Integration der Asanas verstärkt	52
Kapitel 3: Übungsfolgen mit Asanas aus einer oder mehreren Asanafamilien gestalten	53
Die Grundeigenschaften der Asanas	53
Standhaltungen	54
Aktivierung der Körpermitte	56
Stützhaltungen	58
Übungen für gesunde Handgelenke	59
Übungen für gesunde Schultern	59
Rückbeugen	62
Drehungen	65
Vorbeugen	67
Hüftöffner	69
Umkehrhaltungen	71
Savasana	73
Der nächste Schritt bei der Gestaltung von Übungsfolgen	76
Kapitel 4: Die Reihenfolge der Übungsanleitungen zu den Asanas	77
Lehren, was man weiß	77

1. Schritt: Die Demonstration der Asanas	78
2. Schritt: In die Asanas kommen	79
3. Schritt: Die Asanas verfeinern	82
4. Schritt: Aus den Asanas kommen	87
5. Schritt: Die Wirkung der Asanas aufnehmen und integrieren	88
Die Gestaltung der Übungsanweisungen innerhalb einzelner Asanafamilien	88
Der nach unten schauende Hund als Grundlage aller Stützhaltungen	90

TEIL II: DIE PLANUNG VON STUNDEN FÜR ANFÄNGER, GEÜBTE UND FORTGESCHRITTENE

97

Kapitel 5: Surya Namaskara – Sonnengruß	99
Die Grundeigenschaften von Surya Namaskara	100
Der klassische Surya Namaskara	101
Übungsfolge 1: Der klassische Surya Namaskara	102
Surya Namaskara A	103
Übungsfolge 2: Surya Namaskara A	105
Surya Namaskara B	106
Übungsfolge 3: Surya Namaskara B	108
Der tanzende Krieger	109
Übungsfolge 4: Der tanzende Krieger	110

Kapitel 6: Einsteiger- und Anfängerunterricht	111
Übungsfolgen für Anfänger gestalten und unterrichten	114
Übungsfolgen für Anfänger	115
Übungsfolge 5: Einführung in den Yogaunterricht	115
Übungsfolge 6: Einführung in den Yogaunterricht für sportlich Geübtere	117
Übungsfolge 7: Anfänger – Schwerpunkt Rückbeugen	119
Übungsfolge 8: Anfänger – Schwerpunkt Hüftöffner	121
Übungsfolge 9: Anfänger – Schwerpunkt Drehungen	123
Übungsfolge 10: Anfänger – Schwerpunkt Gleichgewichtshaltungen im Stehen	125
Übungsfolge 11: Anfänger – Schwerpunkt Stützhaltungen	126
Übungsfolge 12: Anfänger – Schwerpunkt Vorbeugen	129
Übungsfolge 13: Anfänger – Schwerpunkt Umkehrhaltungen	131

Kapitel 7: Yogaunterricht für Geübte	133
Übungsfolgen für Geübte gestalten und unterrichten	135
Übungsfolgen für Geübte	136
Übungsfolge 14: Geübte – Schwerpunkt Rückbeugen I	136
Übungsfolge 15: Geübte – Schwerpunkt Rückbeugen II	139
Übungsfolge 16: Geübte – Schwerpunkt Hüftöffner	141
Übungsfolge 17: Geübte – Schwerpunkt Drehungen	144
Übungsfolge 18: Geübte – Schwerpunkt Gleichgewichtshaltungen im Stehen	146
Übungsfolge 19: Geübte – Schwerpunkt Stützhaltungen I	149
Übungsfolge 20: Geübte – Schwerpunkt Stützhaltungen II	151
Übungsfolge 21: Geübte – Schwerpunkt Vorbeugen	154
Übungsfolge 22: Geübte – Schwerpunkt Umkehrhaltungen	156

Kapitel 8: Yogaunterricht für Fortgeschrittene	159
Übungsfolgen für Fortgeschrittene gestalten und unterrichten	160
Übungsfolgen für Fortgeschrittene	162
Übungsfolge 23: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Rückbeugen I.....	162
Übungsfolge 24: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Rückbeugen II.....	164
Übungsfolge 25: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Hüftöffner	167
Übungsfolge 26: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Drehungen	170
Übungsfolge 27: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Gleichgewichtshaltungen im Stehen	172
Übungsfolge 28: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Stützhaltungen I	175
Übungsfolge 29: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Stützhaltungen II	178
Übungsfolge 30: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Vorbeugen.....	180
Übungsfolge 31: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Umkehrhaltungen.....	183
TEIL III: ÜBUNGSFOLGEN FÜR ALLE ABSCHNITTE IM LEBENSZYKLUS	185
Kapitel 9: Yogaübungsfolgen für Kinder	187
Übungsfolge 32: Yoga für Kinder der Jahrgangsstufen 1–4	190
Übungsfolge 33: Yoga für Kinder der Jahrgangsstufen 5–8	192
Übungsfolge 34: Yoga für Kinder der Jahrgangsstufen 9–12	194
Kapitel 10: Übungsfolgen für Frauen in besonderen Lebenssituationen	197
Yoga während der Menstruation	198
Übungsfolge 35: Yoga zur Linderung von Menstruationsbeschwerden	199
Yoga in der Schwangerschaft – und danach	200
Übungsfolgen nach Schwangerschaftsstadium	202
Übungsfolge 36: Yoga für das erste Trimester – für Yoganeulinge.....	202
Übungsfolge 37: Yoga für das erste Trimester – für gesunde und erfahrene Yoginis.....	204
Übungsfolge 38: Yoga für das zweite Trimester – für Yoganeulinge	207
Übungsfolge 39: Yoga für das zweite Trimester – für gesunde und erfahrene Yoginis	208
Übungsfolge 40: Yoga für das letzte Trimester – für Yoganeulinge.....	211
Übungsfolge 41: Yoga für das letzte Trimester – für gesunde und erfahrene Yoginis.....	212
Übungsfolge 42: Yoga für das letzte Trimester – in den Wehen	213
Übungsfolge 43: Rückbildungsyoga	214
Yoga für die Wechseljahre	216
Übungsfolge 44: Yoga gegen Hitzewallungen	216
Übungsfolge 45: Yoga für gesunde Knochen – Osteoporose-Prävention	217
Übungsfolge 46: Yoga gegen Stimmungsschwankungen.....	219
Kapitel 11: Yogaübungsfolgen für Senioren	221
Übungsfolgen für Senioren	223
Übungsfolge 47: Yoga für Senioren mit Arthritis.....	223
Übungsfolge 48: Yoga für Senioren mit Osteoporose	224
Übungsfolge 49: Yoga für Senioren mit Gleichgewichtsproblemen	226
Übungsfolge 50: Yoga für Senioren mit Herzerkrankungen	228

TEIL IV: ÜBUNGSFOLGEN FÜR EINE STRAHLENDERE GESUNDHEIT UND MEHR WOHLBEFINDEN	229
Kapitel 12: Yoga zur Pflege der geistigen und emotionalen Gesundheit	231
Übungsfolge 51: Einfache Entspannung für Anfänger und Geübte	232
Übungsfolge 52: Intensive Entspannung für Geübte und Fortgeschrittene	233
Übungsfolge 53: Sanfte Anregung für Anfänger und Geübte	234
Übungsfolge 54: Sanfte Anregung für Geübte und Fortgeschrittene	235
Kapitel 13: Übungsfolgen für die Chakras	239
Muladhara-Chakra	240
Übungsfolge 55: Yoga für Muladhara-Chakra	240
Svadhithana-Chakra	242
Übungsfolge 56: Yoga für Svadhithana-Chakra	243
Manipura-Chakra	246
Übungsfolge 57: Yoga für Manipura-Chakra	246
Anahata-Chakra	248
Übungsfolge 58: Yoga für Anahata-Chakra	249
Vishuddha-Chakra	250
Übungsfolge 59: Yoga für Vishuddha-Chakra	251
Ajna-Chakra	253
Übungsfolge 60: Yoga für Ajna-Chakra	253
Sahasrara-Chakra	254
Übungsfolge 61: Yoga für Sahasrara-Chakra	255
Kapitel 14: Ayurvedische Übungsfolgen	257
Übungsfolgen zum Ausgleich der Doshas	258
Übungsfolge 62: Yoga zum Ausgleich von Vata	258
Übungsfolge 63: Yoga zum Ausgleich von Pitta	260
Übungsfolge 64: Yoga zum Ausgleich von Kapha	262
TEIL V: WIE MAN ALLE ELEMENTE VERBINDET	265
Kapitel 15: Weitere Tipps zur Gestaltung von Yogaübungsfolgen	267
Übungsfolge 65: Soulful Vinyasa Yoga – Eine integrierte Übungsfolge, Stufen 1–2	271
Übungsfolge 66: Soulful Vinyasa Yoga – Eine integrierte Übungsfolge, Stufen 2–3	274
Übungsfolge 67: Soulful Vinyasa Yoga – Eine integrierte Übungsfolge, Stufen 3+	279
Anhang A	283
Anhang B	289
Anhang C	365
Allgemeine Unterrichtselemente	365
Anhang D	367
Anhang E	373
Teaching Yoga Resource Center	373
Anmerkungen	375
Literaturverzeichnis	379
Über den Autor	385
Stichwortverzeichnis	387