

Inhalt

Tabellenverzeichnis	11
Dank	13
Vorwort zur deutschen Ausgabe	15
Vorwort von Mariel Hemingway	19
Einleitung	21
1 Die tiefen Wurzeln des modernen Yoga	25
Die Veden	25
Die Upanishaden	26
Die Bhagavad Gita	27
Das Yogasutra des Patanjali	29
Tantra	33
Hatha Yoga: Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita und Shiva Samhita	35
Die Entwicklung des modernen Hatha Yoga	38
2 Der moderne Hatha Yoga	39
Wie der Yoga in den Westen kam	40
Die Yogastile unserer Zeit	43
Power Yoga	52
Die stilistische Palette des Lehrers	56
3 Die feinstoffliche Energie	57
Die fünf Hüllen	57
Prana	59
Die Nadis	61
Die Bandhas	62
Die Chakras	62
Die Gunas	64
Die Doshas	65
Die Feinstoffliche Energie im Unterricht	67
4 Körper und Bewegung	69
Die Füße	69
Die Knie	71
Das Becken	75
Die Körpermitte	77
Die Wirbelsäule	79
Schultern, Arme und Hände	85
Anatomie im Unterricht	89

5 Raum für Selbsttransformation	91
Die räumliche Umgebung	92
Anordnung und Ausrichtung des Unterrichtsraums	93
Schwierigkeitsstufen und Voraussetzungen	94
Unterrichtsetikette	95
Eine spirituelle Umgebung schaffen	96
Archetypen und Mythologie	100
Ein glücklicher Raum	104
Raum für Heilung und Erwachen	105
Den Integrierten Raum wahren	107
6 Techniken und Hilfsmittel für den Unterricht	109
Die Menschen unterrichten, die wir vor uns haben	109
Stimme und Sprache	114
Die Grundelemente der Asanapraxis	115
Das Unterrichten der Asanas	122
Die Grundprinzipien praktischer Hilfestellungen und Korrekturen	132
Modifikationen, Variationen und Hilfsmittel	137
Die Verbindung aller Elemente	138
7 Die Vermittlung der Asanas	139
Surya Namaskara: Der Sonnengruß und seine Varianten	139
Standhaltungen	151
Verfeinerung der Körpermitte	162
Stützhaltungen	166
Rückbeugen	174
Drehungen im Stehen und Sitzen	186
Vorbeugen und Hüftöffner	190
Umkehrhaltungen	205
Savasana	211
8 Die Vermittlung von Pranayama	213
Die Entdeckung und Entwicklung von Pranayama	213
Die moderne Atemwissenschaft	215
Grundlegendes Atemgewahrsein	217
Den Atemfluss verfeinern	218
Ujjayi Pranayama: Die Grundatemtechnik des Yoga	220
Fortgeschrittene Pranayamatechniken	221
9 Die Vermittlung der Meditation	231
Der Weg der Meditation nach Patanjali: Pratyahara, Dharana, Dhyana	232
Einen Sitz einnehmen	234

Sechs geführte Meditationen	235
Der richtige Zeitpunkt für die Meditation	238
Meditieren im Fluss von Körper und Atem.	239
10 Unterrichts- und Übungsplanung	241
Die Prinzipien der Gestaltung von Übungsfolgen.	242
Der Übungsbogen im Yogaunterricht	244
Übungsfolgen mit Asanas aus einer oder mehreren Asanafamilien	248
Die Planung besonderer Unterrichtseinheiten	252
Die Planung von Übungsfolgen nach dem weiblichen Zyklus.	257
Die Planung von Übungsfolgen nach dem Chakramodell	257
Beliebte Übungsfolgen aus dem Hatha Yoga.	258
Die eigene Unterrichtsplanung	262
11 Für jeden der richtige Unterricht	263
Die Arbeit mit Anfängern	263
Die Arbeit mit verletzten Schülern.	264
Verstauchungen der Fußgelenke	265
Die Arbeit mit depressiven Schülern	274
Die Arbeit mit Schwangeren	275
Das Unterrichten unter ungewöhnlichen Bedingungen	279
12 Yoga als Beruf	281
Die Ausbildung und Zertifizierung von Yogalehrern.	281
Die Lehre	283
Unterrichtsmöglichkeiten und Vergütung	284
Fülle schaffen: Werben Sie für sich	286
Fülle wahren: Berufshaftpflicht	286
Die Regulierung des Zugangs zum Beruf.	286
Der Weg des Lehrers.	288
Anhang A: Informationen für Yogalehrer.	289
Anhang B: Glossar	293
Anhang C: Verzeichnis der Asanas	297
Anhang D: Verzeichnis der Elemente der Asanas	309
Anmerkungen.	321
Literaturverzeichnis	329
Über den Autor.	337
Stichwortverzeichnis	339