

Tiphaine Cailly
Fotos: Guillaume Ferron

SO GEHT YOGA *richtig*

70 Übungen und ihre typischen Haltungsfehler

Inhalt

EINLEITUNG 4

YOGAHALTUNGEN BEGREIFEN 7

Herabschauender Hund	8	Halbe Brücke	46
Heraufschauender Hund	10	Taube	48
Stuhl	12	Doppelte Taube	50
Stehende Vorbeuge	14	Kopfstand	52
Sitzende Vorbeuge	16	Kopf zum Knie	54
Krieger 1	18	Albatros	56
Krieger 2	20	Halber Spagat	58
Krieger 3	22	Delfin	60
Dreieck	24	Brett	62
Halbmond	26	Brett mit gebeugten Armen	64
Berg	28	Seitstütz	66
Gestreckter seitlicher Winkel	30	Kamel	68
Vorbeuge im weiten Spreiz	32	Schmetterling	70
Baum	34	Krähe	72
Tänzer	36	Tiefe Hocke	74
Sitz des Weisen	38	Schiefe Ebene	76
Gedrehter Ausfallschritt	40	Kerze	78
Kobra	42	Boot	80
Brücke	44		

EINIGE WEITERFÜHRENDE YOGAHALTUNGEN

82

Welpenhaltung	83	Katze und Kuh	96
Dreibeiniger Hund	84	Kind	97
Kompass	85	Rückwärtige Gebetsstellung	98
Göttin	86	Totenstellung	99
Halber Stuhl	87	Einbeinige tiefe Hocke	100
Einbeinige Brücke	88	Kuhgesicht	101
Stehende Beinstreckung	89	Liegender Twist	102
Ausfallschritt	90	Offene Winkelhaltung	103
Adler	91	Spagat	104
Glückliches Baby	92	Heldensitz	105
Wildes Ding	93	Zölibatshaltung	106
Bogen	94	Eidechse	107
Pflug	95	Heuschrecke	108

TIPPS FÜR YOGA-SESSIONS 109

Lockerung der Beine	110	Kräftigung der Oberschenkel	126
Öffnung der Hüften	112	Kräftigung von Schultern und Armen	128
Dehnung der Hüftbeugemuskeln	114	Stärkung des Rückens	130
Verbesserung des Gleichgewichts	116	Lockerung des Rückens	132
Verbesserung der Inversionshaltungen	118	Spannungen lösen	134
Lockerung der Schultern	120	Besser schlafen	136
Kräftigung der Bauchmuskeln	122	Aufwachen	138
Kräftigung der Gesäßmuskeln	124	Gute Laune	140
		Energie	142



Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie fangen gerade mit Yoga an? Oder Sie wollen vielleicht Ihre Haltungen verbessern und sicherstellen, dass Sie eine gute Ausrichtung haben?

In diesem Buch schlage ich Ihnen einige Yogasitzungen vor, mit denen Sie in Ihrem eigenen Tempo und nach Ihren eigenen Bedürfnissen vorankommen.

Die Idee dahinter ist es, Ihnen die einzelnen Yogahaltungen zugänglich zu machen und Ihnen dabei zu helfen, sie ohne Verletzungsgefahr auszuüben. Sie finden deshalb Haltungsbeispiele zum Nachmachen und solche, die Ihnen zeigen, wie Sie es nicht machen sollten. Jede Yogastellung wird Ihnen erklärt.



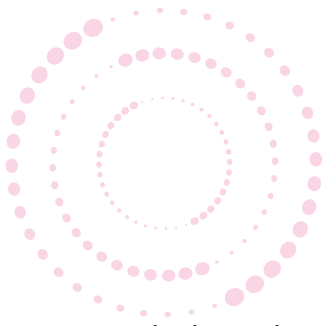
Damit sind Sie für den zweiten Teil des Buches mit Yoga-Sessions nach Ihren Bedürfnissen bestens vorbereitet.



Ich heiße Tiphaine und bin seit einigen Jahren Yogalehrerin. Vor allem aber bin ich Schülerin. Ich habe hauptsächlich alleine geübt, bis ich das Glück hatte, von einer meiner Yogalehrerinnen gefördert zu werden, die mich mehr als ein Jahr lang unter ihre Fittiche nahm. Sie nahm sich die Zeit, mir die wesentlichen Aspekte des Yoga beizubringen.

Danach erlangte ich die notwendigen Diplome, um in der ganzen Welt unterrichten zu dürfen. Yoga ist eine Leidenschaft, und wenn man begeistert ist, scheut man keine Mühe, seine Fachkenntnisse zu vertiefen. Nach und nach hatte ich Gelegenheit, mich mit einigen zusätzlichen Diplomen spezialisieren zu können.

Heute teile ich meine Leidenschaft für Yoga in Videokursen auf meiner Internetseite Yogi Lab.



Egal, ob Sie die Asanas im Studio oder zuhause üben – es ist ziemlich wahrscheinlich, dass Sie noch nicht alle Haltungen, die es gibt, ausprobiert haben. Das dauert Jahre.

In diesem Buch habe ich die Haltungen zusammengefasst, die mir wesentlich erscheinen, also Schlüsselstellungen, die man häufig findet und mit denen man eigene Yogasitzungen gestalten kann. Oh ja, eigene Yoga-Sessions zu gestalten wird mit der Zeit möglich! Jedenfalls bekommen Sie von mir viele Schlüsselstellungen, um damit zu beginnen.

Damit Sie lernen, die verschiedenen Haltungen für ein optimales Training zu kombinieren, finden Sie im letzten Teil Vorschläge für verschiedene Yoga-Sessions.



YOGA- HALTUNGEN BEGREIFEN

Wenn man mit Yoga beginnt, muss man sich seiner Körperhaltung bewusst werden. Sie werden es Schritt für Schritt lernen. Man meint oft, es müsse alles von Anfang an perfekt sein. Aber Yoga heißt auch, Unvollkommenes zu akzeptieren. Wir geben jedes Mal unser Bestes. Der Körper ist intelligent und wird Sie überraschen!

Die Fortschritte kommen mit der Übung, mit der Praxis. Die Angabe »So nicht« bedeutet nicht, dass Sie diese Version unter allen Umständen vermeiden müssen. Vielleicht können Sie zu Beginn gar nicht anders, als diese unvollkommene Haltung einzunehmen. Wichtig ist, dass das erwünschte Ergebnis anders sein soll. Darin steckt die ganze Arbeit.