

3.3	Gruß an die Sonne	31
SG-Ü	Sonnengruß - Überblick	31
SG-01	Standard Version	32
SG-02	Einfache Version	35
3.4	Übungen in der Rückenlage	37
RÜ-Ü	Übungen in der Rückenlage - Überblick	37
RÜ-01	Ungestützte Brücke	38
RÜ-02	Schulterstand – teilweise*	39
RÜ-03	Pflug*	40
RÜ-04	Fisch	41
RÜ-05	Zange – teilweise*	42
RÜ-06	Teig rühren	44
RÜ-07	Ruderboot	45
RÜ-08	Nase zum Knie	46
3.5	Übungen in der Bauchlage	48
BA-Ü	Übungen in der Bauchlage - Überblick	48
BA-01	Diagonales Arm- und Beinheben	49
BA-02	Kobra	49
BA-03	Heuschrecke	50
BA-04	Kamel*	51
BA0-5	Bogen*	52
BA-06	Kind-, Hasen- Position	53
BA-07e	Einfache Tauben Übungsreihe	54
BA-07e/1	Herabschauender Hund	54
BA-07e/2	Einbeiniger, herabschauender Hund	54
BA-07e/3	Schlafende Taube	55
BA-07e/4	Gestützte Taube	56
BA-07e/5	Kuhgesicht*	56
BA-07	Vollständige Tauben Übungsreihe	57
BA-07/1	Herabschauender Hund	57
BA-07/2	Einbeiniger, herabschauender Hund	57
BA-07/3	Gestützte Taube	58
BA-07/4	Taube*	58
BA-07/5	Halbe Taube*	59
BA-07/6	Schlafende Taube	59
BA-07/7	Kuhgesicht*	60

3.6	Im Anschluss an die Übungen in der Bauchlage	61
KN-01	Vierfüßerstand (I)	61
KN-02	Vierfüßerstand (II) / Tigeratmung	61
KN-03	Wirbelsäule verdrehen (II)	62
3.7	Übungen im Sitzen	64
SI-Ü	Übungen im Sitzen - Überblick	64
SI-01	Drehsitz (I)	65
SI-02	Drehsitz (II)*	65
SI-03	Schmetterling (I)	66
SI-04	Übungen für Hüften und Leisten	67
SI-05	Vorwärts beugen in der burmesischen Sitzposition	68
SI-06	Schmetterling (II)	68
3.8	Schlussentspannung	69
4.0	ATMUNG UND ATEMÜBUNGEN	70
4.1	Physiologische Grundlagen	70
4.2	Vollständige Yoga-Atmung	76
4.3	Literatur - Atmung	81
4.4	Koordination von Atmung und Bewegung	82
AB-01	Willkommen	83
AB-02	Hände strecken	83
AB-03	Auf die Zehenspitzen stellen	84
AB-04	Tigeratmung	85
AB-05	Ungestützte Brücke	85
AB-06	Bein anheben in der Rückenlage	86
AB-07	Nase zum Knie	87
AB-08	Diagonales Arm- und Beinheben	87
AB-09	Wirbelsäule verdrehen	88
5.0	ÜBUNGSREIHEN	89
5.1	Basisreihe	92
5.2	Einfache Reihe	93
5.3	Fortgeschrittenen Reihe	94
6.0	ÜBER DEN AUTOR	90