

Christiane Wolff

Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten

Leseprobe

[Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten](#)

von [Christiane Wolff](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b14376>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Register

Hinweis:

Fett gesetzte Begriffe = genaue Beschreibung der jeweiligen Übungsbegriffe

A**Asanas** 9, 163Arrow **119**Basic Squat **139**, 141, 143, 155, 157f.Bridge-Rolls **99**, 102Cat 13 f., 23, **25**, 29 f., 32, 55, 62ff., 68, 70 f., 74, 76 f., 79 f., 85, 87, 105, 108, 123, 126, 129 f., 149, 151 f.Cat-Bow **29**, 32, 54, 125

Cat-Rolls 26 ff.

Cat-Tuck **25**, 30, 32 f., 54, 87, 128, 130Child 14, **23** f., 26 f., 29 f., 33, 53 f., 61 ff., 65, 71, 76, 79, 87, 117, 126, 129, 151, 153Cobra 1 **106**, 108, 124 f., 130Cobra-1-Boat **130**Cobra -2-Lift **125**, 129 f.Cobra-Twist **124** f., 130Cradle **162**, 164, 167Eagle-Twist **163**, 166, 168Earhtouch **48** f., 53 f., 88, 153Extended Bend **80** f., 83Extended Cat 79, 82, **151**, 153

Extended Child 79, 130

Extended Frog **150**Extended Mountain **87** f., 92

Extended Partial Recline 111

Extended Penguin **150**Extended Rabbit **117**Extended Squat **155**, 156 ff.Facedown-Rest **123**, 130Forward Salute **36**, 67, 91

Flowing Cobra 2 130

Flowing Lotos **31**Flowing Warrior **73**Free Seat **137** f., 140, 168Gate **61** ff., 64, 69Gate-Lift **61** ff.Gentle Warrior **37**Half-Butterfly-Twist **157**Half Cobra **107**Half Locust **105**, 106, 108Half Spider **113**Half-Tortoise-Twist **139**Hip-Rotation **112**Hip-Side-Stretch **100**, 103, 126Knees to Chest 100 ff., **113** f., 143 ff., 146 f., 161 ff., 165, 167 f.Leg 90 Degrees **143** ff.Leg-Stretch **111**Mountain 13, **30**, 32, 80, 85, 87 ff., 90 f.Mountain-Cat **30**Mountain-Heel-Press **80**Mountain-Lift **80**, 92Natural Seat 14, **24** f., 31, 53 f., 85, 105, 108, 117 ff., 120, 123, 126, 129 f., 149Natural Twist **118**Neck-Movement **138**

One Knee to Chest 112

One leg Butterfly forward Bend **156**Palm-Tree **41**

Partial Reclined 167

Prep to Recline **161**, 167

Prep to Eagle-Twist 168

Pyramid 61 ff., **68** f., 74, 76 f., 90, 92Pyramid-Lift 69, 71, **74** f.Pyramid-Sway **68**Pyramid-Twist **74**, 76Reclined Butterfly **101**

Reclined Free Seat 168

Reclined Pyramid **144**Reclined Tree **112**Runner **49**, 53 f.Shoulder-Stretch **81**Side-Warrior 62 f., **75** ff.Side Warrior Gate **62**Sonnengruß **46** ff.Spider **113**, 167Squat 1 **155**Standing 41 f., **47** f., 53 f., 92Swan **84** ff.Swan-Bow **86**, 90

Swan-Rolls 86, 90

T-Balance **67**Toe-Stretch **79**Tortoise 139, **149** ff., 153Tortoise 2 **149** f.Tree **40** ff.

Tree 2 42

Triangel **69**Upward Salute **43**, 48, 53 f., 81, 92Wall-Chair **35**Wall-Hang **36** ff., 67Wall-Lift **36**Wall-Supported Shoulder-stand **145**Warrior-Gate **62** f.Waterfall 40, **43** f.**Atemübungen** 9, 24, 137Natural Breath (Sahaja) **12**Complete Breath (Purna) 13, **21**Victory Breath (Ujjayi) 13, **21**, 64, 107

- Balancing Breath (Samata Vayu) **13**
 Shining Breath (Kapalabhati) **59**
 Sun Moon Breath (Surya Chandra) **97**
- C**
- Chakra** 170
 Herz-Chakra 15, 29, 70
 Kronen-Chakra 117
- G**
- Gesundheit**
 Arme 28 ff., 32, 36, 38
 Aufrichtung 34 ff., 62
 Bauchraum 144
 Beckenboden 85 f., 98 f., 144 f., 155, 161, 170
 Beine 62f., 72ff., 111, 143
 Beweglichkeit 22 ff., 34 ff., 78 ff.
 Durchblutung 117, 135, 138, 144
 Entspannung 160 ff.
 Füße 79
 Gesäß 105f. 162
 Gleichgewicht 40 ff., 87
 Handgelenke 31,
 Haltung 34 ff., 62 ff.
 Herz 30
 Hüften 49
 Hüftgelenk 35 f., 41 ff., 61
 Kreislauf 46 ff., 142, 148
 Nacken 28 f., 43, 48, 98 ff., 138, 145
 Oberkörper 30 f., 36 ff.
 Oberschenkel 105, 113, 150
 Rücken 36 f., 67 ff., 106, 161
 Schultergürtel 67, 80 f.
 Schultern 28 ff., 81
 Stoffwechsel 12 f.
 Vegetatives Nervensystem 139
- Venen 143
 Wirbelsäule 22 ff., 30 ff.
- J**
- Jahreszeiten** 8ff.
 Frühling 18 ff.
 Herbst 94 ff.
 Sommer 56 ff.
 Winter 132 ff.
- K**
- Kali Ray 4 f., 9
 Kreativität 20, 78, 85
- M**
- Mantra 135, 171
 Meditation (Dhyana) 9 f., 134 f.
Mudras 14 ff.
 Salutation Mudra (Anjali-Mudra) **15**, 17, 24 f., 48, 53, 79, 81, 92, 129
 Bhū-Mudra 24
 Bhū-Trikona-Mudra **23**
 Brumadhadya-Mudra 42
 Bhrumadhya Drsti **144**
 Flowing-Om (Om-Mudra Pravaha) **17**
 Jñana-Mudra (Om-Mudra) **15**, 16 f., 25, 31, 36, 47 f., 74, 79 f., 130, 137, 140, 150 f., 161
 Lotos-Mudra (Padma-Mudra) **15**, 24, 31
 Prana-Mudra 81
 Sampurna-Mudra (Completion-Mudra) **17**, 36, 42, 61 f., 67, 69, 71, 73, 81, 91, 99 f., 112, 117
 Triangle-Mudra (Trikona-Mudra) **17**
 Mudra-Flow **17**, 39
- P**
- Patañjali** 170
 Angemessenes Verhalten (Tapas) 84 f., 110
- Selbstreflexion (Svadyaya) 110 ff.
 Konzentration (Dharana) 116, 132 ff.
 Pranayama 9
- T**
- TriYoga® 4 f., 8 f., 10 ff., 16 f., 20, 53, 58, 123, 126, 134, 154, 160 f., 171
- Y**
- Yoga 10 ff., 171
 Yoga-Flows 10 ff.
 Yoga-Klötze 49
 Yoga Nidra 55, 93, 131, 169
Yoga-Philosophie 66 ff.
 Achtsamkeit 96 f.
 Ahimsa 107
 Bhoga 60
 Dankbarkeit 148 f.
 Disziplin 72, 84, 160
 Konzentration (Dharana) 9, 116, 134, 136 ff., 140
 Kriya 13, 59
 Kundalini 122
 Läuterung 125
 Lebensenergie (Prana) 9, 11 f.
 Loslassen 13, 16, 40 ff.
 Nadi 170
 Prana, s.a. Lebensenergie 171
 Rajas 66
 Reinigung 13, 59, 125
 Samādhi 10
 Sattva 46, 66, 171
 Shakti 122 ff.
 Shiva 122 ff.
 Sthira 22, 150
 Sukha 22, 150
 Tamas 66, 171
 Trinity 171
 Yama 9



Christiane Wolff

[Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten](#)

176 Seiten, kart.
erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de