

© des Titels »Yoga unterrichten« (ISBN 978-3-86883-523-6)  
2015 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



**riva**

# Inhalt

Tabellenverzeichnis . . . . .	11
Dank . . . . .	13
Vorwort zur deutschen Ausgabe . . . . .	15
Vorwort von Mariel Hemingway . . . . .	19
Einleitung . . . . .	21
<b>1 Die tiefen Wurzeln des modernen Yoga . . . . .</b>	<b>25</b>
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
<b>2 Der moderne Hatha Yoga . . . . .</b>	<b>39</b>
Wie der Yoga in den Westen kam . . . . .	40
Die Yogastile unserer Zeit . . . . .	43
Power Yoga . . . . .	52
Die stilistische Palette des Lehrers . . . . .	56
<b>3 Die feinstoffliche Energie . . . . .</b>	<b>57</b>
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
<b>4 Körper und Bewegung . . . . .</b>	<b>69</b>
Die Füße . . . . .	69
Die Knie . . . . .	71
Das Becken . . . . .	75
Die Körpermitte . . . . .	77
Die Wirbelsäule . . . . .	79
Schultern, Arme und Hände . . . . .	85
Anatomie im Unterricht . . . . .	89

<b>5 Raum für Selbsttransformation</b> . . . . .	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
<b>6 Techniken und Hilfsmittel für den Unterricht</b> . . . . .	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
<b>7 Die Vermittlung der Asanas</b> . . . . .	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
<b>8 Die Vermittlung von Pranayama</b> . . . . .	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
<b>9 Die Vermittlung der Meditation</b> . . . . .	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
<b>10 Unterrichts- und Übungsplanung . . . . .</b>	<b>241</b>
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
<b>11 Für jeden der richtige Unterricht . . . . .</b>	<b>263</b>
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
<b>12 Yoga als Beruf . . . . .</b>	<b>281</b>
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

© des Titels »Yoga unterrichten« (ISBN 978-3-86883-523-6)  
 2015 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>