

Inhalt

Einführung	10
Was ist Yoga?	12
Geschichte, Philosophie und Wirkung des Yoga	12
Die acht Wege des Yoga	20
Yama	21
Niyama	22
Asana	24
Pranayama	25
Pratyahara	26
Dharana	28
Dhyana	28
Samadhi	29
Yoga und Gesundheit	30
Körperhaltung	31

Muskeln.....	32
Kreislauf, Gewebe, Lymphsystem	33
Nervensystem.....	34
Yoga für die Schönheit	35
Yoga bei Alltagsbeschwerden.....	36
Yoga und Ernährung.....	40
Die richtige Ernährungsweise nach den Regeln des Yoga	40
Gesunde Ernährung	41
Was soll man essen?	44
Fleisch – ja oder nein?.....	46
Fasten als Reinigung.....	48
Anregung der Ausscheidungsorgane.....	49
Der Atem.....	52
Vollatmung	53
Brustatmung.....	53
Die Praxis der Vollatmung	54
Ausatmung	56

Grundzüge der Asanas	58
Übungen im Stehen	58
Übungen im Stehen oder Knien	59
Übungen im Liegen	60
Savasana – Tiefenentspannung	61
Die Yoga-Praxis	64
Ausführung der Asanas	64
Die Yoga-Sitzung	66
Kleiner Yoga-Leitfaden	68
Wo und wie?	68
Wann?	70
Wie oft?	71
Wann nicht?	72
Asanas	74
Kopf drehen rechts und links	76
Kopf heben und senken	78
Schulterkreisen	80
Atemübungen	84

Bauchatmung	84
Wechselatmung	86
Flankenatmung	90
Sammlungshaltung	93
Sonnengruß für Einsteiger 1.....	96
Sonnengruß für Einsteiger 2.....	98
Sonnengruß für Einsteiger 3.....	100
Sonnengruß für Einsteiger 4.....	105
Sonnengruß für Geübte 1	106
Sonnengruß für Geübte 2	109
Sonnengruß für Geübte 3	111
Sonnengruß für Geübte 4	113
Berg	116
Baum	119
Held (Krieger 1)	122
Held (Krieger 2)	123
Dreieck	125
Held (Krieger 3)	128
Adler 1	131
Adler 2	132

Waage	134
Halbmond 1.....	137
Halbmond 2.....	138
Katze.....	141
Tiger	145
Hund 1.....	149
Hund 2.....	151
Kobra	153
Drehsitz.....	158
Schildkröte.....	162
Heuschrecke	166
Halbe Heuschrecke	170
Brett	173
Schiefe Ebene	175
Kniekuss	180
Umgedrehtes Brett.....	184
Schulterstand	188
Delfin mit Übergang zum Kopfstand.....	192
Seitlicher Halbmond – Variation	200
Pflug.....	202
Pflug – Variationen	204

Eingerolltes Blatt 1	208
Eingerolltes Blatt 2	208
Bauchlage	211
Fisch	213
Bogen	216
Kobra-Bogen	218
Brücke	221
Brücke aus dem Schulterstand	224
Rückenlage	226
Schmetterling 1	229
Schmetterling 2	230
Krokodil	234
Lotossitz (bequem)	237
Halber Lotossitz	240
Lotossitz	243
Spagat	246
Kniepresse	249
Weiterführende Literatur	254
Adressen	255
Bildnachweis	256