

# INHALT

Vorwort	6
---------	---

## KAPITEL 1

<b>LEBEN UND WERK</b>	<b>8</b>
-----------------------	----------

Iyengar der Lehrer	10
Iyengars Herangehensweise an Yoga	18
Iyengars Vermächtnis	24
Eine Botschaft von B. K. S. Iyengar	32

## KAPITEL 2

<b>YOGA FÜR SIE</b>	<b>34</b>
---------------------	-----------

Ziele des Yoga	36
Der Weg zu Gesundheit	39
Wohltuende Haltungen	40
Yoga & Stress	41
Yoga & Fitness	42

## KAPITEL 3

<b>PHILOSOPHIE DES YOGA</b>	<b>44</b>
-----------------------------	-----------

Die Bedeutung des Yoga	46
Die Philosophie der Asanas	48
Geist & Körper	50
Acht Stufen	52
Pranayama	54
Chakras	56
Der Guru und der Yogi	58

## KAPITEL 4

<b>ASANAS FÜR SIE</b>	<b>60</b>
-----------------------	-----------

Klassische Haltungen	62
<b>Asanas im Stehen</b>	<b>66</b>
Tadasana	68
Utthita-Trikonasana	70
Virabhadrasana 2	76
Utthita-Parshvakonasana	80
Parshvottanasana	84
Adho-Mukha-Shvanasana	88
Uttanasana	92
Virabhadrasana 1	96
<b>Asanas im Sitzen</b>	<b>100</b>
Dandasana	102
Virasana	104
Baddha-Konasana	108
<b>Vorwärtsbeugen</b>	<b>112</b>
Janu-Shirshasana	114
Triang-Mukhaikapada-Pashchimottanasana	118
Pashchimottanasana	122
<b>Drehhaltungen</b>	<b>126</b>
Bharadvajasana	128
Marichyasana	132
<b>Umkehrstellungen</b>	<b>136</b>
Salamba-Shirshasana	138
Salamba-Sarvangasana	144
Halasana	150
<b>Rückbeugen</b>	<b>154</b>
Ushtrasana	156
Urdhva-Dhanurasana	160
<b>Asanas im Liegen</b>	<b>164</b>
Supta-Virasana	166
Shavasana	170

## KAPITEL 5

<b>YOGA GEGEN STRESS</b>	<b>174</b>
--------------------------	------------

Was ist Stress?	176
Die moderne Welt	177
Essen & Ernährung	178

Positiver & negativer Stress	179
Asanas & Stress	180
Asanas mit Hilfsmitteln	182
Hilfsmittel	184
<b>Asanas gegen Stress</b>	
Tadasana-Samasthithi	186
Tadasana-Urdhva-Hastasana	187
Tadasana-Urdhva- Baddanguliasana	188
Paschima-Baddha- Hastasana	189
Tadasana-Paschima- Namaskar	190
Tadasana-Gomukhasana	191
Utthita-Trikonasana	192
Utthita-Parshvakonasana	194
Ardha-Chandrasana	196
Uttanasana	197
Prasarita-Padottanasana	200
Adho-Mukha-Shvanasana	202
Dandasana	205
Virasana	206
Urdhva-Mukha-Janu- Shirshasana	207
Baddha-Konasana	208
Swastikasana	209
Paripurna-Navasana	210
Upavishta-Konasana	213
Pashchimottanasana	214
Adho-Mukha-Pashchimottanasana	217
Janu-Shirshasana	218
Adho-Mukha-Virasana	220
Adho-Mukha-Swastikasana	222
Bharadvajasana auf einem Stuhl	223
Bharadvajasana	224
Marichyasana	225
Utthita-Marichyasana	226
Parshva-Virasana	228
Salamba-Sarvangasana	230
Halasana	232
Viparita-Karani	234
Setu-Bandha-Sarvangasana	236
Viparita-Dandasana	238
Ushtrasana	240

Supta-Padangushthasana	242
Supta-Baddha-Konasana	244
Supta-Virasana	246
Shavasana	248

## KAPITEL 6

### PRANAYAMA MIT HILFSMITTELN 250

Die Bedeutung von Pranayama	252
Ujjayi-Pranayama	254
Viloma-2-Pranayama	257

## KAPITEL 7

### YOGA BEI BESCHWERDEN 258

Yoga-Therapie	260
Herz & Kreislauf	264
Atmungsorgane	276
Verdauungsorgane	285
Harnwege	300
Drüsen & Hormone	302
Immunsystem	308
Muskeln, Knochen & Gelenke	312
Haut	344
Gehirn & Nervensystem	351
Geist & Gefühle	359
Die Gesundheit der Frau	378
Die Gesundheit des Mannes	397

## KAPITEL 8

### IYENGAR-YOGA-KURS 406

Leitfaden für Yoga-Übungen	408
20-Wochen-Yoga-Kurs	410

Anatomische Grundlagen	424
Glossar	426
Bezeichnungen der Asanas	427
Register	428
Dank	432
Nützliche Adressen	432