

# INHALT

## ERSTES KAPITEL

Wie kann mir Yoga im Leben und Beruf helfen? . . . . .	7
Angst ist immer mit Kurzatmung verbunden . . . . .	15

## ZWEITES KAPITEL

Die Tief-Entspannung heilt und kräftigt . . . . .	21
Abneigung ist der Feind unseres Wohlbefindens . . . . .	21
Entspannung des Körpers . . . . .	24
Beherrschung der Gedanken . . . . .	26
Überwindung der Unruhe . . . . .	29
Tief-Entspannung . . . . .	30

## DRITTES KAPITEL

Lebensmotor: Konzentration . . . . .	33
Sammlung in Einsamkeit . . . . .	36
Entwicklung des Willens . . . . .	37
Konzentration der Gedanken . . . . .	39
Verdichtung der Gefühlswelt . . . . .	41
Stop-Übung . . . . .	43
Fünf wichtige Konzentrationsübungen . . . . .	46
Die Asanas . . . . .	49
Der Herrscher . . . . .	50
Der Versenkte . . . . .	51
Diamantsitz . . . . .	53

## VIERTES KAPITEL

Positive Selbstbeeinflussung . . . . .	57
Energiekunst-Übung . . . . .	67
Vorstellung schafft Wirklichkeit . . . . .	69

## FÜNFTES KAPITEL

Die Lehre des traditionellen Yoga . . . . .	71
Lotossitz ( <i>padmasana</i> ) . . . . .	85
Vollkommene Stellung ( <i>siddhasana</i> ) . . . . .	86
Heroische Stellung ( <i>virasana</i> ) . . . . .	87
Geheime Stellung ( <i>couptasana</i> ) . . . . .	88

Stellung des Löwen ( <i>simhasana</i> ) . . . . .	89
Begrüßung der Sonne ( <i>souryanamaskara</i> ) . . . . .	90
Stellung des Delphins ( <i>makarasana</i> ) . . . . .	91
Stellung der Schlange ( <i>bhoujangasana</i> ) . . . . .	92
Stellung des Kamels ( <i>oushtrasana</i> ) . . . . .	93
Stellung des Bogens ( <i>dhanurasana</i> ) . . . . .	94
Stellung des Pfluges ( <i>halasana</i> ) . . . . .	95
Kopfstand oder Umgekehrte Stellung ( <i>shirshasana</i> ) . . . . .	96
Stellung der Heuschrecke ( <i>shalabhasana</i> ) . . . . .	97
Stellung des Pfau ( <i>majourasana</i> ) . . . . .	98

#### SECHSTES KAPITEL

Vitale Atmung gegen Tuberkulose, Asthma und Darmträgheit . . . . .	99
Der Lungen-Atem . . . . .	104
Der Vitale Atem . . . . .	107
Zusammenziehung des Bauches ( <i>oudyana banda</i> ) . . . . .	110
Zusammenziehung der Wurzel ( <i>moulabanda</i> ) . . . . .	111
Kreisen des Bauches ( <i>nauli</i> ) . . . . .	112

#### SIEBENTES KAPITEL

Neubau des Körpers . . . . .	116
Lenkung der Lebenskraft . . . . .	124

#### ACHTES KAPITEL

Energisierung der Nervenzentren . . . . .	126
Übung zur Erweckung des Ajna-Plexus . . . . .	128
Solar-Plexus-Übung . . . . .	130
Seelischer Beruhigungs-Atem . . . . .	131
Der Nervenatem . . . . .	132
Der wärmende Atem . . . . .	133
Der Kräftigungsatem . . . . .	133

#### NEUNTES KAPITEL

Umgang mit der Sexualkraft . . . . .	135
--------------------------------------	-----

#### ZEHNTES KAPITEL

Jung und gesund durch Yoga . . . . .	146
--------------------------------------	-----