

INHALT

	Seite
Vorwort zur ersten Auflage	7
Vorwort zur sechsten erweiterten Auflage	9
I. Einleitung	13
II. Das Haus des Yoga	21
III. Yoga für die Dicken	34
IV. Die Atmung	
A. Die Atmung als Anregung und Belebung sowie als Erlebnis	44
B. Die Atmung als Reinigung u. seelische Erneuerung	62
V. Selbsthilfe und Körperbeherrschung	
A. Aufhebung der Dauervergiftung — Rückwan- derung der Organe	88
B. Ernährung und Befinden	122
C. Übungen in der Bauchlage	132
D. Yoga gegen Rückenschmerzen	141
E. Yoga für Frauen	156
F. Yoga für Zuckerkrankte	168
G. Die hohe Kunst des „Nettseins zu sich selbst“	171
H. Der Kopfstand in zwei Ausführungen	178
I. Uddiyana Bandha: Die Saugpumpe	196
VI. Yoga über Sechzig	203
VII. Der „15-Minuten-Yoga“	218
VIII. Selbsthilfe durch Entspannung	
A. Entspannung: ein Erleben, nicht ein Tun	224
B. Die Kunst der Wärmelenkung	246
C. Die Stufe der Ganzheit	256