

# 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