

Meditation und Entspannung

1. Der Kopf
2. Vom Hals zu den Hüften
3. Von den Hüften zu den Zehen
4. Der Rücken und die Wirbelsäule
5. Der ganze Körper – *Savasana*

6. Beine an der Wand – *Viparita karani*
7. Teich – *Tadagasana*
8. Fersensitz – *Vajrasana*
9. Schneidersitz – *Sukhasana*
10. Lotus und halber Lotus – *Padmasana* und *ardha padmasana*
11. Vollkommener Sitz – *Siddhasana*

12. Der Berg
13. Der Elefant
14. Der Pfau
15. Die Schlange
16. Der Schmetterling und der Nektar

17. Die Arme – *Hasta sanchalan*
18. Die Füße – *Padha sanchalan*
19. Die Knie – *Janu sanchalan*
20. Die Schultern – *Skandha sanchalan*
21. Der Hals – *Kantha sanchalan*

22. Mudra des Grußes und des Dankes – *Anjali-Mudra*
23. Mudra der Meditation – *Dhyana-Mudra*
24. Mudra der Erkenntnis – *Gnyana-Mudra*
25. Mudra des Raums und der Leere – *Shunya-Mudra*
26. Mudra der Erde – *Prithvi-Mudra*
27. Mudra des Wassers – *Varuna-Mudra*
28. Ur-Mudra – *Adhi-Mudra*
29. Mudra der Energie – *Prana-Mudra*
30. Mudra der Sonne – *Surya-Mudra*
31. Mudra der Konzentration – *Akini-Mudra*
32. Mudra des Muts – *Ahamkara-Mudra*

Yoga

33. Berg – *Tadasana*
34. Tänzerin – *Natarajasana*
35. Baum – *Vrkshasana*
36. Krieger III – *Veerabdrasana III*
37. Drachen – *Patangasana*
38. Mond – *Piraiasana*
39. Pendel – *Dholasana*
40. Stehende Vorwärtsbeuge – *Uttanasana*
41. Winkel – *Konasana*
42. Stuhl – *Utkatasana*
43. Krähe – *Bakasana*
44. Stern – *Dhopadautkatasana*
45. Krieger I – *Veerabdrasana I*
46. Krieger II – *Veerabdrasana II*
47. Gestreckter seitlicher Winkel – *Utthita parsva konasana*
48. Dreieck – *Trikonasana*

49. Gedrehtes Dreieck – *Parivrtha trikonasana*
50. Vorbeuge aus dem Stand mit gegrätschten Beinen – *Ugrasana*
51. Stock – *Dhandasana*
52. Schiefe Ebene – *Purvottanasana*
53. Kopf zum Knie – *Janu sirsasana*
54. Vorwärtsbeuge – *Paschimottanasana*
55. Vorbeuge mit gespreizten Beinen – *Upavistha konasana*
56. Schildkröte – *Kurmasana*
57. Pfeil und Bogen – *Akarna dhanurasana*
58. Reiher – *Krounchasana*
59. Boot – *Navasana*
60. Schmetterling – *Baddha konasana*
61. Drehsitz – *Ardha matsyendrasana*
62. Kuhkopf – *Gomukhasana*
63. Kamel – *Ustrasana*
64. Kind – *Balasana*
65. Frosch – *Nunalasana*
66. Taube – *Ekapada raja kapotasana*
67. Eidechse – *Utthan pristhasana*
68. Brett – *Kumbhakasana*
69. Halbe Heuschrecke – *Ardha salabhasana*
70. Heuschrecke – *Salabhasana*
71. Umgedrehtes Boot – *Viparita navasana*
72. Kobra – *Bhujangasana*
73. Bogen – *Dhanurasana*
74. Krokodil – *Makarasana*
75. Seitenlage mit gehobenem Bein – *Ananthasana*
76. Fisch (gedrehte Variante) – *Supta matsyendrasana*
77. Fisch – *Matsyasana*
78. Brücke – *Setu bandha sarvangasana*
79. Liegender Held – *Supta virasana*
80. Liegender Schmetterling – *Supta baddha konasana*
81. Pflug – *Halasana*
82. Knie zum Kinn – *Apanasana*
83. Happy Baby – *Anandha balasana*
84. Girlande – *Malasana*
85. Tor – *Parighasana*
86. Katze und Kuh – *Marjaryasana*
87. Tiger – *Vyagarasana*
88. Herabschauender Hund – *Adho Mukha Svanasana*
89. Halber Kopfstand – *Ardha sirsasana*
90. Kopfstand – *Sirsasana*
91. Tisch – *Ardha purvottanasana*
92. Rad – *Chakrasana*
93. Augen-Yoga – *Netra yoga*
94. Gesichts-Yoga – *Mukha yoga*
95. Gehirn-Yoga – *Thoppukaranam*
96. Brüllen wie ein Löwe – *Simhasana*
97. Spiel mit dem Atem
98. Spiel mit Lauten
99. Gleichgewichtsspiel
100. Konzentrations- und Reflexspiel