

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Die Grundsäule des Yoga	7
„Inneres Fühlen der Seele in der Krankheit“ Gedicht von Heinz Grill	11
Die Kunst des Beschreibens	12
Der „alte“ und der „neue“ Gesundheitszustand	17
Die Entwicklung von Emotionen hin zu tiefgehenden Empfindungen	19
Die individuelle Erkenntnisbildung und Religionsanschauung	26
Die drei Seelenkräfte des Menschen	29
Das Rückzugsverhalten im Krebsgeschehen und die Kraft zur inhaltlichen Gestaltung des Lebens	32
Der freie und der determinierte Wille	34
Eine außergewöhnliche Willensstärkung	35

Der Unterschied zwischen der Kreativität eines Künstlers und der spirituellen Kreativität im Yoga	38
Yoga als Möglichkeit zur Entwicklung der Seelenkräfte	43
Die bewusste Wahrnehmung und Auflösung von Blockaden in der Brustwirbelsäule	46
Eine Übungsreihe mit einfachen und etwas anspruchsvolleren Yogastellungen	49
Die Entspannungshaltung, <i>śavāsana</i> , und das intensive Ruhigwerden der Körpervorderseite	72
Der Halbmond, <i>ānjaneyāsana</i> , als Sinnbild der Seele	73
Die drei Wünsche oder Bedürfnisse der Seele und die Arbeit der Natur	78
Literaturempfehlungen	80
Autorenporträt	83