

Inhalt

Vorwort	6	Übungen für die Nieren	83
Geschichte und Philosophie	7	Das Nervensystem – unter Stress entspannen	89
Der Ursprung von Yoga	8	Übungen für das Nervensystem ..	90
Kundalini-Yoga – Die Urmutter des Yoga	9	Das Drüsensystem – Hormone bringen uns in Stimmung	95
Kundalini-Yoga heute	10	Übungen für das Drüsensystem ..	98
Die acht Teile des Yoga	11	Das Immunsystem – Abwehrkräfte voll in Schwung ..	103
Energetische Systeme	17	Übungen für das Immunsystem ..	104
Die Chakren	18	Die Augen – klare Sicht in jeder Lebenslage ..	109
Die Nadis	20	Übungen für die Augen	110
Prana und Apaṇa	21	Übungen zur Überwindung von gesundheitlichen Störungen	115
Die Kundalini	22		
Die drei Körperschleusen	23		
Die zehn Körper	25		
Grundlagen für die Praxis	29	Meditationen	117
Richtige Einstimmung	30	Was ist Meditation?	118
Richtiges Sitzen	30	Meditation im täglichen Leben ..	119
Richtige Atmung	32	Meditationsübungen	121
Richtiges Üben	34		
Richtige Entspannung	36	Anhang	131
Kundalini-Yoga in der Praxis	38	Glossar	132
Allgemeine Wirkungen	39	Literatur und Adressen	134
Die Wirbelsäule – innere und äußere Haltung	41		
Übungen für die Wirbelsäule	43		
Das Herz – es schlägt vor Freude ..	48		
Übungen für das Herz	50		
Die Lungen – atme dich frei	55		
Übungen für die Lungen	58		
Der Magen – ohne Ärger leben ..	63		
Übungen für den Magen	64		
Der Darm – gut verdaute Power ..	69		
Übungen für den Darm	71		
Die Leber – mit Entgiftung weniger giftig	76		
Übungen für die Leber	77		
Die Nieren – ausscheiden und Angst loslassen	82		