

Inhalt

Vorwort	6	Übungen für die Nieren	83
Geschichte und Philosophie	7	Das Nervensystem –	
Der Ursprung von Yoga	8	unter Stress entspannen	89
Kundalini-Yoga –		Übungen für das Nervensystem ...	90
Die Urmutter des Yoga	9	Das Drüsensystem – Hormone	
Kundalini-Yoga heute	10	bringen uns in Stimmung	95
Die acht Teile des Yoga	11	Übungen für das Drüsensystem ...	98
Energetische Systeme	17	Das Immunsystem –	
Die Chakren	18	Abwehrkräfte voll in Schwung ..	103
Die Nadis	20	Übungen für das Immunsystem ...	104
Prana und Apana	21	Die Augen –	
Die Kundalini	22	klare Sicht in jeder Lebenslage ..	109
Die drei Körperschleusen	23	Übungen für die Augen	110
Die zehn Körper	25	Übungen zur Überwindung	
Grundlagen für die Praxis	29	von gesundheitlichen Störungen	115
Richtige Einstimmung	30	Meditationen	117
Richtiges Sitzen	30	Was ist Meditation?	118
Richtige Atmung	32	Meditation im täglichen Leben ...	119
Richtiges Üben	34	Meditationsübungen	121
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		