

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Der Berg – Tadasana	10
Der Stocksitz – Dandasana	12
Schneidersitz – Sukhasana	14
Die Kobra – Bhujangasana	16
Der Baum – Vrksasana	18
Nach unten schauender Baum – Adho Mukha Vrksasana	20
Der Löwe – Simhasana	22
Das Kamel – Ustrasana	24
Die sitzende Winkelhaltung – Upavistha Konasana	26
Nach unten schauender Hund – Adho Mukha Svanasana	28
Der Drehsitz – Ardha Matsyendrasana	30
Die Taube – Eka Pada Rajakapotasana	32

Die Zange – Paschimottanasana	34
Die Katze – Marjariasana	36
Die seitliche Krähe – Astavakrasana	38
Die Kindhaltung – Balasana	40
Die nach oben gerichtete sitzende Winkelhaltung – Urdhva Upavistha Konasana	42
Der gestützte Kopfstand – Salamba Sirsasana	44
Die Heuschrecke – Shalabhasana	46
Die gegrätschte Vorbeuge mit gespreizten Beinen – Prasarita Padottanasana	48
Das Boot – Navasana	50
Die Bretthaltung mit gebeugten Armen – Chaturanga Dandasana	52
Der geschlossene Winkelsitz – Baddha Konasana	54

Die Totenstellung – Savasana	56
Das große Siegel – Mahamudra	58
Der Diamant – Vajrasana	60