

# Inhalt

9	<b>DER WEG DES HATHA-YOGA</b>	46	<b>Basis Beckenboden</b>
10	<i>Der Schritt in die Yogapraxis</i>	46	Die Aufrichtung des Beckens
10	Uraltes Wissen – zeitlos gültig	47	Drei Muskelschichten
10	Begleiter für Übende	48	Übungen für den Beckenboden
13	Mit dem Buch üben	50	<b>Die Haltungen wechseln</b>
14	<i>Tradition und Konzept des Yoga</i>	53	<b>Kundalini-Yoga als Warm-up</b>
14	Ursprünglich ein spiritueller Weg	57	<i>Übungen, die beweglicher und kräftiger machen</i>
15	Die lange Geschichte	57	Die Brustwirbelsäule mobilisieren
21	<i>Der Yogaweg des Weisen Patañjali</i>	62	Die Achseln dehnen
21	Unser Geist bestimmt unser Handeln	63	Die Handgelenke mobilisieren und stärken
24	Der achtstufige Yogaweg	64	Die ganze Wirbelsäule mobilisieren
29	<i>Der tantrische Hatha-Yoga</i>	65	Die Hüften mobilisieren
29	Die tantrische Weltansicht	67	Dehnung der Leisten
31	Chakras – Ebenen des Bewusstseins	69	Dehnung der Oberschenkelrückseiten
34	<i>Yoga und Ernährung</i>	71	Bewegliche, starke Füße
37	<b>DIE GRUNDLAGEN DES ÜBENS</b>	72	<b>Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule</b>
38	<i>Tipps für die Praxis</i>	75	<b>DIE ASANAS</b>
38	Planen und vorbereiten	76	<b>Sitzhaltungen</b>
39	Wann sollten Sie nicht üben?	76	Sitzhaltung und Atemtypen
40	Grundbegriffe des Übens	78	Der aufrechte Sitz: Schneidersitz, bequemer Sitz, Lotossitz – SUKHASANA, MUKTASANA, PADMASANA
41	<i>Moderner, körpergerechter Yoga</i>	79	Kuhkopfsitz, Fersensitz – GOMUKHASANA, VAJRASANA
41	Akrobatik ist passé	80	Die Stockhaltung – DANDASANA
42	<i>Atemtypen und individuelles Üben</i>	82	Die geschlossene Winkelhaltung – BADDHA KONASANA
42	Polare Atemdynamik nach Erich Wilk	84	Die offene Winkelhaltung – KONASANA
45	Dehnungs- und Verengungsräume des Körpers	86	<b>Standhaltungen</b>
		86	Die Berghaltung/Aufrechter Stand – TADASANA
		89	Die kraftvolle Haltung – UTKATASANA
		91	Die Heldenhaltung – VIRABHADRASANA 1 & 2
		95	Die Flankendehnung – PARSHVA UTTANASANA, PARSHVOTTANASANA, UTTHITA PARSHVA KONASANA
		98	Die Dreieckhaltung – TRIKONASANA

<b>100</b>	<b><i>Vorbeugen</i></b>	<b>163</b>	<b><i>Bewegungsablauf</i></b>
100	Die Kindhaltung/Siegel des Yoga – YOGA MUDRA	163	Der Sonnengruß – SURYA NAMASKAR
102	Die Vorbeuge über beide Beine – PASHCIMOTTANASANA	<b>173</b>	<b><i>DER INNERE WEG</i></b>
104	Die Vorbeuge aus dem Stand – UTTANASANA	<b>174</b>	<b><i>Entspannen – ruhig werden – zu sich kommen</i></b>
106	Die Schildkrötenhaltung – KURMASANA	174	Den Geist beruhigen
<b>109</b>	<b><i>Rückbeugen</i></b>	176	Entspannen im Liegen
109	Die Kamelhaltung – USHTRASANA	179	Körper und Geist mit dem Atem entspannen
112	Die Kobrahaltung – BHUJANGASANA	180	Den Geist entspannen
114	Die Heuschreckenhaltung – SHALABHASANA	<b>182</b>	<b><i>Pranayama – die Atemübungen des Yoga</i></b>
116	Die Fischhaltung – MATSYASANA	182	Der Atem als Spiegel von Körper und Seele
118	Die Taubenhaltung – KAPOTASANA	183	Den Atem beobachten – die Grundübung
120	Die Bogenhaltung – DHANURASANA / URDHVA DHANURASANA	185	Sonne und Mond verbinden – NADI SHODHANA
<b>123</b>	<b><i>Stützhaltungen</i></b>	186	Dem Atem lauschen – UJJAYI
123	Die Bretthaltung – CATURANGA DANDASANA	188	Anregen, beruhigen, ausgleichen – VILOMA/ANULOMA/ PRATILOMA UJJAYI
126	Der Seitstütz – VASISHTASANA	190	Den Geist erfrischen, den Kopf durchlüften – KAPALABHATI
128	Die Krähenhaltung – KAKASANA	<b>191</b>	<b><i>Konzentration und Meditation</i></b>
<b>130</b>	<b><i>Umkehrhaltungen</i></b>	191	Der zerstreute Geist
130	Die Hundhaltung – ADHO MUKHA SHVANASANA	193	Zentrierung im Kopfraum
134	Die Schulterbrücke – SETU BANDHA / DVI PADA PITHAM	195	Die Räume des Körpers erfahren
137	Der Schulterstand – VIPARITA KARANI MUDRA	197	Konzentration mithilfe der Augen
139	Handstand und Unterarmstand – ADHO MUKHA VRIKSHASANA / PINCHA MAYURASANA	199	Energielenkung als Konzentrationshilfe
142	Der Kopfstand – SHIRSHASANA	<b>201</b>	<b><i>Mudras – Herz der Hatha-Yogapraxis</i></b>
<b>146</b>	<b><i>Drehungen</i></b>	201	Körper-Mudras
146	Die Krokodilhaltung – MAKARASANA	202	Finger-Mudras – HASTA MUDRAS
148	Der Drehsitz – ARDHA MATSYENDRASANA	202	Atem-Mudras – PRANA MUDRAS
<b>151</b>	<b><i>Gleichgewichtshaltungen</i></b>	203	Mudras für die Meditation – DHYANA MUDRAS
151	Die Seitdehnung im Liegen – AANANTASANA	<b>204</b>	<b><i>Zum Nachschlagen</i></b>
153	Die Boothaltung – NAVASANA	204	Übungsprogramme
155	Die Standwaage – UTTHITA SATYESHIKASANA / ARDHA CANDRASANA	208	Glossar
158	Die Baumhaltung – VRIKSHASANA	210	Übungs- und Sachregister
160	Shivas Tanzhaltung – NATARAJASANA	214	Bücher und Adressen, die weiterhelfen