

Inhalt

	Seite
Vorwort	X
Hinführung zu Yoga	1
Āsana	7
Einführung in Yoga Āsana	9
Āsana – Gruppe für Anfänger	19
Pawanmuktāsana Serie	21
Teil 1: Gruppe der anti-rheumatischen Āsanas	23
Teil 2: Gruppe der verdauungsfördernden Āsanas	45
Teil 3: Shakti Bandha Āsanas	60
Yoga Übungen für die Augen	73
Āsanas zur Entspannung	84
Āsanas für die Meditation	92
Āsanas aus Vajrāsana	105
Āsanas im Stehen	136
Surya Namaskara	161
Chandra Namaskara	174
 Āsana – Mittelgruppe	 181
Āsanas aus Padmāsana	183
Rückwärtsbeugende Āsanas	195
Vorwärtsbeugende Āsanas	220
Āsanas zur Drehung der Wirbelsäule	243
Umkehr-Āsanas	251
Gleichgewichts-Āsanas	285
 Āsana – Gruppe für Geübte	 321
 Prānāyāma	 367
Mudra	417
Bandha	467
Shatkarma	483
 Die feinstoffliche Physiologie des Yoga	 525
Index der Übungen	537