

Inhalt

Warum ich dieses Buch schreiben mußte	7
Was Sie wissen sollten.	9
Was ist das eigentlich, Yoga?	9
Warum soll man Yoga machen?	11
Meditation	13
Ernährung	15
Wie man die Yoga-Übungen machen sollte	17
Was man bei Yoga-Asanas tun und was man lassen sollte	19
Kontrolle über die Atmung	21
 Die Yoga-Asanas (Übungen)	
47 Übungen für die Gesundheit	23
Armhebung	24
Arm- und Bein-Streckung	26
Aufsetzen	28
Augen-Rollen	30
Baucheinzieher	32
Baum	34
Becken-Streckung	36
Bein-Überschlag (Krokodil)	38
Berg	40
Blume	42
Bogen	44
Brunnen	46
Brust-Expander	48
Dreieck	50
Ellbogen-Schwung	52
Fisch	54
Gespreizte Beinstreckung	56
Haltungsgriff	58
Hand-an-die-Wand-Übung	60
Heuschrecke (Boot)	62
Japanischer (Diamant-) Sitz	64
Kamel	66
Katzen-Streckung	68
Kerze	70
Klinge	72
Knie- und Schenkel-Streckung	74
Knöchelbeuge	76
Kobra	78
Kopfstand (Anlauf)	80
Kopf zum Knie-Streckung	84
Löwe	86

Nacken-Rollen	88
Pendel	90
Perfekter Sitz	92
Pflug	94
Pumpe	96
Querbalken	98
Rock'n Roll	100
Rumpfbeuge im Sitzen	102
Rumpfbeuge im Stehen	104
Schwamm	106
Sitzender Held	108
Skalp (Kopfhaut-) Massage	110
Twist	112
Zehen-Balance	116
Zehen-Twist	118
Zusammengerolltes Blatt	120

Atemübungen	123
Wechselseitige Nasenatmung	124
Reinigungs-Atmung	126
Tiefatmung	128
Kühlende Atmung	130

Übungen gegen spezielle Beschwerden	133
Übungen für bestimmte Körperteile	134
Übungen gegen spezielle Krankheitserscheinungen	136

Übungs-Programme	139
Die Zwölfer-Gruppe	140
Ein Fünfzehn-Minuten-Programm	140
Übungsprogramm zum Abnehmen	140
Yoga-Übungen im Büro	141
Yoga-Übungen für werdende Mütter	141
Yoga für Kinder	142
Ein halbiertes Übungsprogramm: morgens und abends	142
Yoga für Leute, die sich das Rauchen abgewöhnen wollen	143