

Ich finde keinen Schlaf

- 59 Apānasana – die Päckchen-Haltung
- 60 Dolāsana – die Wiege
- 61 Parivrta Dolāsana – gedrehte Wiege
- 62 Supta Konāsana – liegende Winkelhaltung

Ich bin nicht gut drauf

- 69 Vīrabhadrāsana – kniender Held
- 70 Parighāsana – das Tor
- 71 Ganesha – Beseitiger aller Hindernisse
- 72 Vīrabhadrāsana – der Held

Ich habe so viele Ängste

- 79 Samasthiti – Achtsamkeit im Aufrichten
- 80 Talāsana – die Palme
- 81 Pranāma – achtsame Verneigung
- 82 Vīrabhadrāsana III – der Held III

Ich fühle mich überfordert

- 89 Der persönliche Schwung
- 90 Mūla-Parivrta – Basis-Drehung
- 91 Parivrta Mārjariāsana – die gedrehte Katze
- 92 Bhujāṅgāsana – die Kobra

Ich fühle mich energielos

- 99 Vajrāsana – der mutige Sitz
- 100 Caturaṅga Daṇḍāsana – kraftvolle Planke
- 101 Parivrta Dhāvākāsana – der gedrehte Läufer
- 102 Natarāja – tanzender Shiva
- 103 Ardha Dhāvākāsana – kniender Läufer
- 104 Ganesha – die Basis des Elefantengottes
- 105 Ganesha – der motivierende Elefantengott
- 106 Skandāsana – seitlicher Ausfallschritt

Ich bin ständig aufgeregt

- 113 Mālāsana – die indische Hocke
- 114 Āyata Pakṣa – die Flügel weiten
- 115 Uttānāsana – stehende Vorbeuge
- 116 Bāhya Kumbhaka – Atempause in der Leere
- 117 Utkatāsana – kraftvolle Haltung
- 118 Ardha Chandrāsana – die Halbmondsichel
- 119 Nāvāsana – das Boot
- 120 Paścimottanāsana – die sitzende Vorbeuge

Ich kann Gedanken nicht stoppen

- 127 Vīrabhadhrāsana II – der Held II
- 128 Asyatabhujāsana – Haltung zum Weiten der Schultern
- 129 Utthita Trikonāsana – das gestreckte Dreieck
- 130 Parivṛtta Baddha Dhāvakaśana – gedrehter, gebundener Läufer

Ich kann mich nicht konzentrieren

- 137 Gomukhāsana und Garudāsana – Kuhmaulsitz und Adlerarme
- 138 Mārjariāsana – die Katze
- 139 Bhakāsana – die Krähe
- 140 Garudāsana – der Adler

Ich kann mich nicht spüren

- 147 Talāsana – der Stern
- 148 Supta Parivṛtta – liegende Drehung
- 149 Setubandhāsana – die Schulterbrücke
- 150 Dhanurāsana – der Bogen
- 151 Balāsana – die Kindeshaltung
- 152 Uṣṭrāsana – das Kamel
- 153 Sahajā Parivṛtta – natürliche Drehung
- 154 Utthita Parvatāsana – der gestreckte Berg

Meine Gedanken sind immer dunkel

- 161 Sich umarmend – in das Loslassen schwingen
- 162 Die Fülle – des eigenen Lebens erfahren

- 163 Sich der Fülle zuwenden
- 164 Vertrauen wachsen lassen
- 165 In Licht baden
- 166 Vrksāsana – der Baum
- 167 Den Nacken weiten
- 168 Die Beine weiten

Die Atemübungen

- 58 Chandra Bhedana – die Mondatmung
- 88 Ujjāyī – der klingende Atem
- 93 Kraftatmung
- 97 Sonnenatmen
- 98 Kapālabhātī – das Schädel-leuchten
- 126 Atem und Bewegung synchronisieren
- 136 Herzraumtmung
- 160 Kriya – Atmung

Die Meditationen

- 87 Meditation zum inneren Licht
- 107 Mantra-Meditation
- 121 Lotus-Meditation
- 155 Brabbell-Meditation

Hasta-Mudrās

- 63 Shankh-Mudrā
- 73 Ganesha-Mudrā
- 83 Shakti-Mūdrā
- 93 Durgā-Mūdrā
- 107 Vismaya-Mūdrā
- 121 Padma-Mūdrā
- 131 Śhūnya-Mūdrā
- 155 Mūlādhāra-Mūdrā
- 169 Die Finger umarmen