

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

YOGA – WEG ZUR GESUNDHEIT 7

Was ist Yoga?..... 8

Die 4 klassischen Yoga-Wege..... 9

Hatha-Yoga – Weg zur Harmonie..... 12

Wie wirkt Yoga? 16

Natürliche Atmung 17

Yoga, das Anti-Stress-Programm..... 18

Stabile Wirbelsäule, gesunder Rücken ... 19

Kraftvolle elastische Muskeln 22

Mit Yoga Verspannungen lösen..... 24

Zur inneren Harmonie finden 25

Yoga und Ernährung 26

Wissenswertes über die Yoga-Praxis..... 28

Über die asanas..... 29

Richtig üben 32

PRAXIS

GRUNDLEGENDE ÜBUNGEN..... 35

Das 10-Schritte-Programm..... 36

1. Schritt: Das Gleichgewicht 38

2. Schritt : Die aktive Dehnung 42

3. Schritt: Die Sitzhaltungen 45

4. Schritt: Der Atem ist Lebenskraft 50

Atemübungen für zwischendurch 50

Grundlegende Atemübungen 52

5. Schritt: Die Kraftlenkung 58

Konzentration in den asanas 58

Atmung in den asanas..... 60

6. Schritt: Die Wirbelsäule..... 62

7. Schritt: Der Vierfüßlerstand 65

8. Schritt: Die Bauchlage 68

9. Schritt: Die Rückenlage 71

10. Schritt: Die Entspannung 77

Verspannungen und ihre Folgen 77

Individuelles Training:

Ein Übungsprogramm erstellen 81

ÜBUNGEN FÜR FORT-

GESCHRITTENE EINSTEIGER..... 83

Das Aufbauprogramm..... 84

Zwischendurch entspannen 111
 Die Augen entspannen 112
 Die Ohren entspannen 113
 Zunge und Kiefer entspannen 113
 Das Becken entspannen 114
 Übungen für den Beckenboden 115

Hand-Mudras 118
 Kleines Mudra-Einmaleins 119

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122
 Adressen, die weiterhelfen 123
 Sach- und Übungsregister 123
 Impressum 127