

INHALT

Vorwort	6	DIE ASANAS	46	ASANAS IM STEHEN	88
DIE ANATOMIE DES MENSCHEN	10	ASANAS IM SITZEN	48	Berghaltung <i>Tadasana</i>	90
Von der Zelle zum System	12	Vollkommener Sitz <i>Siddhasana</i>	50	Vorbeuge <i>Uttanasana</i>	94
Das Skelett	14	Schmetterling <i>Baddha Konasana</i>	54	Stuhlhaltung <i>Utkatasana</i>	98
Die Muskulatur	20	Katze <i>Marjaryasana</i>	58	Krieger I <i>Virabhadrasana I</i>	102
Das Nervensystem	24	Kuh <i>Bitilasana</i>	60	Krieger II <i>Virabhadrasana II</i>	106
Das Hormonsystem	30	Kuhgesicht <i>Gomukhasana</i>	64	Krieger III <i>Virabhadrasana III</i>	110
Die Atmung	32	Gedrehte Kopf-zum-Knie- Haltung <i>Parivrtta Janu Sirsasana</i>	68	Baum <i>Vrksasana</i>	114
Das Herz- Kreislauf-System	38	Drehsitz <i>Ardha Matsyendrasana</i>	72	Tänzer <i>Natarajasana</i>	118
Das Lymphsystem	40	Kindhaltung <i>Balasana</i>	76	Dreieck <i>Trikonasana</i>	122
Die Verdauung	42	Kamel <i>Ustrasana</i>	80	UMKEHRHALTUNGEN	126
Das Harnsystem	44	Königstaube <i>Eka Pada Rajakapotasana</i>	84	Herabschauender Hund <i>Adho Mukha Svanasana</i>	128
Die Fortpflanzung	45			Kopfstand <i>Sirsasana</i>	132

Halber Schulterstand <i>Ardha Sarvangasana</i>	136
Schulterbrücke <i>Setu Bandhasana</i>	140
Rad <i>Urdhva</i> <i>Dhanurasana</i>	144
ASANAS AM BODEN	148
Kräh e <i>Bakasana</i>	150
Hoher Stütz <i>Kumbhakasana</i>	154
Seitstütz <i>Vasisthasana</i>	158
Kobra <i>Bhujangasana</i>	162
Heuschrecke <i>Salabhasana</i>	166
Beindehnung im Liegen <i>Supta</i> <i>Padangusthasana</i>	170
Twist im Liegen <i>Supta</i> <i>Matsyendrasana</i>	174

YOGA FÜR DAS WOHL- BEFINDEN

Gelenke und Beweglichkeit	180
Gesunde Wirbelsäule	182
Lebensphasen	184
Meditation	188
Savasana	190
Stress	192
Wie wirkt Yoga auf das Gehirn?	196
Chronische Schmerzen	198
Transzendenz	200
Die Grenzen der Wissenschaft	202
Yogatherapie	204

178

THERAPEUTISCHE SEQUENZEN

	206
Oberkörper	210
Rückenschmerzen	212
Unterer Körper	214
Schwangerschaft	216
Schwere Krankheiten	218
Mentale Gesundheit	222
Vorsichtshinweise	224
Glossar	228
Register	230
Bibliografie	235
Über die Autorin / Dank	240