

Anneliese Harf

Yoga

Weg zur Harmonie

In Zusammenarbeit mit Wulfig von Rohr



796.41

INHALT

Vorwort 6	Hara und Ichwerdung 52	Übung III
Wendepunkte 7	Übungsteil V 53	Überwindung von Angst 135
	Die natürliche Ichform 54	Übung IV
	Übungsteil VI 55	Meditation gegen Schlafstörungen 136
WAS IST YOGA? 8		Übung V
Bedeutung 10		Bewußtwerden geistiger Kräfte 137
Yoga-Wege 11	HATHA-YOGA 56	Übung VI
Yoga-Meister 12	Die Wirkungen von Hatha-Yoga 58	Fragemeditation – Lösung von
Übungshinweise 14	Übungsprogramm I 61	Problemen 137
	Übungsprogramm II 70	Übung VII
	Übungsprogramm III 80	Unterstützung von Heilungs-
		prozessen durch Meditation 138
WUNDER DES ATEMS 16		Übung VIII
Ohne Atem kein Leben 18	KONZENTRATION 106	Heilung ist Ganzwerdung 140
Leben ist Rhythmus 18	Schlüssel zu bewußterem Leben 108	Übung IX
Streckung – passive und	Gedanken sind Energie 109	Meditation für Kranke 140
aktive Dehnung 19	Übungsteil I 110	Übung X
Atmungs- und	Umgang mit dem Unbewußten 111	Selbsthilfe durch Meditation 141
Entspannungspraxis 20	Übungsteil II 111	
Übungsteil I 20	Denkvorgänge nach den Lehren	AURA UND CHAKRAS 142
Nasenatmung 24	des Raja-Yoga 112	Feinstoffliche Kräfte und
Übungsteil II 24	Übungsteil III 115	Bewußtseinsvorgänge 144
Entspanntes Sitzen und Stehen 25	Konzentration nach den Lehren	Feinstoffliche Energiebereiche 145
Übungsteil III 26	des Raja-Yoga 117	Kundalini 146
Über das Gähnen 28	Übungsteil IV 117	Die Chakras 147
Was sind Verspannungen? 29	Einfluß von Gefühlskräften	Muladhara-Chakra 148
Übungsteil IV 29	auf die Konzentration 119	Svadhishthana-Chakra 148
Die Basisatmung 31	Übungsteil V 119	Manipura-Chakra 149
Übungsteil V 31	Erkennen unbewußter und	Anahata-Chakra 150
Atemformen 32	bewußter Gedankenkräfte 120	Vishuddha-Chakra 151
Übungsteil VI 33	Übungsteil VI 121	Ajna-Chakra 151
Atmung und körperlich-psychische	Gedankenkraft durch	Sahasrara-Chakra 152
Wechselwirkungen 36	Konzentration 121	Übungsteil 152
Übungsteil VII 37	Übungsteil VII 122	
Die Vollatmung 40		YOGA –
Übungsteil VIII 40		EIN WEG ZUR MITTE 158
Prana und Atem 41	MEDITATION 124	Yoga und Frieden 160
Übungsteil IX 43	Ein Weg zum Selbst 126	Übungsteil 161
	Die Verwirklichung meditativen	Nachgedanken 164
ENERGIE AUS DEM HARA 44	Bewußtseins im täglichen Leben 127	
Kraft aus der vitalen Lebensmitte 46	Hinweise für die Praxis 131	Anhang 165
Übungsteil I 47	Meditationsübungen 132	Fachwortverzeichnis 165
Erdmitte – Himmelsmitte –	Übung I	Weiterführende
Menschenmitte 48	Meditation ist bewußtes Seinserleben	Literatur 173
Übungsteil II 49	– Ich bin und bewußtes Sein 132	Adressennachweis 175
Übungsteil III 50	Übung II	
Kraftentfaltung aus dem Hara 51	Sensibilität und Stabilität –	Register 176
Übungsteil IV 51	stabilisierende Meditation 133	