

Ursula Karven

Y g a

für die "Segele

Wunderliel'



INHALT

Vorwort	10
Die Bedeutung von Namaste	12

I. ISVARA PRANIDHANA - DAS VERTRAUEN

Die letzten drei Tage meines alten Lebens	16
Mein Weg mit Yoga	20
Was ist Yoga?	25
Atmung und Meditation	35
Prana	38
Einfache Atemübung 1	39
Einfache Atemübung II	40
Atemübung III in drei Teilen	42
Atemübung IV: Wechselatmung - Nadi Sodhana	50
Traurige Stimmungen und Depressionen	52
Angst und Panik	67

II. SWADHAYAYA - DIE SELBSTFINDUNG

Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl	86
Konzentration	99
Stress	106
Schlaflosigkeit und Entspannung	110
Eine Kerzenmeditation - Tratak	117
Das dritte Auge	120

III. TAPAS - DAS BEMÜHEN

Alterslosigkeit	124
Der Körper der Frauen	YZ-
Die innere Schönheit	149
Kopfschmerzen	157
Der Rücken	163
Verdauung und Ernährung	171
Interview mit Paul Cabanis	178
Ich danke	186
Bildnachweis	188