

Anneliese Harf

YOGA-PRAXIS

Lebenskraft für jeden Tag

Herderbücherei

Inhalt

Einführung	9
Ist Yoga für den Menschen im Westen sinnvoll?	13
Yoga - Weg zu bewußterem Leben	17
Erspüren - wahrnehmen - bewußt erleben	20
Üben als Willens- oder Bewußtseinsvorgang	22
Entspannungsübungen im Liegen	25
Hinweise zu den Entspannungsübungen	25
1 Lösende Bewegungen	30
2 Kontakt zum Boden, zur Erde	35
3 Bewußtwerden und Zulassen der natürlichen Atmung	38
a) Auf dem Bauch liegend die Atembewegung erspüren	39
b) Lockerungsatmung	40
4 Loslassen körperlicher Verspannungen	42
5 Loslassen psychischer Spannungen	46
6 Wärmeübung	49
7 Kraftsammlung in der Leibmitte	51
8 Dunkelheit als Vorbereitung für den Schlaf	53
Tiefentspannung	56
Hinweise zur Tiefentspannung	56
9 Teil-Tiefentspannung als Leiberfahrung	60
10 Tiefentspannung durch Muskelanspannung	67
11 Tiefentspannung als Leiberfahrung	68
12 Teil-Tiefentspannung: Das Bewußtsein aus der unteren Körperhälfte zurückziehen	72
13 Sich bewußt frei vom Körper erleben	75
Atemübungen	78
Hinweise zu den Atemübungen	78
14 Atembewegung in der Entspannungslageerspüren	81
a) Entspannungslage mit abgestützten Beinen	82
b) Erspüren der Atemräume	84

c) Dehnung von Hals-und Brustwirbelsäule	86
d) Erspüren der Atemräume und der Elastizität	87
15 Atembewegung in Beckendehnlagerungen erspüren	88
a) Beckendehnlagerung I	88
b) Lockerung des Hüftgelenks.	89
c) Beckendehnlagerung II	90
d) Beckendehnlagerung III	91
e) Kombinierte Dehnlagerungen.	91
f) Ausgleichsübung.	92
Kraftlenkung durch bewußte Atmung.	93
Bewußter werden durch den natürlichen Atem.	95
Natürliche Atmung und Atemübung.	97
16 Den Atem im Sitzen erspüren.	99
a) Entspannt aufrecht sitzen.	100
b) Die Atembewegung erspüren, wahrnehmen und bewußt erleben.	103
c) Basisatmung.	104
d) Die Ausatmung frei werden lassen.	105
e) Bewußt Stille erleben.	106
17 Rückverbindung zum inneren Wesen durch den Atem.	107
18 Summen verlängert die Ausatmung.	110
19 Vokale singen-freier Atemstrom-inneres Hören	114
a) Vokale singen-freier Atemstrom.	114
b) Inneres Hören.	115
20 Bewußt,'Lebenskraft'atmen.	116
Hara als Grundlage für ein bewußtes Leben.	118
Hara und Atmung.	124
Getragen sein.	128
21 Sich tragen lassen.	132
a) Mit den Füßen wahrnehmen.	132
b) Die Hände sensibilisieren.	133
c) Die Fußsohlen sensibilisieren.	134
d) Die Füße massieren.	134
e) Sich erden.	136
f) Sich tragen lassen.	137
22 Hara-Grundübung (nach Graf Dürckheim).	138

23	Hara zur Beruhigung und gegen Überfunktion der Schilddrüse.143
24	Harmonisierende Atemübung im Stehen.147
25	Entlastende Atemübung-HA-Atmung.152,
	Halsübungen157
	Hinweise zu den Halsübungen.157
26	Dehnung nach allen Seiten.158
	a) Lockerungsübung-Kopf kreisen.160
	b) Elastizitätsübung für Hals und Nacken.160
	Schulterübungen162
	Hinweise zu den Schulterübungen.162
27	Schultermuskelübungen im Sitzen.163
	a) Schultern heben und senken.163
	b) Schultern kreisen.165
	c) Schultern versetzt kreisen.166
28	Schultergelenkübungen im Stehen.169
	a) Kreisen.169
	b) Strecken.171
	c) Streck-Beugung.171
	Die Wirbelsäule-Träger des Bewußtseins172
	Übungen für die Wirbelsäule180
29	Rückenrollen.181
30	Andreas-Kreuz.182
31	Krokodil-Übungen.183
32	Halbe Kobrastellungen.186
	Sitzübungen187
	Hinweise zu den Sitzübungen.187
33	Sitzübungen.188
	a) Fünf Lockerungsübungen.189
	b) Zwei passive Dehnübungen im Schneidersitz190
	c) Vier aktive Dehnübungen im Schneidersitz191
34	Ausgleichsübungen.194
	a) Hüftübungen im Liegen.194
	b) Janusira-Merudandasana.195
35	Hüft-und Rückenübung im Orientalischen Sitz'197
36	Rückenmassage durch drei Arten des Rückenrollens	.199
37	Passive und aktive Dehnübungen im »Freien Sitz' . .	.201
38	Passive und aktive Dehnübungen im ‚Yajnavalkya-Sitz'.204

39	Kamelsitz	205
40	Fersensitz	206
41	Halber und ganzer Lotossitz	207
42	Ausgleichsübung: Yoga-Mudra	209
43	Bewußtseinsübung: Sitzen - Haltung	214
	Bewußter leben lernen.	218
44	Bewußtseins-Übung: In sich ruhen.	224
	Den Tag bewußt beginnen	226
45	Bewußtseins-Übung: ICH LEBE!.	230
	Ernährung - Grundlage für Gesundheit und Bewußtheit	234
	Krankheit als Hilfe zur Bewußtwerdung	243
	Schlaf-Voraussetzung für Bewußtsein	252
	Konzentrations- und Meditationsübungen	256
	Einführung	256
46	Konzentrationsübungen.	261
	a) Gedanken beobachten.	262
	b) Gedanken für den Zeitraum eines Atemzuges beobachten.	263
	c) Sind wir ‚Zuschauer‘oder ‚beteiligter‘?.	263
	d) Gedanken beobachten und loslassen.	265
	e) Zwei Möglichkeiten der Beruhigung der Gedan- ken: ‚Zuschauen‘und ‚Besetzen‘.	269
	Bewußt-Seins-Licht.	271
	Der Alltag als Übung zur Bewußtwerdung	277
47	Meditations-Übung: FREUDE.	279
	Bewußtes Naturerleben.	281
	Bewußtes Kunsterleben.	285
	Bewußte Du-Beziehung	292
	Bewußt All-ein-sein.	296
	Liebe - Bewußtsein der Einheit	303
48	Meditationsübung: Liebe.	313
	Bewußtes Leben.	318