

Elisabeth Haich  
Selvarajan Yesudian

# SPORT UND YOGA

**tb**

AQUAMARIN

# Inhalt

Vorwort .....	7
Vorwort des Verfassers .....	9

## ERSTER TEIL

I.	Die wahre Geschichte eines kranken Jungen.....	15
II.	Was ist Hatha-Yoga? .....	21
	Der Träger des Lebens ist die Wirbelsäule. ....	28
III.	Jede Krankheit hat seelische Ursachen.....	33
IV.	Der größte Fehler: Wir können nicht atmen!.....	59
V.	Was ist »Prana«?.....	65
VI.	Vollkommene Atmung.....	71
VII.	Schwimmen – die vollkommenste Atemregelung .....	89
VIII.	Zivilisierter Appetit .....	101
IX.	Kundalini und die sieben Chakras.....	117

## ZWEITER TEIL • Praktischer Hatha-Yoga

X.	Aufbaukraft des Selbstbewusstseins .....	125
XI.	Die Heilkraft der Ur-Asanas.....	133
XII.	Pranayama und Asanas.....	143
XIII.	Pranayama .....	147
XIV.	Asanas .....	165
	1. Padmasana .....	166
	2. Sidhasana .....	169
	3. Yoga-Mudra .....	169
	4. Supta-Vajrasana .....	170
	5. Ardha-Matsyendrasana.....	173
	6. Vakrasana I und II .....	174
	7. Matsyasana .....	175

8.	Paschimotana .....	176
9.	Padahastasana.....	178
10.	Uddiana-Bandha.....	179
11.	Nauli .....	181
12.	Trikonasana .....	183
13.	Bhujangasana.....	185
14.	Ardha-Bhujangasana .....	187
15.	Salabhasana .....	189
16.	Ardha-Salabhasana.....	191
17.	Danurasana.....	191
18.	Mayurasana .....	192
19.	Sarvangasana .....	193
20.	Viparita-Karani .....	200
21.	Sirshasana .....	201
22.	Halasana .....	210
23.	Bru-Madya-Drishti .....	214
24.	Simhasana.....	215
25.	Savasana .....	216
XV.	Das Wunder verlangsamter Leibesübungen.....	225
XVI.	Nichts ohne Seele! .....	239
XVII.	Einige Ratschläge für Yoga-Schüler .....	245