

RONALD STEINER | ANNA TRÖKES



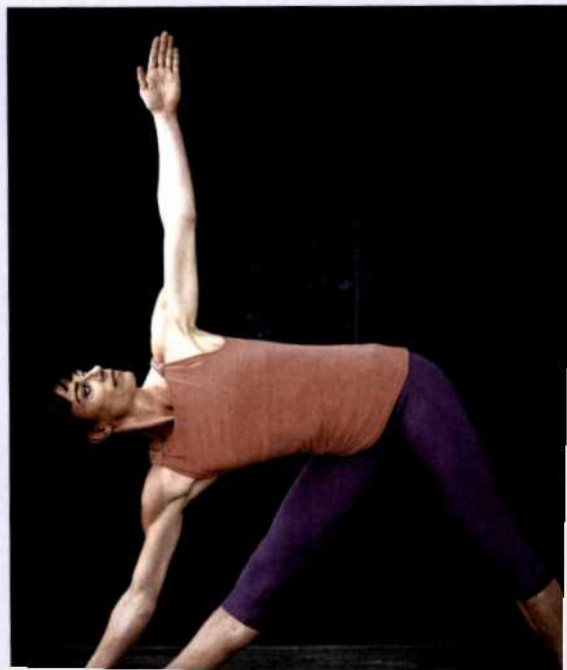
YOGA

für Fortgeschrittene

Inhalt

- 4 **Vorwort: Fortgeschrittenes Üben im Anfängergeist**
- 7 **Hatha-Yoga**
Yoga für Körper, Geist & Seele
- 9 **DER WEG DES HATHA-YOGA**
- 10 Der tantrische Schöpfungsmythos
- 12 Der Weg durch die Chakras
- 14 Vayus: fünf Formen der Lebensenergie
- 15 Gunas: Schwingung der Lebensenergie
- 17 Nadis: Wege der Lebensenergie
- 18 Koshas: Ebenen der Lebensenergie
- 20 **GRUNDLAGEN DES ÜBENS – KONZEPTE UND BEGRIFFE**
- 20 Die drei Qualitäten der Übungspraxis
- 21 Beharrlichkeit und Gelassenheit
- 23 Die sechs Hindernisse auf dem Yogaweg
- 24 Yamas & Niyamas: Richtlinien fürs Leben
- 25 Bhavana: den Geist wohlthuend ausrichten
- 26 Lehrer & Schüler im Yoga
- 28 Yogagemäße Ernährung
- 30 Tipps für die Praxis

- 33 **Asana**
Körperhaltungen
- 34 Von der körperlichen zur mentalen Balance
- 37 DER BERG *Tadasana*
- 43 DAS GESTRECKTE DREIECK
Utthita Trikonasana
- 49 DER SPIRITUELLE KRIEGER
Virabhadrasana 1 & 2
- 57 SHIVA ALS HERR DES TANZES
Natarajasana
- 63 DIE KOPF-ZUM-KNIE-HALTUNG
Janu Shirshasana
- 69 DER LOTOSSITZ *Padmasana*
- 75 DIE SITZHALTUNG DES HELDEN
Virasana
- 81 DIE KRAFTVOLLE HALTUNG
Utkatasana
- 87 DIE SCHLAFENDE SCHILDKRÖTE
Supta Kurmasana
- 93 DIE HALTUNG HANUMANS
Hanumanasana



99	DIE KÖNIGSTAUBE <i>Eka Pada Raja Kapotasana</i>
105	DER BOGEN <i>Dhanurasana</i>
111	DAS RAD <i>Chakrasana</i> · <i>Urdhva Dhanurasana</i>
117	DIE DEHNUNG DER RÜCKSEITE <i>Paschimottanasana</i>
123	DIE HALTUNG DES WEISEN VASISHTHA <i>Vasishthasana</i>
129	DIE HALTUNG MATSYENDRAS <i>Ardha Matsyendrasana</i>
135	DIE KOBRA <i>Bhujangasana</i>
141	DER FISCH <i>Matsyasana</i>
147	DER HUND, DER NACH UNTEN SCHAUT <i>Adho Mukha Shvanasana</i>
153	DER KRANICH <i>Bakasana</i>
159	DIE HALTUNG, IN DER ALLE GLIEDER GESTÜTZT WERDEN <i>Salamba Sarvangasana</i>
165	DER KOPFSTAND <i>Shirshasana</i>
171	DIE LEICHENHALTUNG <i>Shavasana</i>

177 Bandha & Mudra Verschlüsse & Siegel

178	Den Prana erfahren
180	DER WURZELVERSCHLUSS <i>Mula Bandha</i>
184	ENERGIELENKUNG NACH OBEN <i>Uddiyana Bandha</i>
189	DER KEHLVERSCHLUSS <i>Jalandhara Bandha</i>
193	DAS SIEGEL DER UMKEHR <i>Viparita Karani Mudra</i>
197	DAS GROSSE SIEGEL <i>Maha Mudra</i>
202	DAS SEGENSREICHE SIEGEL <i>Shambhavi Mudra</i>
206	DAS SIEGEL DES HÖCHSTEN BEWUSSTSEINS <i>Khechari Mudra</i>
210	DAS AUSRICHTEN DES BLICKS <i>Drishti</i>



215 Pranayama & Meditation Atemübungen & Meditation

216	Die Lebensenergie strömen lassen
218	DAS HALTEN DES ATEMS <i>Kumbhaka Pranayama</i>
222	DER SIEGREICHE ATEM <i>Ujjayi Pranayama</i>
226	GEGEN DEN STROM ATMEN <i>Pratiloma Pranayama</i>
230	DAS SCHÄDELLEUCHTEN <i>Kapalabhati Pranayama</i>
234	DIE BLASEBALG-ATMUNG <i>Bhastrika Pranayama</i>
239	DAS VERSIEGEN DES ATEMS <i>Kevala Pranayama</i>
243	Meditation im Hatha-Yoga
244	MEDITATION AUF DEN INNEREN KLANG <i>Nada Anusandhana</i>
244	
248	ZUM NACHSCHLAGEN
248	Bücher & Adressen, die weiterhelfen
250	Sach- und Übungsregister
255	Über die Autoren
256	Impressum