

# YOGA

## 2100 ASANAS

Harmonie für Körper  
& Geist

Daniel Lacerda



Good Life  
Books  
by Fackelträger

# INHALTSVERZEICHNIS

Eröffnungsgebet .....	6
Eine Botschaft von Mr. Yoga .....	6
Die Geschichte des Yoga .....	7
Die acht Glieder des Yoga .....	8
Die <i>Ujjayi</i> -Atmung .....	12
Die <i>Bandhas</i> .....	13
Die <i>Drishtis</i> .....	14
Wie man Yoga-Haltungen angeht .....	14
Entspannung und Meditation .....	15
Ein kurzer Überblick über die <i>Chakren</i> .....	16
Nutzen und Vorsichtsmaßnahmen gegen acht Krankheiten und Beschwerden .....	18
HALTUNGEN IM STEHEN .....	22
HALTUNGEN IM SITZEN .....	252
RUMPFHALTUNGEN .....	386
VIERGLIEDRIGE HALTUNGEN .....	414
RÜCKBEUGEN .....	470
ARMBALANCEN .....	500
UMKEHRHALTUNGEN .....	522
HALTUNGEN IN BAUCLAGE .....	566
HALTUNGEN IN RÜCKENLAGE .....	630
Danksagung .....	702
Glossar .....	704
Register .....	711