

HARRY WAESSE • MARTIN KYREIN

# YOGA

## FÜR EINSTEIGER



Mit  
**Übungsteil**  
zum Heraus-  
nehmen

Weltbild

HARRY WAESSE • MARTIN KYREIN

# YOGA

## FÜR EINSTEIGER

Weltbild

## THEORIE

Ein Wort zuvor ..... 5

### YOGA – WEG ZUR GESUNDHEIT .... 7

Was ist Yoga? ..... 8

Die 4 klassischen Yoga-Wege ..... 9

Hatha-Yoga – Weg zur Harmonie. .... 12

Wie wirkt Yoga? ..... 16

Natürliche Atmung ..... 17

Yoga, das Anti-Stress-Programm ..... 18

Stabile Wirbelsäule, gesunder Rücken ... 19

Kraftvolle elastische Muskeln ..... 22

Mit Yoga Verspannungen lösen ..... 24

Zur inneren Harmonie finden ..... 25

Yoga und Ernährung ..... 26

Wissenswertes über die Yoga-Praxis ..... 28

Über die asanas ..... 29

Richtig üben ..... 32

## PRAXIS

### GRUNDLEGENDE ÜBUNGEN ..... 35

Das 10-Schritte-Programm ..... 36

1. Schritt: Das Gleichgewicht ..... 38

2. Schritt : Die aktive Dehnung ..... 42

3. Schritt: Die Sitzhaltungen ..... 45

4. Schritt: Der Atem ist Lebenskraft ..... 50

Atemübungen für zwischendurch ..... 50



Grundlegende Atemübungen ..... 52

5. Schritt: Die Krafftlenkung ..... 58

Konzentration in den asanas ..... 58

Atmung in den asanas ..... 60

6. Schritt: Die Wirbelsäule ..... 62

7. Schritt: Der Vierfüßlerstand ..... 65

8. Schritt: Die Bauchlage ..... 68

9. Schritt: Die Rückenlage ..... 71

10. Schritt: Die Entspannung ..... 77

Verspannungen und ihre Folgen ..... 77

Individuelles Training:

Ein Übungsprogramm erstellen ..... 81

### ÜBUNGEN FÜR FORT- GESCHRITTENE EINSTEIGER ..... 83

Das Aufbauprogramm ..... 84



Zwischendurch entspannen ..... 111  
 Die Augen entspannen ..... 112  
 Die Ohren entspannen ..... 113  
 Zunge und Kiefer entspannen ..... 113  
 Das Becken entspannen ..... 114  
 Übungen für den Beckenboden ..... 115

Hand-Mudras ..... 118  
 Kleines Mudra-Einmaleins ..... 119

## SERVICE

Bücher, die weiterhelfen ..... 122  
 Adressen, die weiterhelfen ..... 123  
 Sach- und Übungsregister ..... 123  
 Impressum ..... 127



## DIE AUTOREN

**Harry Waesse**, Heilpraktiker, Jahrgang 1934, ist seit 1975 Yoga-Lehrer an verschiedenen Volkshochschulen und am Münchner Yoga-Zentrum. Anerkennung durch den BDY. Weiterbildung bei in- und ausländischen Yoga-Lehrern und -Lehrerinnen. In seiner Heilpraktiker-Praxis verbindet er naturheilkundliche Behandlung, Hatha-Yoga und Atemtherapie.

**Martin Kyrein**, geboren 1964, hat seit 1975 Erfahrung in der Hatha-Yoga-Praxis gesammelt. Ausbildung zum Yoga-Lehrer im Münchner-Yoga-Zentrum. Er ist Kursleiter an verschiedenen Volkshochschulen und im Münchner-Yoga-Zentrum. Für ihn ist Yoga ein Weg, der zu Gesundheit von Körper und Geist führt und das »Innerste« im Menschen berührt.

## EIN WORT ZUVOR

Die Welt um uns herum ist oft hektisch und laut. Nur allzu oft hetzen wir ruhelos durch den Alltag. Für körperlichen Ausgleich oder Entspannung bleibt dabei meist nur wenig Zeit. Kein Wunder, dass wir uns häufig ausgelaugt und überfordert fühlen: Unsere Muskeln sind unzureichend trainiert, Wirbelsäule und Nerven dem negativen Stress oft nicht gewachsen. Wir sind körperlich und seelisch verkrampft. Dabei ist jede Verspannung – ob körperlich oder seelisch – eine Verschwendung von Energie, die ernsthafte Folgen haben kann. Denn wenn wir mit unseren Energien und Reserven zu großzügig umgehen, sind wir schnell erschöpft und werden krank.

Yoga ist ein hervorragendes »Mittel«, Verspannungen jeder Art zu lösen und die Energiereserven wieder aufzufüllen. Mit Yoga werden Sie körperlich und geistig beweglicher, fühlen sich ausgeglichen und belastbar. Und: Sie können jederzeit damit beginnen – ganz unabhängig von Alter und persönlicher Kondition.

Wir haben für Sie in diesem Ratgeber Übungen zusammengestellt, die speziell für Einsteiger geeignet sind. Wenn Sie den Anleitungen genau folgen, überfordern Sie sich nicht, sondern gehen den Weg der kleinen Schritte. Und der führt Sie sicher zum Ziel. Mit etwas Erfahrung können Sie sich aus den einzelnen Übungen (asanas) selbst ein ausgewogenes Programm zusammenstellen, oder Sie wählen einfach eines unserer Übungsprogramme im Folder.

Absolvieren Sie Ihr Programm regelmäßig, am besten täglich. So stärken Sie Ihre Gesundheit, verbessern Ihre Beweglichkeit, finden Ruhe und Gelassenheit.

Erleben Sie, wie Ruhe, Gelassenheit und Selbstvertrauen Ihr körperliches Wohlbefinden steigern und Ihre seelischen Kräfte stärken.

**Harry Waesse**  
**Martin Kyrein**



## YOGA – WEG ZUR GESUNDHEIT

Wer Atmung, Körperübung und Konzentration verbindet, weckt heilende Kräfte im Körper. Das fördert Gesundheit, Belastbarkeit, Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein.

Was ist Yoga? .....	8
Wie wirkt Yoga? .....	16
Wissenswertes über die Yoga-Praxis .....	28





## Was ist Yoga?

**Yoga ist die wohl älteste Lehre vom Leben.** Es ist eine Methode, die alle Energien des Menschen, also sein individuelles Selbst, mit den Energien des Universums, dem höchsten Selbst, in Einklang bringt und vereint. Zu dieser Einheit kann es jedoch nur kommen, wenn wir mit uns selbst im Reinen sind, sich Körper, Seele und Geist die Balance halten. Die Yoga-Lehre besagt: Das harmonische Zusammenspiel der körperlichen, seelischen und geistigen Energien bedeutet Gesundheit; Disharmonie dagegen Krankheit.

Diese Lehre vom Leben – die hier bewusst sehr einfach dargestellt ist – hat ihren Ursprung in Indien. Darstellungen auf Felsmaleisen und Tonscherben, die Figuren in Yoga-Stellungen zeigen, beweisen, dass Yoga dort bereits vor Jahrtausenden praktiziert wurde. Schriftlich belegt ist die Existenz von Yoga seit dem 2. Jahrhundert v. Chr. Patanjali, ein indischer Weiser und Gelehrter, legte zu dieser Zeit in seinen 196 Lehrsätzen, den sogenannten sutras, die bis heute geltenden Yoga-Regeln fest. Aus ihnen entwickelten sich all die verschiedenen Yoga-Wege, die heute gleichberechtigt nebeneinander praktiziert werden.

## Die 4 klassischen Yoga-Wege

Die wohl wichtigsten und über Jahrtausende hinweg praktizierten Yoga-Wege sind:

- › Karma-Yoga, der Weg des selbstlosen Handelns,
- › Jnana-Yoga, der Weg der Erkenntnis, des Wissens,
- › Bhakti-Yoga, der Weg der Gottesliebe und Hingabe sowie
- › Raja-Yoga, der königliche Yoga-Weg.

Alle vier sind praktische und spirituelle Yoga-Wege, wobei im Raja-Yoga auch Körperübungen (asanas) miteinbezogen werden.

### Karma-Yoga: Der Weg des selbstlosen Handelns

Jeder, der mit offenem Herzen für andere da ist, praktiziert Karma-Yoga: Dieser Yoga-Weg vertieft die Verantwortung für unsere Mitmenschen und die gesamte Schöpfung. Er führt zu innerem Wachstum und innerer Freiheit, aber auch zu einer tiefen Empfindsamkeit für das Unvergängliche, das hinter allem Vergänglichen steht. Mit der Zeit verändert es die Motivation für unser Handeln. Nicht mehr die Früchte des Tuns stehen im Vordergrund, sondern das Bewusstsein für das Notwendige und die Bereitschaft, sich dafür aktiv zu engagieren.

Karma-Yoga wurde von Menschen geschaffen, die ihre geistige Klarheit durch Einsatz im Alltag erreicht haben. Seit der Belegung dieses Yoga-Weges in der westlichen Welt vor mehreren Jahrzehnten wurden viele Menschen dazu angeregt, weltweit Hilfsorganisationen zu gründen oder zu unterstützen.

---

### INNERE BALANCE

Mit den Yoga-Übungen, die Sie in diesem Ratgeber kennenlernen, können Sie die Energien von Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht bringen – dies hilft Ihnen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

---

Doch die mit Karma-Yoga verbundene Einstellung hat auch in unserer Kultur eine lange Tradition. So ist etwa unser heutiges soziales Netz ohne freiwillige Helferinnen und Helfer kaum denkbar.

### **Jnana-Yoga: Der Weg der spirituellen Erfahrung durch Analyse und Erkenntnis**

Der Weg des Jnana-Yoga eröffnet einem intellektuell veranlagten Menschen nahezu unbegrenzte Möglichkeiten, sich mit den eigenen Stärken und Fähigkeiten in die Philosophie und Wissenschaft des Yoga zu vertiefen. Dabei geht es nicht um die Suche nach neuen Theorien, sondern darum, Denk- und Unterscheidungsvermögen zu schulen – ebenso wie die Fähigkeit, die tiefen Weisheiten des Weges zu erfassen und zu verwirklichen. Jnana-Yoga gibt Antworten auf alle grundlegenden Fragen der Menschheit, wie »Was ist der Sinn des Lebens?« oder »Wer bin ich?«. Denn er lehrt Meditationstechniken, die wie im Raja-Yoga (siehe rechte Seite) zur Erfahrung des Selbst führen.

Schon vor Jahrtausenden sind Menschen den Jnana-Yoga-Weg zum Selbst, zur Einheit, gegangen. Viele davon haben ihre Erfahrungen weitergegeben. Ihre heute noch aktuellen Lehren zeigen den Sinn des Yoga: Er befreit die Suchenden von Zwängen und Zerstreutheit und öffnet das Bewusstsein für andere Yoga-Wege.

#### **ERFOLGSTIPP**

Die Wege des Yoga beschränken sich nicht auf die regelmäßigen körperlichen Übungseinheiten. Fragen Sie sich auch während des Alltags immer wieder: Wie geht es mir? Wie fühle ich mich? Wie steht es um meinen Atem? Wie, wo und wann atmet es in mir? All diese Fragen unterstützen die innere Kommunikation zwischen Körper und Psyche. Und sie bilden die Basis, mit der Sie Ihre persönliche Gesundheit mitgestalten.

### **Bhakti-Yoga: Der Weg der Hingabe und Liebe an Gott**

Der Weg des Bhakti-Yoga führt zu einer inneren Verwandlung durch Religiosität und Spiritualität. Dabei entsteht eine sich ständig vertiefende liebevolle Hingabe an eine weltbeschützende überweltliche Macht. Die Verwirklichung im Alltag löst im Übenden tiefe Prozesse des Wachstums aus, in denen er seine persönlichen Gefühle und Gedanken, ohne sie zu unterdrücken, in religiöse verwandelt und auf Gott richtet. Auf diese Weise erwächst aus der eigenen begrenzten Welt Weitsicht sowie

ein tiefes Verständnis für den Schöpfer und sein Werk. Ihm gilt die ganze Liebe, was die Erfahrung des Getragenwerdens vermittelt und die Seele stärkt. Bhakti-Yoga unterstützt die Gläubigen mit Ritualen, Zeremonien, Gebeten und dem Singen von mantras (Gebetsformeln, heilige Wörter).

### **Raja-Yoga: Der Weg der Vereinigung des individuellen mit dem universellen Bewusstsein**

Der indische Weise Patanjali fasste vor rund 2000 Jahren die bis dahin vorhandenen Yoga-Erkenntnisse zusammen und schuf, geleitet von den eigenen Erfahrungen, den achtgliedrigen Yoga. Ursprünglich als Ashtanga-Yoga bezeichnet wird dieser Yoga-Weg heute Raja-Yoga genannt, der königliche Yoga (raja = König).

Jedes der acht Glieder des Raja-Yoga ist ein offenes System mit einem bestimmten Schwerpunkt. Sie alle jedoch sind eingebunden in einen Kreis der gegenseitigen Bereicherung und Befruchtung.

Ziel des Raja-Yoga ist, das individuelle mit dem kosmischen Bewusstsein zu vereinigen. Praktisches Handeln im Alltag, Kraft, Übersicht und die Vertiefung in die Yoga-Praxis stehen dabei im

Vordergrund. Durch inneres Wachstum lässt sich Leid vermeiden, physische und psychische Fehlhaltungen lösen sich auf. Es entsteht Ruhe, Lockerheit, Übersicht, Kreativität, Achtsamkeit und Bewusstheit.

Die Yoga-Sutras beschreiben einen Weg, in dem alle Aspekte der täglichen Lebensgestaltung bis zur Vereinigung des individuellen mit dem kosmischen Selbst (samadhi) enthalten sind.

Durch eine regelmäßige, konzentrierte Praxis nach seinen Anweisungen lassen sich Um- und Abwege vermeiden. Das Bewusstsein wächst und weitet sich. Körper, Gefühle und Gedanken bestimmen immer weniger unsere Absichten, Wünsche und unser Verhalten. Sie werden vielmehr zu Instrumenten, die der Führung des reinen Geistes folgen.

---

### **DIE ACHT GLIEDER**

Die acht Glieder des Raja-Yoga beinhalten folgende Schritte:

- > yama: ethische Regeln für den Umgang mit der Schöpfung
  - > niyama: ethische Regeln für den Umgang mit sich selbst
  - > asana: Sitz- und Körperhaltungen
  - > pranayama: Atemlenkung
  - > pratyahara: Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt
  - > dharana: Konzentration
  - > dhyana: Meditation
  - > samadhi: Eins-Sein
-

## Hatha-Yoga – Weg zur Harmonie

Unter den vielen Yoga-Wegen hat Hatha-Yoga die größte Verbreitung gefunden. Er ist auch im Westen die wohl bekannteste Yoga-Praxis, obwohl er seine klare Linie erst um das 6. Jahrhundert n. Chr. gefunden hat.

Hatha-Yoga stellt eine Erweiterung der Asana-Praxis aus dem Raja-Yoga dar und wird dadurch zum fünften großen Yoga-Weg, auf dem die Selbsterfahrung anhand von Körperübungen erweitert wird. Er vereint die gegensätzlichen Energien, hält ein- und ausströmende Energien im Gleichgewicht.

Die Asana-Praxis im Hatha-Yoga enthält alle Bewegungen, die auch im Alltag immer wieder vorkommen – und geht noch darüber hinaus. Sie bezieht Vor-, Rück- und Seitbeugen, Drehungen, Umkehr- und Sitzhaltungen ebenso mit ein wie Gleichgewichts- und Atemübungen.

In Einzelübungen und Sequenzen, die sich aus stehenden, knien- den, sitzenden oder liegenden Positionen entwickeln, werden gleichzeitig Bewegung, Atmung und Konzentration geschult. Dadurch weitet sich das Bewusstsein für die Einheit von Körper, Seele und Geist. Die Muskeln werden gestärkt, der Bewegungsapparat und die inneren Organe in Einklang gebracht. Der Kreislauf wird angeregt, das Nervensystem beruhigt, die Atmung verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert.

### Neue Kräfte schöpfen

Mehr Kraft, innere Ausgeglichenheit und Ausdauer: Das alles sind Wirkungsweisen, die wohl jeder von uns brauchen kann. Schließlich bleiben die Belastungen des Alltags, Termin- und Leistungsdruck, Arbeitsüberlastung und zwischenmenschliche Konflikte nicht ohne Folgen. Immer öfter führen sie bereits in jungen Jahren zu körperlichen Verspannungen, Abnützungerscheinungen des Bewegungsapparates und Kreislaufstörungen. Und auch psychosomatische Erkrankungen, also Krankheiten, die sowohl körperliche als auch seelische Ursachen haben wie Magenbeschwerden, Durchfall oder Migräne, werden oft durch die genannten (oder ähnliche) Stressfaktoren verursacht.

---

### GEGENSÄTZE ÜBERWINDEN

Der Name Hatha-Yoga leitet sich von »ha« »Sonne, Sonnenatem« und »tha« »Mond, Mondatem« her.

Dadurch umschreibt er sehr gut das vereinernde Prinzip der gegensätzlichen Energien. Aufbauende und heilende Kräfte in Körper und Seele werden geweckt. Die vielfältigen Energien von Körper, Seele und Geist können sich harmonisieren.

---

Mit Hatha-Yoga können Sie schon in kurzer Zeit spürbare Veränderungen herbeiführen: Aufbauende und heilende Kräfte in Körper, Seele und Geist werden geweckt und stabilisiert. Sie werden ruhiger, ausgeglichener und können den Anforderungen, die der Alltag an Sie stellt, gelassener entgegenreten.

Hatha-Yoga hilft jedem Einzelnen durch die Asana-Praxis sein eigenes Potenzial zu erkennen und dieses auch tatsächlich verfügbar zu machen. Dadurch tragen Sie eine Menge dazu bei, den Körper gesund zu erhalten, damit der geistigen Entwicklung viel Zeit zur Verfügung steht.

### Moderne Yoga-Richtungen

Aus dem viele Jahrhunderte alten Hatha-Yoga wurden in neuerer Zeit unterschiedliche Richtungen entwickelt. Erfahrene Lehrer und Lehrerinnen verlagerten dazu einige Schwerpunkte und rückten andere Aspekte in den Vordergrund. So betonen einige der neueren Ansätze zum Beispiel eher die körperliche Fitness, andere die heilende Wirkung des Yoga, wieder andere die Bewusstseinsweiterung und die geistige Entwicklung. Diese Vielfalt erlaubt es jedem von uns, denjenigen Yoga zu wählen, der am besten zu ihm und seinem Lebensstil passt.

### Viniyoga

Diese Praxis wurde von Sri Krishnamacharya entwickelt, der dazu alte, heute leider verschollene Quellen heranzog. Durch seinen Sohn Desikachar und einige seiner Familienmitglieder wird Viniyoga heute in vielen Ländern verbreitet.

Viniyoga stützt sich auf die sutras des Patanjali und spricht gleichermaßen Körper, Seele und Geist an. Er geht dabei in besonderem Maße auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse des Einzelnen ein. Die asanas werden ohne lange Pausen in Sequenzen durchgeführt, die dem Atemrhythmus folgen. Der sanfte Unterricht findet meist in Gruppen statt, um therapeutische Ziele zu erreichen, aber auch in Einzelstunden.

---

### DIE LEHRE VOM FRIEDLICHEN DASEIN

Patanjali beschreibt in seinen sutras auch den Umgang mit der Schöpfung. Dabei spielen Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Begierdelosigkeit, Enthaltbarkeit und das »Nicht-Horten« eine wichtige Rolle.

---

### Iyengar-Yoga

Dieser kraftvolle Yoga wurde von B. K. S. Iyengar, einem Schüler von Sri Krishnamacharya (→ Viniyoga), und seiner Tochter Geete entwickelt. Aufgrund der vielen Yoga-Schulen, die diesen Weg lehren, hat er heute im Westen großen Einfluss gewonnen.

Beim Iyengar-Yoga werden Hilfsmittel wie Klötze, Seile, spezielle Bänke und Stühle in das Übungsprogramm integriert. Sie erleichtern die asanas, aber auch die therapeutische Arbeit bei körperlichen Schwächen oder Krankheiten.

---

## MEHR BEWEGUNG

Der Einfluss des technischen Fortschritts auf den Alltag schränkt die natürlichen Bewegungen immer stärker ein. Eine ausgewogene, den individuellen Möglichkeiten angepasste Asana-Praxis füllt dieses Defizit aus und unterstützt alle Funktionen von Körper und Psyche, die durch Bewegung gefördert werden.

---

### Power-Yoga

Power-Yoga ist eine Schöpfung von Sri K. Pattabhi Jois, der in den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts ebenfalls bei Sri Krishnamacharya Yoga studierte. Die einzelnen asanas sind in verbindende Bewegungen und Sprünge eingebettet. Alles zusammen wird ohne Pause in einer fließenden Übungsfolge durchgeführt. Die Übungspraxis ist sehr sportlich. Durch die entstehende Körperwärme und viel Schweiß sollen sich die Muskeln dehnen und entspannen.

Zu den fortgeschrittenen Stufen des Power-Yoga gehört die Ujjayi-Atmung, bei der sich durch eine leichte Anspannung der Stimmbänder die Atmung verlangsamt und das typische reibende Geräusch entsteht.

### 3 HO Kundalini-Yoga

Gesund, glücklich und ganzheitlich leben, das ist das Ziel dieses Yoga-Weges. Yogi Bajan gründete 1969 in Los Angeles die Healthy Happy Holy Organisation, in deren Namen das Programm schon enthalten ist.

Typisch für 3 HO Kundalini-Yoga ist das Ineinanderfließen von dynamischen und statischen Übungen, von denen viele aus dem Hatha-Yoga stammen. Sie sind verbunden mit einer bewussten Atemführung, einem inneren Konzentrationspunkt und der gesungenen beziehungsweise gedanklichen Wiederholung eines mantras. Tiefentspannungen, mudras (Handhaltungen) und Meditation runden das Programm ab.

### Bikram-Yoga

All diejenigen, die einen sehr sportlichen Übungsstil bevorzugen, finden im Bikram-Yoga eine Kombination aus Yoga und Fitness. Schöpfer dieser Methode ist Bikram Chodhury, der in Beverly Hills lebt.

Eine 90-minütige Bikram-Yoga-Übungseinheit beinhaltet zwei Durchgänge mit jeweils 26 asanas in vorgegebener Reihenfolge. Das Training ist ziemlich hart und erfordert eine entsprechend große Beweglichkeit.

---

### WICHTIG

Eine Besonderheit des Bikram-Yoga ist die Raumtemperatur, die während des Übens 40 °C beträgt. In einer Trainingseinheit verliert der Körper dadurch ein bis zwei Liter Wasser und verschiedene Mineralsalze, was der Entschlackung dienen soll. Bevor Sie einen Bikram-Yoga-Kurses belegen, ist es deshalb sinnvoll, mit einem Arzt oder Therapeuten darüber zu sprechen.

---

### Sivananda-Yoga

Das erste Sivananda-Yoga-Zentrum entstand 1961 in Montreal und wurde von Svami Vishnu Devananda gegründet. Der Weg des Sivananda-Yoga besteht aus einem Hatha-Yoga-Programm mit 12 anspruchsvollen asanas, der sogenannten Rishikesh-Reihe. Die asanas werden intensiv durchgeführt und verlangen vom Übenden eine große Beweglichkeit. Tiefentspannung, Meditation, das Singen von Mantras und Kochkurse für vegetarische Ernährung ergänzen die Übungen.

### Jivamukti-Yoga

Sharon Gannon und David Life haben 1986 in New York dieses kraftvolle, dynamische Training für den ganzen Körper entwickelt. Die Impulse dazu gaben ihnen verschiedene indische Yoga-Lehrer. Bei Jivamukti-Yoga ist die Stärkung der Körpermitte ein überaus zentrales Thema. Viele asanas beinhalten das Abstützen des Körpers mit den Armen ebenso wie Rückbeugen und Umkehrhaltungen.

Begleitet von Musik werden die asanas beim Jivamukti-Yoga beinahe tänzerisch fließend miteinander verbunden. Das Singen von mantras, die Meditation und das Rezitieren alter Yoga-Texte sind wichtige Elemente, die das Übungsprogramm ergänzen und dem Übenden helfen sollen, sein Ziel zu erreichen: Jivamukti, die »Befreiung der Seele«.



## Wie wirkt Yoga?

Yoga ist ein ganzheitliches System, das den ganzen Menschen in seiner Entwicklung unterstützen soll. Die unterschiedlichen Schwerpunkte der einzelnen Wege ermöglichen es jedem von uns, den Yoga zu praktizieren, der seiner Veranlagung am ehesten entspricht. Hatha-Yoga, wie er in diesem Buch angeboten wird, legt dabei den Schwerpunkt auf die Erhaltung oder Verbesserung der körperlichen und psychischen Gesundheit. Durch die Verbindung von ausgewählten Bewegungen, bewusster Atemführung