



Die Kunst des Yoga:
Tauchen Sie ein in die
100 heiligen Positionen

SOMMAIRE

Vorwort: Die Kunst des Yoga: Tauchen Sie ein in die 100 heiligen Positionen!.....	7
POSITION 1: DIE LEICHTE POSITION	9
POSITION 2: DIE BERGPOSITION	12
POSITION 3: DIE STABPOSITION.....	14
POSTUR 4: DIE GEBUNDENE WINKELSTELLUNG / SCHUSTERSTELLUNG	17
POSTUR 5: DIE STUHLSTELLUNG	20
POSTUR 6: DIE KOBRASTELLUNG	23
POSTUR 7: DER HOCHSALUT (PALMENSTELLUNG).....	26
POSTUR 8: DIE TISCHSTELLUNG.....	29
POSTUR 9: DIE STEHEND VORWÄRTSBEUGE	32
POSTUR 10: DIE HALBE STEHEND VORWÄRTSBEUGE	35
POSTUR 11: DIE GESTRECKTE SEITWINKELSTELLUNG.....	38
POSTUR 12: DIE DREIECKSTELLUNG.....	41
POSTUR 13: DIE DELFINSTELLUNG.....	44
POSTUR 14: DIE PLANCKENSTELLUNG	47
POSTUR 15: DIE HUND-KOPF-NACH-UNTEN-STELLUNG	50
POSTUR 16: DIE HALB INVERTIERTE TISCHSTELLUNG.....	53
POSTUR 17: DIE VIERGLIEDRIGE STABSTELLUNG	56
POSTUR 18: DIE KATZENSTELLUNG.....	59
POSTUR 19: DIE HUND-KOPF-NACH-OBEN-STELLUNG	62
POSTUR 20: DIE KUHSTELLUNG	65
POSTUR 21: DIE BLUMENSTELLUNG (HOCKENDE FROSCHSTELLUNG).....	68
POSTUR 22: DIE SPHINXSTELLUNG	71
POSTUR 23: DIE KINDSTELLUNG.....	74
POSTUR 24: DIE HOHE AUSFALLSTELLUNG	77
POSTUR 25: DIE EINBEINIGE BOOTSTELLUNG.....	80
POSTUR 26: DIE AUSGEWICHTETE TISCHSTELLUNG.....	83
POSTUR 27: DIE TAUBENSTELLUNG	86
POSTUR 28: DIE GROSZE-ZEH-STELLUNG	89
POSTUR 29: DIE HALBE FISCHKÖNIGSSTELLUNG	92
POSTUR 30: DIE BRÜCKENSTELLUNG	95
POSTUR 31: DIE ELEFANTENRÜSSELSTELLUNG	99
POSTUR 32: DIE MARICHI-STELLUNG I	102
POSTUR 33: DIE MARICHI-STELLUNG II	105
POSTUR 34: DIE MARICHI-STELLUNG III	108
POSTUR 35: DIE DREHGESTELLTE MARICHI-STELLUNG III	111
POSTUR 36: DAS VERDREHTE DREIECK.....	114
POSTUR 37: DIE UMGEKEHRTE KRIEGERSTELLUNG.....	117
POSTUR 38: DIE BOGENSTELLUNG.....	120
POSTUR 39: DIE ADLERSTELLUNG.....	123
POSTUR 40: DIE VERDREHTE STUHLSTELLUNG.....	126
POSTUR 41: DIE FISCHSTELLUNG.....	129

POSTUR 42: DIE KAMELSTELLUNG.....	132
POSTUR 43: DIE SEITPLANKE.....	135
POSTUR 44: DER KRIEGER I.....	138
POSTUR 45: DER KRIEGER II.....	141
POSTUR 46: DIE BRÜCKE NACH OBEN (RADSTELLUNG).....	144
POSTUR 47: DIE HALBE BOOTSTELLUNG.....	147
POSTUR 48: DIE VERDREHTE KOPF-ZU-KNIE-STELLUNG.....	150
POSTUR 49: DIE WILDE STELLUNG.....	153
POSTUR 50: DIE GEDREHTE SEITWINKELSTELLUNG.....	156
POSTUR 51: DIE HALBLIEGENDE HELDENSTELLUNG.....	159
POSTUR 52: DIE EIDECHSENSTELLUNG.....	162
POSTUR 53: DIE TANZENDE SHIVA-STELLUNG.....	165
POSTUR 54: DIE HELDENSTELLUNG.....	168
POSTUR 55: DIE HALBE FROSCHSTELLUNG.....	171
POSTUR 56: DIE FROSCHSTELLUNG.....	174
POSTUR 57: DIE AFFENSTELLUNG.....	177
POSTUR 58: DIE KRIEGER III-STELLUNG.....	180
POSTUR 59: DIE HALBMONDSTELLUNG.....	183
POSTUR 60: DIE GESTRECKTE BEINSTELLUNG MIT GROSZEHENGRIF... ..	186
POSTUR 61: DIE REIHERSTELLUNG.....	189
POSTUR 62: DIE BAUMSTELLUNG.....	192
POSTUR 63: DIE KOPF-ZU-KNIE-STELLUNG.....	195
POSTUR 64: DIE HASSTELLUNG.....	198
POSTUR 65: DIE HALBLOTUSSTELLUNG.....	201
POSTUR 66: DIE KOMPASSSTELLUNG.....	204
POSTUR 67: DIE AUFRECHTE SPAGATSTELLUNG.....	207
POSTUR 68: DIE SEITLICHE KRÄHENSTELLUNG.....	211
POSTUR 69: DIE GESTÜTZTE SCHULTERSTANDHALTUNG.....	214
POSTUR 70: DIE KOPFSTANDHALTUNG.....	217
POSTUR 71: DIE VERBUNDENE TORSIONSSEITENWINKELSTELLUNG.....	220
POSTUR 72: DIE VOLLLOTOSSTELLUNG.....	223
POSTUR 73: DIE VOLLE BOOTSHALTUNG.....	226
POSTUR 74: DIE PFLUGSTELLUNG.....	229
POSTUR 75: DIE LIEGENDE HELDENSTELLUNG.....	232
POSTUR 76: DIE KRÄHENSTELLUNG.....	235
POSTUR 77: DIE GESTÜTZTE KOPFSTANDHALTUNG.....	238
POSTUR 78: DIE OHRENDRUCKSTELLUNG (Knie an den Ohren).....	241
POSTUR 79: DIE EINBEINIGE KÖNIGS-TAUBENSTELLUNG.....	244
POSTUR 80: DIE WAAGESTELLUNG.....	247
POSTUR 81: DIE KRANICHSTELLUNG.....	250
POSTUR 82: DIE SKORPIONSTELLUNG.....	254
POSTUR 83: DIE HIMMELSVOGELSTELLUNG.....	257
POSTUR 84: DIE HALTE DES WEISEN KOUNDINYA I.....	260

POSTUR 85: DIE SCHULTERDRUCKSTELLUNG.....	264
POSTUR 86: DIE SCHÄDELREINIGENDE ATEMTECHNIK.....	267
POSTUR 87: DIE BHARADVĀJA-DREHUNG.....	270
POSTUR 88: DIE GLÜHWÜRMCHENSTELLUNG.....	273
POSTUR 89: DIE VOLLE MATSYENDRA-DREHUNG.....	276
POSTUR 90: DIE PFAUENSTELLUNG.....	279
POSTUR 91: DIE HALTE DES WEISEN KOUNDINYA II.....	282
POSTUR 92: DIE ZWEI-FÜSSIGE UMGEKEHRTE STABSTELLUNG.....	285
POSTUR 93: DIE PFLEGENDE PFauenstellung (AUSGLEICH AUF DEN UNTERARMEN).....	288
POSTUR 94: DIE EINBEINIGE GALAVA-STELLUNG.....	291
POSTUR 95: DIE EINBEINIGE KÖNIGSTAUBENSTELLUNG II.....	294
POSTUR 96: DIE KLEINE VAJRA-STELLUNG (BLITZ).....	297
POSTUR 97: DIE KÖNIGSTAUBENSTELLUNG.....	300
POSTUR 98: DIE EINBEINIGE KRANICHSTELLUNG.....	303
POSTUR 99: DIE HALBLOTUS-GEBUNDENE STUFE DES WEISEN KĀŚYAPA.....	306
POSTUR 100: DIE ACHT-WINKEL-STELLUNG.....	310
Danksagung	313
Danksagung	313