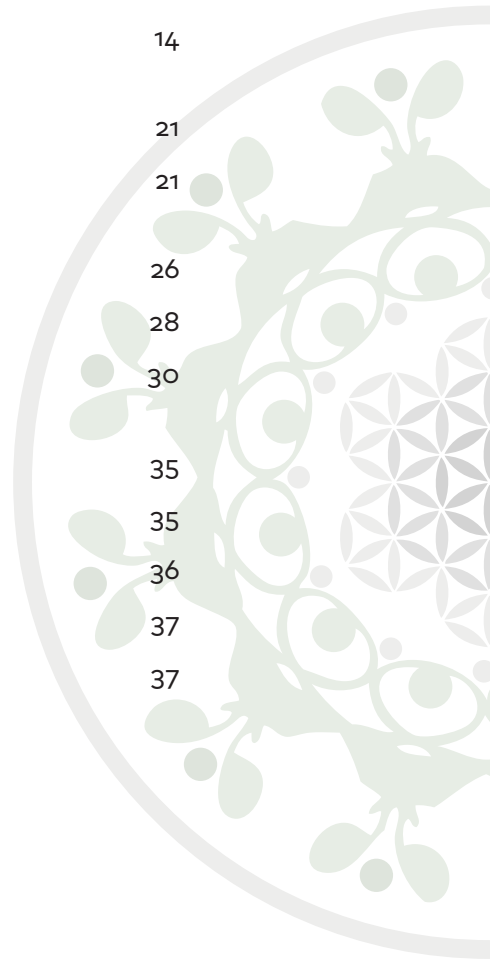


Inhalt

HARA YOGA – ACHTSAM FLIESSEN	9
Was genau bedeutet eigentlich <i>Hara</i> ?	9
Körper, Geist und Seele – eine sich bedingende Verbindung	13
Der Atem – die Essenz des Hara Yoga	14
AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN	21
Das Becken als tragende Mitte	21
Die Körpermitte als Impulsgeber und Energiespeicher im Hara Flow	26
Aufrichtung der Wirbelsäule	28
Verwurzelte Füße und stabile Beine	30
DIE VIER SÄULEN DES HARA FLOW	35
Wahrnehmen, was ist ...	35
Einfluss nehmen ...	36
Eins werden mit der Bewegung ...	37
Experimentieren ...	37



DIE PRAXIS	43
Alignment	43
Mobilisation als ein Kernelement des Hara Yoga	44
Ankommen	48
Kraftvolle Mitte	50
Arm-Flow	54
Hara Flow	60
Stehhaltungen	66
Held*in I	68
Boot	71
Baum-Flow	74
Gedrehte Winkelhaltung und gekrätschte Vorwärtsbeuge	76
Becken kreisen	79
Held*in II und Dreieck	80
Bogen	84
Bauchmuskulatur und Taube	87
Vorwärtsbeuge	91
Chakra Flow	93
Shavasana	99
DANK	101