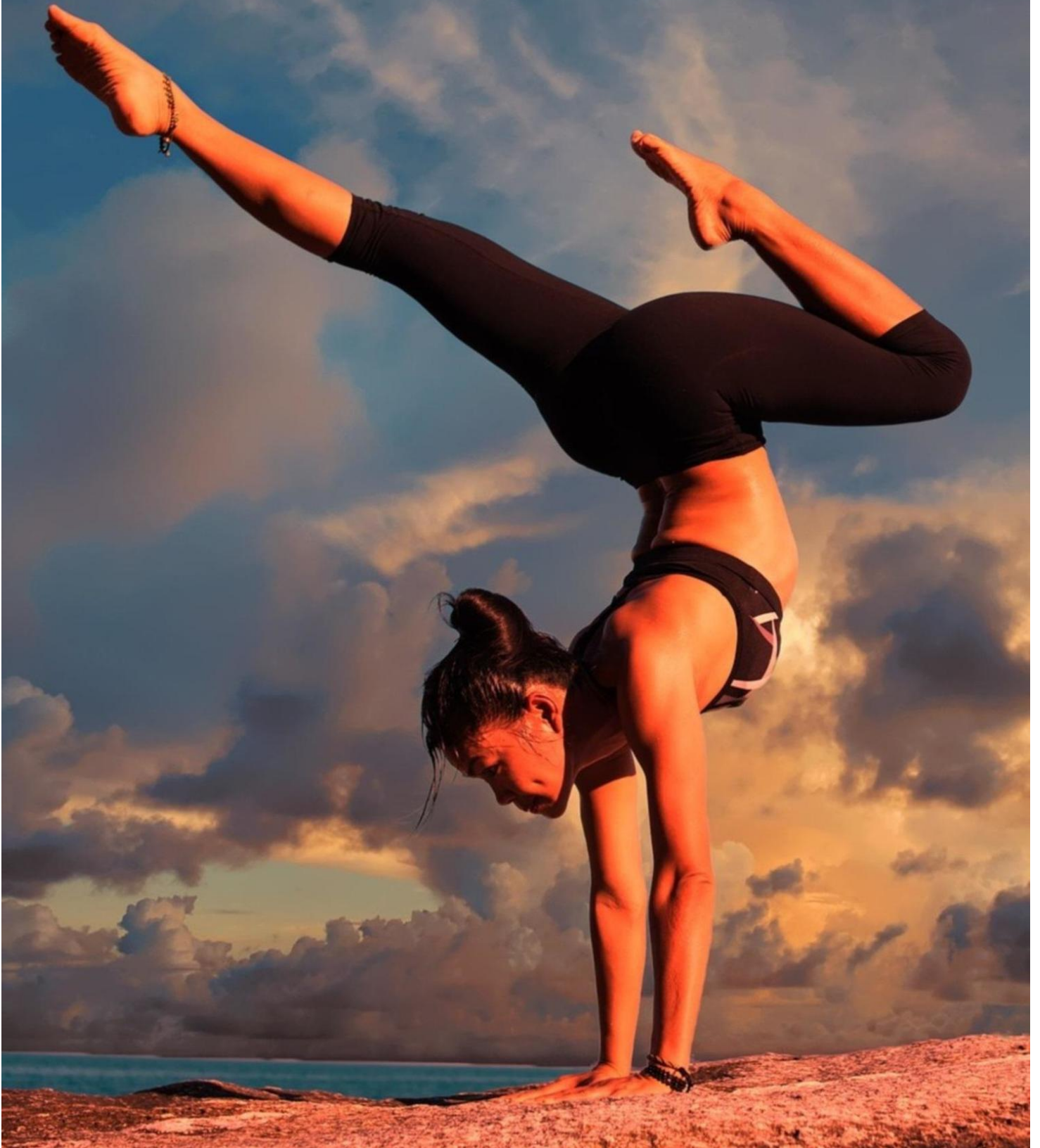


**Max Wilke**

# **HATHA YOGA**



# Hatha Yoga

[Vorwort](#)

[Zum Geleit](#)

[Einleitung](#)

[Hatha Yoga](#)

[Impressum](#)

# Vorwort

Hatha Yoga ist eine besondere Form des Yoga, die mithilfe körperlicher Übungen das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herstellen will. Im Mittelpunkt stehen dabei Atemübungen, körperliche Übungen und die Meditation, wobei alle praktischen Übungen eine körperlich-geistige Harmonie anstreben.

Max Wilke befasste sich bereits in der Weimarer Republik mit dem Yoga – und hat 1919 das vorliegende Buch zum Hatha Yoga veröffentlicht. Das Buch wurde ein Klassiker des Yoga und hatte sich bereits im Jahr seines Erscheinens über 59.000 mal verkauft. Max Wilke schrieb, seine Yoga-Übungen seien „die Quintessenz des praktischen Yoga; sie sind die Sprossen einer Leiter zu Erfolg, Einfluß, Glück und Gesundheit und können in dieser Beziehung nicht mehr überboten werden“.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig editiert und enthält Max Wilkes „Hatha Yoga“ im ungekürzten Original-Wortlaut der deutschen Erstveröffentlichung von 1919.

# Zum Geleit

Fremdes Land will ich Euch zeigen – zu Höhen will ich Euch geleiten, zu denen sich für viele von Euch kein Pfad hinaufwand aus dem engen Talgrunde, da Ihr bewundernd gestanden. Die Sonne will ich Euch strahlen lassen, anders, als sie dem Nichtsehenden leuchtet, wie sie ihren Glanz ausbreitet über das Zauberreich, das Euch verschlossen geblieben, das Wunderreich gewaltiger Seelenmacht, wonach sich die Menschheit seit grauer Vorzeit sehnt! –

Max Wilke.