

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur deutschen Ausgabe	7
Aus dem Vorwort zur amerikanischen Ausgabe	8
Vorbemerkung der Übersetzer	9
1. Ein Begriff und seine Bedeutung	11
2. Die Grundlagen der Praxis	17
3. Die Praxis der <i>âsana</i>	27
4. Der überlegte Aufbau einer Übungspraxis: <i>vinyâsa krama</i>	45
5. Variationen in den <i>âsana</i>	75
6. Was unser Herz verdunkelt: <i>avidyâ</i> und <i>duhkha</i>	95
7. Handeln hinterläßt Spuren: <i>duhkha</i> und <i>samskâra</i>	109
8. Die Welt ist da, um erkannt zu werden: <i>purusha</i> und <i>prakrti</i>	119
9. Der Mensch in der Welt: <i>yama</i> und <i>niyama</i> Über die Acht Glieder des Yoga	125
10. <i>âsana</i> und <i>prânâyâma</i> Über die Acht Glieder des Yoga	137
11. Praktische Aspekte des <i>prânâyâma</i>	149
12. Die <i>bandha</i>	167
13. <i>pratyâhâra</i> , <i>dhâranâ</i> , <i>dhyâna</i> , <i>samâdhi</i> Über die Acht Glieder des Yoga	177
14. Der Innere Weg - <i>samyama</i> und <i>kaivalya</i>	187
15. Die Qualitäten unseres Geistes	199
16. Neun Hindernisse auf dem Yogaweg	203
17. Yoga kennt viele Wege	217
18. Leben und Yoga Shri T. Krishnamacharyas - ein Gespräch mit T.K.V. Desikachar	229
19. In diesem Buch erwähnte Texte	241