

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> (Helga Simon-Wagenbach)	7	<b>Pädagogik</b>	63
<b>Einleitung</b> (Anna Trökes)	9	Der Zustand des Beobachters	63
<b>Der Begriff Energie</b> (Boris Tatzky)	13	Die Rolle der Atmung	68
<b>Was ist Energie?</b>	13	Bewegungsfolgen und Haltungen	70
Die westliche Vorstellung von Energie	13	Die Fixierung der Energie	73
Die indische Lehre vom Universellen Prinzip und von der Energie <i>prāṇa</i>	15	<i>Prāṇāyāma</i>	77
<b>Rolle und Manifestation der Energie</b>	16	Von der Konzentration zur Enstase ( <i>saṁyama</i> )	81
Die Rolle des <i>prāṇa</i> : Die fünf <i>vāyus</i>	16	Der Herzraum	83
Die Manifestation von <i>prāṇa</i> und die Wirkung des <i>Yoga</i>	16	<b>Yoga im Alltag</b> (Boris Tatzky)	85
<b>Die acht Aspekte der Zirkulation von <i>prāṇa</i></b>	16	<b>Warum Yoga?</b>	85
<b>Der Tantrismus</b> (Boris Tatzky)	23	<b>Die Rolle des Yoga im täglichen Leben</b>	86
<b>Die Tantrische Philosophie: Allgemeines</b>	23	Yoga in den vier Lebensaltern	86
Die historischen Wurzeln	23	Vom Niveau der Yogapraxis abhängige Wirkungen	87
Die tantrische Philosophie	25	<b>Der Weg des Helden und der Heldin</b>	88
<b>Die Entfaltung der Schöpfung:</b>		Dauer der täglichen <i>Yoga</i> -Sitzung und die Anforderungen	88
<b>Übergang vom Prinzip des Einen zur Vielfalt</b>	30	Programm einer <i>Yoga</i> -Sitzung	89
Metaphysische Grundlagen	30	Der Zeitpunkt des täglichen Übens	90
Die drei Qualitäten der Energie ( <i>guṇas</i> )	31	Einfachheit und Kreativität in der Übungspraxis	90
<b>Die energetische Struktur des Menschen:</b>		<b>Die grundlegenden Werte des Yoga</b>	91
<b>Der Energiekörper</b>	32	<b>Allgemeines zur Übungspraxis</b> (Anna Trökes)	95
Die drei Körper	32	Voraussetzungen	95
Die Vorstellung von der Polarität:		Körperliche Voraussetzungen	96
Die Energiebahnen ( <i>nāḍīs</i> )	35	Eigene Grenzen erkennen und akzeptieren	96
Die <i>cakras</i>	37	<i>Hatha-Yoga</i> ist ein Übungsweg	97
<b>Der <i>Hatha-Yoga</i></b> (Boris Tatzky)	51	Ich beobachte. Ich erkenne. Ich handle.	97
<b>Der Ursprung</b>	51	Prinzipien der <i>Yoga-Āsanas</i>	97
<b>Definition und Ziele</b>	52	Der Aufbau der Übungsfolge	98
<b>Methode</b>	53	<b>12 exemplarische Kurse</b> (Anna Trökes)	101
Die Basis-Symbole	53	<b>Einiges zum Umgang mit der</b>	
Der Pädagogische Weg	54	<b>Wirbelsäule im <i>Hatha-Yoga</i></b> (Anna Trökes)	105
<b>Die zehn göttlichen Techniken</b>	55	<b>Sitzhaltungen – <i>gorakṣāsana</i></b>	
<b>Die Spirale der Erkenntnis</b>	59	<b>(<i>siddhāsana</i>)</b> (Anna Trökes)	113
<b>Praxis des Yoga der Energie</b> (Boris Tatzky)	61	Definition	113
<b>Die Entspannung</b>	61	Symbolik	113
Grundlegendes	61	Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	113
Geburt und Ausdehnung	62	Hinführung zu <i>gorakṣāsana</i>	114
		Allgemeine Vorbereitung	115

Spezielle Vorbereitung	117	<b>Die Vorbeuge aus dem Sitz</b>	
<i>gorakṣāsana</i>	119	<b>– paścimottānāsana</b>	159
Ausgleichshaltung	120	Definition	159
Energielenkung	120	Symbolik	159
Konzentration	121	Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	159
		Hinführung zu <i>paścimottānāsana</i>	160
<b>Die Heldenhaltung – vīrāsana</b>	123	Allgemeine Vorbereitung	161
Definition	123	Spezielle Vorbereitung	164
Symbolik	123	<i>paścimottānāsana</i>	167
Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	124	Ausgleichshaltung	168
Hinführung zu <i>vīrāsana</i>	125	Energielenkung	169
Allgemeine Vorbereitung	126	<i>Prāṇāyāma</i>	169
Ausgleichshaltungen	132	Konzentration	169
Energielenkungen	132		
<i>Prāṇāyāma</i>	134	<b>Das große Siegel – mahā mudrā</b>	171
Konzentration	134	Definition	171
		Symbolik	171
<b>Rückbeugen – vīrabhadraśana</b>	135	Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	172
Definition	135	Hinführung zu <i>mahā mudrā</i>	172
Symbolik	135	Allgemeine Vorbereitung	173
Ode an Śiva	135	Spezielle Vorbereitung	176
Mögliche Wirkungen und Vorsichtsregeln	136	<i>mahā mudrā</i>	181
Hinführung zu <i>vīrabhadraśana</i>	136	Ausgleichshaltung	181
Allgemeine Vorbereitung	137	Energielenkung	182
Spezielle Vorbereitung	140	<i>Prāṇāyāma</i>	183
Kräftigung der Beine, besonders der		Konzentration	183
Oberschenkel	142		
<i>vīrabhadraśana</i>	143	<b>Der Drehsitz – ardha matsyendraśana</b>	185
Ausgleich	144	Definition	185
Energielenkung	145	Symbolik	185
Konzentration	145	Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	186
		Hinführung zu <i>ardha matsyendraśana</i>	187
<b>Die Bogenhaltung – dhanūrāsana</b>	147	Allgemeine Vorbereitung	188
Definition	147	Spezielle Vorbereitung	190
Symbolik	147	<i>ardha matsyendraśana</i>	195
Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	147	Ausgleichshaltung	197
Hinführung zu <i>dhanūrāsana</i>	148	Energielenkung	198
Allgemeine Vorbereitung	148	<i>Prāṇāyāma</i>	198
Spezielle Vorbereitung	151	Konzentration	199
<i>dhanūrāsana</i>	155		
Ausgleichshaltungen	156	<b>Die gedrehte Kopf-zum-Knie-Haltung</b>	
Energielenkung	156	<b>– parivṛtta janūśīrṣāsana</b>	201
<i>Prāṇāyāma</i>	157	Definition	201
Konzentration	157	Symbolik	201
		Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	201
		Hinführung zu <i>parivṛtta janūśīrṣāsana</i>	202
		Allgemeine Vorbereitung	204

Spezielle Vorbereitung	210	Baumhaltung <i>vrkṣāsana</i>	257
Die gedrehte Kopf-zum-Knie-Haltung <i>parivṛtta janūśīrṣāsana</i>	211	Ausgleichshaltungen	258
Ausgleichshaltungen	213	Ausklang	259
Energielenkung	214	Energielenkung	260
<i>Prāṇāyāma</i>	214	<i>Prāṇāyāma</i>	261
Konzentration	214	Technik	261
		Konzentration	262
<b>Die Umkehrhaltung – viparīta karanī mudrā</b>	217	<b>Śivas Tanzhaltung – Śiva naṭarājāsana</b>	263
Definition	217	Definition	263
Quellentext	217	Symbolik	263
Symbolik	217	Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	264
Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	218	Hinführung zu Śivas Tanzhaltung <i>Śiva-naṭarājāsana</i>	265
Hinführung zu <i>viparīta karanī mudrā</i>	219	Allgemeine Vorbereitung	265
Allgemeine Vorbereitung	220	Spezielle Vorbereitung	266
Spezielle Vorbereitung	222	Śivas Tanzhaltung I – <i>naṭarājāsana</i>	270
<i>viparīta karanī mudrā</i>	227	Śivas Tanzhaltung II – <i>naṭarājāsana</i>	271
Ausgleichshaltungen	229	Śivas Tanzhaltung III – <i>naṭarājāsana</i>	272
Energielenkung	231	Ausgleichshaltungen	272
<i>Prāṇāyāma</i>	231	Energielenkung	273
Technik	231	<i>Prāṇāyāma</i>	273
Konzentration	232	<i>Pratiloma-ujjāyī – kevala-prāṇāyāma</i>	273
		Konzentration	274
<b>Kopfstand – śīrṣāsana</b>	233	<b>Der Sonnengruß – sūrya namaskar</b>	275
Definition	233	(Jutta Pinter-Neise)	
Symbolik	233	Die Symbolik der Sonne	275
Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	233	Die Symbolik der Sonne und des Mondes im <i>Haṭha-Yoga</i>	277
Hinführung zum Kopfstand <i>śīrṣāsana</i>	234	Der Ursprung des <i>sūrya namaskar</i>	277
Allgemeine Vorbereitung	235	Die Symbolik des <i>sūrya namaskar</i>	277
Spezielle Vorbereitung	237	Die Symbolik der zwölf Haltungen	277
śīrṣāna	240	Didaktik des Sonnengrußes	279
Ausgleichshaltungen	243	Mögliche Wirkungen und Vorsichtsregeln	280
Energielenkung	245	Hinführung zur Qualität des Atems	280
<i>Prāṇāyāma</i>	245	Hinführung zu <i>sūrya namaskar</i>	280
Konzentration	246	Konzentration	288
		Die Ausführung des Sonnengrußes	289
<b>Baum – vrkṣāsana – bzw. Haltung des Asketen Bhagiratta</b>	247	Rückenschonende Version des Sonnengrußes	299
Definition	247	Konzentration	307
Symbolik	247	<b>Glossar (Anna Trökes)</b>	309
Hinführung zur Baumhaltung <i>vrkṣāsana</i> bzw. der Haltung des Asketen <i>Bhagiratta</i>	249	<b>Stichwortverzeichnis</b>	314
Die tibetischen Niederwerfungen	250		
Allgemeine Vorbereitung	250		
Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	252		
Spezielle Vorbereitung	253		