

# 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	13	<i>Prāṇāyāma</i>	77
und von der Energie <i>prāṇa</i>	15	Von der Konzentration zur Enstase ( <i>samyama</i> )	81
Der Herzraum	15	Der Herzraum	83
<b>Rolle und Manifestation der Energie</b>	16		
Die Rolle des <i>prāṇa</i> : Die fünf <i>vāyus</i>	16	<b>Yoga im Alltag</b> (Boris Tatzky)	85
Die Manifestation von <i>prāṇa</i> und die Wirkung	16	<b>Warum Yoga?</b>	85
des <i>Yoga</i>	16	<b>Die Rolle des Yoga im täglichen Leben</b>	86
<b>Die acht Aspekte der Zirkulation von <i>prāṇa</i></b>	16	Yoga in den vier Lebensaltern	86
		Vom Niveau der Yogapraxis abhängige Wirkungen	87
<b>Der Tantrismus</b> (Boris Tatzky)	23	<b>Der Weg des Helden und der Heldin</b>	88
<b>Die Tantrische Philosophie: Allgemeines</b>	23	Dauer der täglichen <i>Yoga</i> -Sitzung und die	
Die historischen Wurzeln	23	Anforderungen	88
Die tantrische Philosophie	25	Programm einer <i>Yoga</i> -Sitzung	89
<b>Die Entfaltung der Schöpfung:</b>		Der Zeitpunkt des täglichen Übens	90
Übergang vom Prinzip des Einen zur Vielfalt	30	Einfachheit und Kreativität in der Übungspraxis	90
Metaphysische Grundlagen	30	<b>Die grundlegenden Werte des Yoga</b>	91
Die drei Qualitäten der Energie ( <i>gunas</i> )	31		
<b>Die energetische Struktur des Menschen:</b>		<b>Allgemeines zur Übungspraxis</b> (Anna Trökes)	95
<b>Der Energiekörper</b>	32	Voraussetzungen	95
Die drei Körper	32	Körperliche Voraussetzungen	96
Die Vorstellung von der Polarität:		Eigene Grenzen erkennen und akzeptieren	96
Die Energiebahnen ( <i>nādīs</i> )	35	<i>Hatha-Yoga</i> ist ein Übungsweg	97
Die <i>cakras</i>	37	Ich beobachte. Ich erkenne. Ich handle.	97
		Prinzipien der <i>Yoga-Āsanas</i>	97
		Der Aufbau der Übungsfolge	98
<b>Der Hatha-Yoga</b> (Boris Tatzky)	51		
<b>Der Ursprung</b>	51	<b>12 exemplarische Kurse</b> (Anna Trökes)	101
<b>Definition und Ziele</b>	52		
<b>Methode</b>	53	<b>Einiges zum Umgang mit der</b>	
Die Basis-Symbole	53	<b>Wirbelsäule im Hatha-Yoga</b> (Anna Trökes)	105
Der Pädagogische Weg	54		
<b>Die zehn göttlichen Techniken</b>	55	<b>Sitzhaltungen – gorakṣāsana</b>	
<b>Die Spirale der Erkenntnis</b>	59	( <i>siddhāsana</i> ) (Anna Trökes)	113
		Definition	113
<b>Praxis des Yoga der Energie</b> (Boris Tatzky)	61	Symbolik	113
<b>Die Entspannung</b>	61	Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	113
Grundlegendes	61	Hinführung zu <i>gorakṣāsana</i>	114
Geburt und Ausdehnung	62	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
		Allgemeine Vorbereitung	161
		Spezielle Vorbereitung	164
<b>Die Heldenhaltung – vīrāsana</b>	123	<i>paścimottānāsana</i>	167
Definition	123	Ausgleichshaltung	168
Symbolik	123	Engergielenkung	169
Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	124	<i>Prāṇāyāma</i>	169
Hinführung zu <i>vīrāsana</i>	125	Konzentration	169
Allgemeine Vorbereitung	126		
Ausgleichshaltungen	132		
Energielenkungen	132	<b>Das große Siegel – mahā mudrā</b>	171
<i>Prāṇāyāma</i>	134	Definition	171
Konzentration	134	Symbolik	171
		Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	172
		Hinführung zu <i>mahā mudrā</i>	172
		Allgemeine Vorbereitung	173
		Spezielle Vorbereitung	176
<b>Rückbeugen – vīrabhadrāsana</b>	135	<i>mahā mudrā</i>	181
Definition	135	Ausgleichshaltung	181
Symbolik	135	Energielenkung	182
Ode an <i>Śiva</i>	135	<i>Prāṇāyāma</i>	183
Mögliche Wirkungen und Vorsichtsregeln	136	Konzentration	183
Hinführung zu <i>vīrabhadrāsana</i>	136		
Allgemeine Vorbereitung	137		
Spezielle Vorbereitung	140	<b>Der Drehsitz – ardha matsyendrāsana</b>	185
Kräftigung der Beine, besonders der Oberschenkel	142	Definition	185
<i>vīrabhadrāsana</i>	143	Symbolik	185
Ausgleich	144	Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	186
Energielenkung	145	Hinführung zu <i>ardha matsyendrāsana</i>	187
Konzentration	145	Allgemeine Vorbereitung	188
		Spezielle Vorbereitung	190
		<i>ardha matsyendrāsana</i>	195
		Ausgleichshaltung	197
		Energielenkung	198
<b>Die Bogenhaltung – dhanūrāsana</b>	147	<i>Prāṇāyāma</i>	198
Definition	147	Konzentration	199
Symbolik	147		
Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	147		
Hinführung zu <i>dhanūrāsana</i>	148	<b>Die gedrehte Kopf-zum-Knie-Haltung – parivṛtta janūśīrṣāsana</b>	201
Allgemeine Vorbereitung	148	Definition	201
Spezielle Vorbereitung	151	Symbolik	201
<i>dhanūrāsana</i>	155	Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	201
Ausgleichshaltungen	156	Hinführung zu <i>parivṛtta janūśīrṣāsana</i>	202
Energielenkung	156	Allgemeine Vorbereitung	204
<i>Prāṇāyāma</i>	157		
Konzentration	157		

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 – <i>viparīta karanī mudrā</i></b>	217	<b>Śivas Tanzhaltung – <i>Śiva naṭarājāsana</i></b>	263
Definition	217	Definition	263
Quellentext	217	Symbolik	263
Symbolik	217	Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	264
Mögliche Wirkungsweisen und Vorsichtsregeln	218	Hinführung zu <i>Śivas Tanzhaltung</i>	
Hinführung zu <i>viparīta karanī mudrā</i>	219	<i>Śiva-naṭarājāsana</i>	265
Allgemeine Vorbereitung	220	Allgemeine Vorbereitung	265
Spezielle Vorbereitung	222	Spezielle Vorbereitung	266
<i>viparīta karanī mudrā</i>	227	<i>Śivas Tanzhaltung I – naṭarājāsana</i>	270
Ausgleichshaltungen	229	<i>Śivas Tanzhaltung II – naṭarājāsana</i>	271
Energielenkung	231	<i>Śivas Tanzhaltung III – naṭarājāsana</i>	272
<i>Prāṇāyama</i>	231	Ausgleichshaltungen	272
Technik	231	Energielenkung	273
Konzentration	232	<i>Pratiloma-ujjāyī – kevala-prāṇāyāma</i>	273
		Konzentration	274
<b>Kopfstand – <i>śīrṣāsana</i></b>	233	<b>Der Sonnengruß – <i>sūrya namaskar</i></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	
Hinführung zum Kopfstand <i>śīrṣāsana</i>	234	im <i>Hatha-Yoga</i>	277
Allgemeine Vorbereitung	235	Der Ursprung des <i>sūrya namaskar</i>	277
Spezielle Vorbereitung	237	Die Symbolik des <i>sūrya namaskar</i>	277
<i>śīrṣāna</i>	240	Die Symbolik der zwölf Haltungen	277
Ausgleichshaltungen	243	Didaktik des Sonnengrußes	279
Energielenkung	245	Mögliche Wirkungen und Vorsichtsregeln	280
<i>Prāṇāyāma</i>	245	Hinführung zur Qualität des Atems	280
Konzentration	246	Hinführung zu <i>sūrya namaskar</i>	280
		Konzentration	288
		Die Ausführung des Sonnengrußes	289
<b>Baum – <i>vrkṣāsana</i> – bzw. Haltung des Asketen Bhagiratta</b>	247	Rückenschonende Version des Sonnengrußes	299
Definition	247	Konzentration	307
Symbolik	247	<b>Glossar</b> (Anna Trökes)	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		