

Inhaltsverzeichnis

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE	4
EINLEITUNG	5
KAPITEL 1 – DIE ACHT YOGA-GLIEDER	10
Die Yoga Sutras des Patanjali	11
Yoga und das Nervensystem des Menschen	18
KAPITEL 2 – DIE STRUKTUR DER ÜBUNGEN	24
Die uns innewohnenden spirituellen Fähigkeiten	27
<i>Fundamentale Prinzipien und natürliche Fähigkeiten</i>	29
Ein Inventar von Übungen	34
Die Reise der Reinigung und Öffnung	42
KAPITEL 3 – SELBSTBESTIMMTES ÜBEN	46
Das Zusammenstellen der täglichen Routine	47
<i>Grundlegende Praxisroutine</i>	48
<i>Das Übungsdiagramm</i>	52
<i>Wo finde ich detaillierte Anweisungen zu den Übungen?</i>	55
<i>Der Aufbau unserer Routine – Ablauf und Zeitplanung</i>	56
Selbstabstimmung	61
<i>Praktische Anwendung der Selbstabstimmung</i>	61
<i>Automatischer Yoga – körperliche Regungen</i>	63
<i>Die Gefahren, die mit dem Erzwingen von Übungen verbunden sind</i>	67
<i>Erdung für eine bessere Stabilität</i>	69
<i>Selbstabstimmung und körperliche Übungen</i>	71

Beibehalten der Übungen bei einem vollen Terminplan	73
<i>Die Gewohnheit, die zweimal tägliche Praxis in Ehren zu halten</i>	73
<i>Das Optimieren der uns zur Verfügung stehenden Übungszeit</i>	77
Gruppenpraxis und Retreats	82
<i>Gruppenmeditation</i>	83
<i>Gruppen-Samyama</i>	86
<i>Retreats</i>	87
Unsere Rollen als Lehrer und Forscher	90
<i>Verantwortung</i>	91
<i>Unterrichten</i>	92
<i>Übungen für unsere Kinder</i>	97
<i>Quelloffene Forschung – Straße in die Zukunft</i>	100
KAPITEL 4 – DAS AUFKOMMEN DER ERLEUCHTUNG	104
Erleuchtungsmeilensteine	104
Die göttliche Heirat	109
WEITERE FYÜ-SCHRIFTEN UND SUPPORT	114