

# Inhaltsverzeichnis

<b>VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE</b>	<b>4</b>
<b>EINLEITUNG</b>	<b>5</b>
<b>KAPITEL 1 – DIE ACHT YOGA-GLIEDER</b>	<b>10</b>
Die Yoga Sutras des Patanjali	11
Yoga und das Nervensystem des Menschen	18
<b>KAPITEL 2 – DIE STRUKTUR DER ÜBUNGEN</b>	<b>24</b>
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
<b>KAPITEL 3 – SELBSTBESTIMMTES ÜBEN</b>	<b>46</b>
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

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