

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	5
EINLEITUNG	6
KAPITEL 1 – DER KÖRPER ALS TOR ZUR UNENDLICHKEIT	11
Yoga – Uralt und immer neu	13
Asanas, Mudras und Bandhas zur Vereinigung von Körper und Geist	15
Über das Entspannen hinausgehen	18
KAPITEL 2 – ASANAS	21
Stellungen – ein wichtiger Zweig des Yoga	22
Die Asana Grundausstattung	26
Verkürzte Asana Grundausstattung	34
<i>Die ideale Routine für die Praxis</i>	37
<i>Reinigung der Neurobiologie</i>	40
<i>Wie vermeidet man Übermaß und Anspannung?</i>	43
<i>Übertreibung bei den Asanas</i>	44
<i>Körperliche Übungen vor und nach den Yoga-Übungen</i>	46
<i>Regungen und automatisches Yoga</i>	47
<i>Elektrische Zuckungen – Was ist das?</i>	48
<i>Die Beziehung von Asanas zu unserer allgemeinen Yoga-Praxis</i>	50
KAPITEL 3 – MUDRAS UND BANDHAS	52
Kundalini-Leitfaden	53
Anweisungen für Mudras und Bandhas	55
<i>Mulabandha (Wurzelverschluss)</i>	58
<i>Uddiyana Bandha (Bauch-Verschluss)</i>	60
<i>Jalandhara Bandha (Kinn Verschluss)</i>	61
<i>Sambhavi Mudra (Siegel des dritten Auges)</i>	63
<i>Siddhasana (Die perfekte (Sitz-)Haltung)</i>	65
<i>Kechari Mudra (Siegel des inneren Weltraums)</i>	67

<i>Yoni Mudra (Siegel des Wirbelsäulennervs)</i>	71
<i>Maha Mudra (großes Siegel)</i>	73
<i>Yoga Mudra (Siegel des Yoga)</i>	75
<i>Automatisches Yoga und die Hand-Mudras</i>	76
<i>Ganzkörper-Mudra</i>	77
Auffüllen der Praxis-Routine	79
<i>Erweiterungen zur Sitzung mit dem Pranayama der</i>	
<i>Wirbelsäulenatmung</i>	80
<i>Mudras und Bandhas als allein stehende Übungen</i>	83
<i>Mudras & Bandhas bei Tiefer Meditation & Samyama</i>	84
<i>Die allgemeine Übungsroutine</i>	85
Das Ansteigen der inneren Energie	86
KAPITE 4 – ERWECKUNG DER EKSTATISCHEN KUNDALINI	88
Symptome und Gegenmittel	90
<i>Symptome</i>	90
<i>Selbst-Abstimmung</i>	93
<i>Zusätzliche Mittel gegen überschüssige Kundalini-Energie</i>	94
<i>Vorzeitige Kundalini-Erweckung.</i>	95
Verrückte Energie und Intelligenz	97
Erleuchtung – Ausströmende göttliche Liebe	100
<i>Drei Schritte zur Erleuchtung</i>	100
ANHANG	103
Ein yogafreundliches Übungsprogramm	103
Aerobic-Übungen	104
Muskelaufbau	105
WEITERE FYÜ-SCHRIFTEN UND SUPPORT	110