

# Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	5
<b>EINLEITUNG</b>	<b>6</b>
<b>KAPITEL 1 – DER KÖRPER ALS TOR ZUR UNENDLICHKEIT</b>	<b>11</b>
Yoga – Uralt und immer neu	13
Asanas, Mudras und Bandhas zur Vereinigung von Körper und Geist	15
Über das Entspannen hinausgehen	18
<b>KAPITEL 2 – ASANAS</b>	<b>21</b>
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>	
<i>50</i>	
<b>KAPITEL 3 – MUDRAS UND BANDHAS</b>	<b>52</b>
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
<b>Auffüllen der Praxis-Routine</b>	<b>79</b>
<i>Erweiterungen zur Sitzung mit dem Pranayama der Wirbelsäulenatmung</i>	80
<i>Mudras und Bandhas als allein stehende Übungen</i>	83
<i>Mudras &amp; Bandhas bei Tiefer Meditation &amp; Samyama</i>	84
<i>Die allgemeine Übungsroutine</i>	85
<b>Das Ansteigen der inneren Energie</b>	<b>86</b>
<b>KAPITE 4 – ERWECKUNG DER EKSTATISCHEN KUNDALINI</b>	<b>88</b>
<b>Symptome und Gegenmittel</b>	<b>90</b>
<i>Symptome</i>	90
<i>Selbst-Abstimmung</i>	93
<i>Zusätzliche Mittel gegen überschüssige Kundalini-Energie</i>	94
<i>Vorzeitige Kundalini-Erweckung.</i>	95
<b>Verrückte Energie und Intelligenz</b>	<b>97</b>
<b>Erleuchtung – Ausströmende göttliche Liebe</b>	<b>100</b>
<i>Drei Schritte zur Erleuchtung</i>	100
<b>ANHANG</b>	<b>103</b>
<b>Ein yogafreundliches Übungsprogramm</b>	<b>103</b>
<b>Aerobic-Übungen</b>	<b>104</b>
<b>Muskelaufbau</b>	<b>105</b>
<b>WEITERE FYÜ-SCHRIFTEN UND SUPPORT</b>	<b>110</b>