

Inhaltsverzeichnis

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE	V
EINLEITUNG	VI
INHALTSVERZEICHNIS.....	VIII
KAPITEL 1 – DER KÖRPER ALS TOR ZUR UNENDLICHKEIT	1
YOGA – URALT UND IMMER NEU.....	3
ASANAS, MUDRAS UND BANDHAS ZUR VEREINIGUNG VON KÖRPER UND GEIST	5
ÜBER DAS ENTSPANNEN HINAUSGEHEN	8
KAPITEL 2 – ASANAS.....	11
STELLUNGEN – EIN WICHTIGER ZWEIG DES YOGA	11
DIE ASANA GRUNDAUSSTATTUNG	16
VERKÜRZTE ASANA GRUNDAUSSTATTUNG	24
ÜBUNGSPRAXIS UND SELBSTABSTIMMUNG.....	29
<i>Die ideale Routine für die Praxis.....</i>	29
<i>Reinigung der Neurobiologie</i>	32
<i>Wie vermeidet man Übermaß und Anspannung?</i>	35
<i>Übertreibung bei den Asanas</i>	36
<i>Körperliche Übungen vor und nach den Yoga-Übungen</i>	38
<i>Regungen und automatisches Yoga.....</i>	40
<i>Elektrische Zuckungen – Was ist das?</i>	41
<i>Die Beziehung von Asanas zu unserer allgemeinen Yoga-Praxis.....</i>	42
KAPITEL 3 – MUDRAS UND BANDHAS	45
KUNDALINI-LEITFÄDEN	46
ANWEISUNGEN FÜR MUDRAS UND BANDHAS	48
<i>Mulabandha (Wurzelverschluss)</i>	51
<i>Uddiyana Bandha (Bauch-Verschluss)</i>	53
<i>Jalandhara Bandha (Kinn Verschluss)</i>	54

<i>Sambhavi Mudra (Siegel des dritten Auges)</i>	57
<i>Siddhasana (Die perfekte (Sitz-)Haltung)</i>	58
<i>Kechari Mudra (Siegel des inneren Weltraums)</i>	61
<i>Yoni Mudra (Siegel des Wirbelsäulennervs)</i>	65
<i>Maha Mudra (großes Siegel)</i>	68
<i>Yoga Mudra (Siegel des Yoga)</i>	69
<i>Automatisches Yoga und die Hand-Mudras</i>	70
<i>Ganzkörper-Mudra</i>	72
AUFFÜLLEN DER PRAXIS-ROUTINE	73
<i>Erweiterungen zur Sitzung mit dem Pranayama der Wirbelsäulenatmung</i>	74
<i>Mudras und Bandhas als allein stehende Übungen</i>	78
<i>Mudras & Bandhas bei Tiefer Meditation & Samyama</i>	79
<i>Die allgemeine Übungsroutine</i>	80
DAS ANSTEIGEN DER INNEREN ENERGIE	82
KAPITEL 4 – ERWECKUNG DER EKSTATISCHEN KUNDALINI	84
SYMPTOME UND GEGENMITTEL	86
<i>Symptome</i>	86
<i>Selbst-Abstimmung</i>	89
<i>Zusätzl. Mittel gegen überschüssige Kundalini-Energie</i>	90
<i>Vorzeitige Kundalini-Erweckung</i>	92
VERRÜCKTE ENERGIE UND INTELLIGENZ	94
ERLEUCHTUNG – AUSSTRÖMENDE GÖTTLICHE LIEBE	96
<i>Drei Schritte zur Erleuchtung</i>	97
ANHANG	100
EIN YOGAFREUNDLICHES ÜBUNGSPROGRAMM	100
<i>Aerobic-Übungen</i>	101
<i>Muskelaufbau</i>	102
WEITERE FYÜ-SCHRIFTEN UND SUPPORT	108