

# Inhaltsverzeichnis

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

viii – Asanas, Mudras und Bandhas

<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
<b>AUFFÜLLEN DER PRAXIS-ROUTINE</b> .....	73
<i>Erweiterungen zur Sitzung mit dem Pranayama der</i>	
<i>Wirbelsäulenatmung</i> .....	74
<i>Mudras und Bandhas als allein stehende Übungen</i> .....	78
<i>Mudras &amp; Bandhas bei Tiefer Meditation &amp; Samyama</i> .....	79
<i>Die allgemeine Übungsroutine</i> .....	80
<b>DAS ANSTEIGEN DER INNEREN ENERGIE</b> .....	82
<b>KAPITEL 4 – ERWECKUNG DER EKSTATISCHEN</b>	
<b>KUNDALINI</b> .....	84
<b>SYMPTOME UND GEGENMITTEL</b> .....	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
<b>VERRÜCKTE ENERGIE UND INTELLIGENZ</b> .....	94
<b>ERLEUCHTUNG – AUSSTRÖMENDE GÖTTLICHE LIEBE</b> .....	96
<i>Drei Schritte zur Erleuchtung</i> .....	97
<b>ANHANG</b> .....	100
<b>EIN YOGAFREUNDLICHES ÜBUNGSPROGRAMM</b> .....	100
<i>Aerobic-Übungen</i> .....	101
<i>Muskelaufbau</i> .....	102
<b>WEITERE FYÜ-SCHRIFTEN UND SUPPORT</b> .....	108