

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Herausgeber.....	15
Vorwort.....	17
Einleitung: auf Umwegen zurück zur Philosophie	19
Über Anders hinaus zur Yogaphilosophie?	29
I. Einleitung	29
II. Die drohende Apokalypse bei Anders und sein Ausweg durch bewusstseinserweiternde Übungen	30
III. Was der indischen Philosophie über Dehn- und Streckübungen für die Seele entnommen werden kann.....	34
1. Zu den Textgrundlagen des Yoga	34
2. Menschenbild und Theorie-Praxis-Verhältnis in der Yoga- Philosophie	36
3. Übungspraxis als Yogamethode der Erkenntnis	38
Yoga als Wissenschaft von Ruhe und Bewegung, Entspannung und Anspannung.....	43
I. Einleitung	43
II. Ursprünge und grundlegende Schriften des Yoga	45
III. Theoretische Grundlagen des Yoga.....	46

IV. Üben im Yoga als Praxis von Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung.....	49
V. Zum Stand der Forschung über Yoga und Meditation	51
VI. Schlussbemerkung.....	52
Yoga – Indiens Beitrag zur „philosophia perennis“, der Philosophie der einen Welt und Menschheit.....	55
I. Einleitung	55
II. Die Philosophie Indiens im Überblick.....	57
1. Zu den Wurzeln der Indischen Philosophie.....	57
2. Die hauptsächlichlichen Schulen der indischen Philosophie.....	60
3. Gemeinsamkeiten der philosophischen Schulen Indiens.....	61
4. Besonderheiten der einzelnen Schulen der indischen Philosophie.....	67
III. Die Yoga Philosophie	69
1. Entstehung	69
2. Wesentlicher Inhalt des Yoga Sutra des Patanjali	71
IV. Zur Ausblendung der indischen Philosophie im philosophischen und wissenschaftlichen Forschungs- und Lehrbetrieb in Deutschland.....	78
V. Ansätze einer Umkehr und zur Öffnung für die indische Philosophie	82
VI. Der Weg der indischen Philosophie nach Mitteleuropa: auf den Spuren des Yoga	85
VII. Schlussbemerkung.....	87

Yoga und Transpersonale Psychologie.....	91
I. Einleitung	91
II. Überblick über das System der Samkhya-Yoga-Lehre	92
III. Entwicklung der Forschung über psychologische und psychotherapeutische Aspekte des Yoga	95
IV. Yogaphilosophie als Grundlage der Yogapsychologie	97
V. Yoga und Psychologie – Allgemeiner Vergleich	100
VI. Das dem Yoga zugrunde liegende Menschenbild der Samkhya Karika (SK).....	106
VII. Zum psychologischen Konzept der Aufmerksamkeit in der Yogaphilosophie	110
VIII. Yoga und Transpersonale Psychologie im allgemeinen	116
IX. Der Brahman - Atman Komplex als transpersonaler Kern der Yogapsychologie.....	116
„Teilnehmende Beobachtung“ als Methode im Yoga und in den Sozialwissenschaften.....	121
I. Zur Rolle des Übens und der Übungsanleitungen im Yoga.....	121
II. Methodische Standards der Übungsanleitung im Yoga und der Anleitungen für die teilnehmende Beobachtung.....	124
III. Worin sich Selbstbeobachtung im Yoga von der teilnehmenden Beobachtung unterscheidet	126

Yoga und Meditation in der Forschung im deutschsprachigen Raum	
- Eine Sammelbesprechung.....	129
I. Einleitung	129
II. Physiologische und psychologische Forschungen zu Yoga und Gesundheit	131
III. Yogapsychologie	133
IV. Modellversuche und Studien über „Yoga für Schüler“, bzw. ”Yoga in der Schule”	136
V. Historisch-kritische Textstudien und -editionen	142
VI. Das große Buch der Meditation.....	143
Schlussbetrachtung und Ausklang.....	148
I. Schlussbetrachtung	148
II. Ausklang.....	149
Literaturverzeichnis.....	155
Anhang: Eine Übung mit Atem und Lebensenergie	163