

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Georg Feuerstein .....	9
Einleitung .....	11
<b>TEIL I</b>	
<b><i>Die Wurzeln des Yoga und Ayurveda</i></b>	
Eine ganzheitliche Sicht des Universums und des einzelnen Menschen . . . . .	15
<b>1. Yoga und Ayurveda</b>	
Wissenschaften von der Selbstverwirklichung und von der Selbstheilung . . . . .	17
Yoga und Ayurveda . . . . .	17
Yoga und Ayurveda im Westen . . . . .	19
<b>2. Dharma und Tattva</b>	
Die universelle Philosophie des Yoga und Ayurveda . . . . .	21
Der Weg des Dharma . . . . .	21
Brahman, die höchste Wirklichkeit . . . . .	24
Atman, das universelle Selbst . . . . .	25
Samkhya, die kosmische Wissenschaft . . . . .	26
Purusha, das reine Bewusstsein . . . . .	26
Gott, der Herr des Kosmos . . . . .	27
Die 24 kosmischen Prinzipien . . . . .	28
<b>3. Die drei Gunas und die Natur des Geistes</b>	
Die Ur-Natur und die drei Gunas . . . . .	37
Die Gesetze der Gunas . . . . .	38
<b>4. Der Tanz der Doshas</b>	
Ayurvedische Konstitution und Yoga . . . . .	45
Die drei großen kosmischen Kräfte . . . . .	45
Die drei Doshas . . . . .	46
Vata Dosha . . . . .	48
Pitta Dosha . . . . .	49
Kapha Dosha . . . . .	50
Die Doshas als Bestandteile der Konstitution . . . . .	51
Die biologische und die spirituelle Persönlichkeit . . . . .	51
<b>5. Die Wege des Yoga</b>	
Raja-Yoga, der integrale Pfad . . . . .	57
Die acht Glieder des Yoga . . . . .	58

Die einzelnen Yoga-Wege . . . . .	62
Der ayurvedische Yoga . . . . .	68
<b>TEIL II</b>	
<i>Die Energien im Yoga und Ayurveda</i>	
Geheimnisse der Transformation . . . . .	71
<b>6. Die Seele und ihre Körper . . . . .</b>	73
Die drei Körper – Umhüllungen für die Seele . . . . .	73
Der kausale Körper, die Magnetsphäre der Seele . . . . .	74
2. Der subtile oder elektrische Körper . . . . .	82
3. Der physische oder elementare Körper . . . . .	85
<b>7. Prana, Tejas und Ojas</b>	
Geheimnisse der Yoga-Alchemie . . . . .	91
Begriffsbestimmung von Prana, Tejas und Ojas . . . . .	91
Die Funktionen von Prana, Tejas und Ojas . . . . .	93
Prana, Tejas und Ojas stärken . . . . .	98
<b>8. Agni-Yoga</b>	
Das innere Feuer zügeln . . . . .	105
Agni, das Prinzip des Feuers . . . . .	105
Yoga und Ayurveda als Feuerrituale . . . . .	106
Die sieben Agnis und die fünf Koshas . . . . .	109
Die fünf Agnis der Koshas und die Glieder des Yoga . . . . .	112
Die Stärkung der sieben Agnis . . . . .	114
<b>9. Geheimnisse der fünf Pranas . . . . .</b>	117
Prana, die Ur-Energie . . . . .	117
Die fünf Pranas . . . . .	120
Wie die Pranas den physischen Körper hervorbringen . . . . .	125
Die tieferen Ebenen von Prana . . . . .	127
<b>10. Kundalini und die Chakras</b>	
Das Erwachen des subtilen Körpers . . . . .	129
Die sieben Chakras . . . . .	129
Kundalini und die Chakras . . . . .	135
Kosmische Aspekte der Chakras . . . . .	136
Chakras, Erfahrung und Macht . . . . .	138
<b>11. Die Nadis</b>	
Das System der Energiekanäle von Geist und Prana . . . . .	141
Die Nadis als System miteinander verbundener Energiekanäle . . . . .	141
Chitta Nadi, der Kanal des Geistes oder des Bewusstseins . . . . .	142
Chitta Nadi und die äußeren Kanäle . . . . .	145

Die vierzehn Kanäle des subtilen Körpers .....	147
Die vierzehn Hauptnadis .....	148
Die Lage der Nadis .....	151
Die Behandlung der vierzehn Nadis .....	152
<b>TEIL III</b>	
<b><i>Yoga und Ayurveda in der Praxis</i></b>	
<b><i>Techniken der inneren Transformation</i></b> .....	155
<b>12. Ernährung im Yoga und im Ayurveda</b>	
Ähnlichkeiten und Unterschiede .....	157
Alles im Universum ist Nahrung .....	157
Rohe oder gekochte Nahrung? .....	159
Yoga, Fleisch und Ahimsa .....	161
Das moderne Dilemma: Die Ära der schlechten Nahrung .....	163
Die Sattva-Diät .....	167
Sattva-Diät für die Doshas .....	168
Die Prana-Diät .....	169
<b>13. Soma zubereiten</b>	
Kräuter für Yoga-Schüler .....	173
Die Bedeutung von Heilkräutern .....	173
Kräuter und Soma .....	174
Kräuter und Prana .....	176
Kräuter für den Körper und für Hatha Yoga .....	176
Kräuter für die fünf Pranas .....	177
Kräuter für den Geist und für die Meditation .....	178
Die Dosha-Typen und Yoga .....	179
Spezielle Kräuter für die Yogapraxis .....	181
Aromatische Kräuter, Öle und Räucherwerk .....	188
Ölmassage und Yoga .....	188
Nasya und der Neti-Topf .....	189
Pancha Karma .....	189
<b>14. Asanas</b>	
Yoga-Stellungen für Gesundheit und Bewusstheit .....	191
Asanas halten den Körper in optimaler Gesundheit .....	191
Asanas und Yoga .....	192
Asanas und Ayurveda .....	193
Der Zweck der Asanas .....	193
Die Bedeutung der Asanas .....	196
Asanas und Alter .....	196
Asanas und Massage .....	197
Asanas und die Konstitution .....	198

Wie praktiziert man Asanas? .....	198
Yoga-Stellungen für den Vata-Typ .....	200
Yoga-Stellungen für den Pitta-Typ .....	202
Yoga-Stellungen für den Kapha-Typ .....	203
Gute Asanas für die Doshas .....	205
Beschreibung einiger Asanas .....	207
I. Asanas im Sitzen .....	208
II. Asanas im Stehen .....	211
III. Umkehrstellungen (Kopf- und Schulterstand) .....	214
IV. Rückwärtsbeugungen .....	216
V. Vorwärtsbeugungen .....	217
VI. Drehungen .....	219
Die abschließende Stellung für jede Asana-Praxis .....	221
<b>15. Pranayama</b>	
Methoden zur Beherrschung des Atems .....	223
Pranayama – eine der wichtigsten Methoden des Yoga .....	223
Wie beeinflusst man Prana? .....	225
Arten des Pranayama .....	229
Atemübungen für die fünf Pranas .....	231
Atemübungen für die Nadis .....	234
Erwärmende Pranayama-Übungen .....	237
Kühlende Pranayama-Übungen .....	238
Anmerkungen zum Pranayama .....	238
Pranayama für die verschiedenen Konstitutionstypen .....	239
Pranayama und die Pfade des Yoga .....	240
<b>16. Pratyahara</b>	
Der vergessene Zweig des Yoga .....	241
Pratyahara –	
Bindeglied zwischen inneren und äußeren Aspekten des Yoga .....	241
Was ist Pratyahara? .....	242
1. Beherrschung der Sinne .....	243
2. Beherrschung von Prana .....	247
3. Beherrschung des Handelns .....	247
4. Rückzug des Geistes .....	248
Pratyahara und die anderen Glieder des Yoga .....	249
Pratyahara und Ayurveda .....	250
<b>17. Mantra Purusha</b>	
Der Klangkörper .....	253
Mantra – heilige Laute der Energie .....	253
Mantra Purusha .....	254
Übungen zur Stärkung und Entspannung des Mantra Purusha .....	258

Andere Möglichkeiten, das Sanskrit-Alphabet zu nutzen .....	258
Wichtige Bija-Mantras (Keimsilben) .....	260
Die vier großen Mantras der Göttin .....	260
<b>18. Meditation und der Geist .....</b>	<b>263</b>
Meditation beruht auf Einsicht in den Geist .....	263
Körper und Geist .....	264
Geist und Prana .....	265
Die Dosha-Typen und die Ebenen des Geistes .....	265
Meditation im Ayurveda .....	266
Der Hintergrund der Meditation .....	268
Meditation und Gebet .....	269
Samkalpa: Willenskraft heilt und transformiert .....	271
Besondere Formen der Meditation .....	273
Das richtige Umfeld für die Meditation .....	275
Meditation für die drei Doshas .....	278
<b>ANHANG 1</b>	
<i>Die Philosophie der Veden .....</i>	287
Die Veden .....	287
Ayurveda und die Veden .....	293
Die vedische Astrologie .....	294
<b>ANHANG 2</b>	
<i>Anmerkungen .....</i>	296
<b>ANHANG 3</b>	
<i>Sanskrit-Glossar .....</i>	298
<b>ANHANG 4</b>	
<i>Die Aussprache des Sanskrit .....</i>	302
<b>ANHANG 5</b>	
<i>Literaturverzeichnis .....</i>	303
Über David Frawley .....	306