

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	13
TEIL I: EINFÜHRUNG	19
Schreibweise und Aussprache des Sanskrit	20
Website zum Buch	21
Historischer Abriss	21
Die Lehrsätze des Yoga nach Patañjali	35
TEIL II: WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTE	
YOGA-PRAXIS	49
Das Welt- und Menschenbild des Yoga	50
Äußere Disziplin	63
Innere Disziplin	81
Yoga-Stellungen und Sitzhaltung	94
Übungen im Stehen	100
Übungen im Knien und Sitzen	114
Übungen im Liegen	124
Vollständige Sequenz	134
Die optimale Sitzhaltung	139
Atemübungen	147
Wendung nach innen	163
Konzentration, Meditation, Versenkung	167
Festigung des Geistes	174
Übung und Loslösung	177
Läuterung der Wahrnehmung	195
Intuitive Erkenntnis	202
Erleuchtung und Befreiung	205
Intensives Training	209
TEIL III: WISSENSCHAFTLICHE VERTIEFUNG	211
Außergewöhnliche Erfahrungen	213

Interview mit Eberhard Bauer:	
Forschung zur Reinkarnation	220
Risiken und Nebenwirkungen	229
Interview mit Liane Hofmann:	
Kuṇḍalinī-Erfahrungen	232
Klinische Anwendungen	245
Interview mit Imogen Dalmann und Martin Soder:	
Yoga-Therapie	248
Kontemplative Bewusstseinsforschung	254
Interview mit Diego Hangartner:	
Vision des Mind and Life Institute	257
Ausblick	263
Literatur	267