

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort des deutschen Herausgebers	7
Vorwort der Übersetzer	8
<b>Einleitung</b>	9
Autor der <i>Gheranda Samhita</i> [gheraṇḍasamhitā]	9
Frühere Veröffentlichungen der <i>Gheranda Samhita</i>	9
Über den Text	9
Die Yoga Sadhanas der <i>Gheranda Samhita</i>	11
• Shatkarma [śatkarman]	11
• Asana [āsana]	11
• Mudra [mudrā]	11
• Pratyahara [pratyāhāra]	12
• Pranayama [prāṇāyāma]	12
• Dhyana [dhyāna]	12
• Samadhi [samādhī]	13
Entstehung der <i>Gheranda Samhita</i>	13
Spezielle Charakteristika der <i>Gheranda Samhita</i>	15
Zitate der <i>Gheranda Samhita</i>	15
Umfang der <i>Gheranda Samhita</i>	16
Verse, die in der <i>Hathapradipika</i> [hathapradīpikā] und <i>Gheranda Samhita</i> ähnlich sind	16
<b>Erste Unterweisung: Shatkarma</b>	17
<b>Zweite Unterweisung: Asana</b>	27
<b>Dritte Unterweisung: Mudra</b>	37
<b>Vierte Unterweisung: Pratyahara</b>	45
<b>Fünfte Unterweisung: Pranayama</b>	47
<b>Sechste Unterweisung: Dhyana</b>	57
<b>Siebte Unterweisung: Samadhi</b>	61
<b>Glossar</b>	65