

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort des deutschen Herausgebers	7
Vorwort der Übersetzer	8
Einleitung	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 [ṣaṭkarman]	11
• Asana [āsana]	11
• Mudra [mudrā]	11
• Pratyahara [pratyāhāra]	12
• Pranayama [prāṇāyāma]	12
• Dhyana [dhyāna]	12
• Samadhi [samādhi]	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> [haṭhapradīpikā] und <i>Gheranda Samhita</i> ähnlich sind	16
Erste Unterweisung: Shatkarma	17
Zweite Unterweisung: Asana	27
Dritte Unterweisung: Mudra	37
Vierte Unterweisung: Pratyahara	45
Fünfte Unterweisung: Pranayama	47
Sechste Unterweisung: Dhyana	57
Siebte Unterweisung: Samadhi	61
Glossar	65