

Inhalt

Vorwort 7

Gheraṇḍasaṃhitā:

Erstes Kapitel (Ṣaṭkarman) 10

Zweites Kapitel (Āsana) 25

Drittes Kapitel (Mudrā) 37

Viertes Kapitel (Pratyāhāra) 56

Fünftes Kapitel (Prāṇāyāma) 59

Sechstes Kapitel (Dhyāna) 81

Siebtes Kapitel (Samādhi) 87

Die Übungen in systematischer Übersicht 91

Zitierte Literatur 95

Indizes 97