

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	11
I. Prolog.....	17
Zur Vita des Autors.....	19
Mein Weg nach Indien.....	22
Die Therapie.....	27
II. Einführung in die Welt des Yoga	35
Einige Gedanken zu Beginn.....	36
Wesentliche Komponenten im Therapeutischen Yoga....	39
III. Die Übungselemente.....	51
Asanas	53
Atem – Resonanz – Körperübungen.....	54
Pranayama = Atemübungen.....	54
Entspannungstechniken.....	55
Techniken zur Erhöhung der Achtsamkeit.....	55
PET – Pranic Energisation Technique	57
Meditationen.....	59
MSRT – Mind Sound Resonanz Technique.....	61
IV. Übungsanleitungen.....	63
1. Körperübungen – Asanas.....	65
1.1. Übungen für den Rumpf.....	69
1.2. Übungen für den Kopf und Halsbereich.....	79
1.3. Übungen für Finger, Hände, Arme	85
1.4. Übungen für Füße und Beine.....	93
1.5. Beckenboden-Übung.....	99

2. Körper-Atem-Resonanz.....	101
2.1. Armübungen.....	103
2.2. Kopfübungen.....	107
2.3. Rumpfübungen.....	113
3. Atemübungen = Pranayama.....	117
3.1. Kapalabhati	119
3.2. Nadi Suddhi	129
3.3. Cooling Pranayama	133
3.4. Befreiendes Pranayama.....	135
3.5. Brahmari.....	136
4. Entspannungstechniken.....	137
4.1. IRT Instant Relaxation Technique	139
4.2. QRT Quick Relaxation Technique	142
4.3. DRT Deep Relaxation Technique.....	145
5. Awareness-Übungen.....	153
5.1. Awareness beim Atmen	155
5.2. Awareness, Atem und Körper kombiniert.....	157
6. PET – Pranic Energisation Technique.....	161
6.1. Erweckung, Wahrnehmen von Vyana Prana.....	163
6.2. Zirkulation von Vyana.....	166
6.3. Ablauf einer Komplettsitzung PET.....	171
6.4. Weiterentwicklung der PET-Technik.....	175
7. Meditation.....	177
7.1. Einige Grundgedanken zur Meditation.....	179
7.2. Die gebräuchlichsten Meditationsformen.....	182

7.3. Tipps für eine gelungene Meditation.....	184
7.4. Meditationssitze.....	189
7.5. Übungsanleitung	193
 8. MSRT – Mind Sound Resonance Technique	 215
8.1. Vorbemerkungen.....	217
8.2. Ablauf einer einfachen MSRT-Sitzung.....	225
8.3. MSRT und „MIT“ (Mind Imagination Technique)... ..	229
8.4. MSRT mit OM-Meditation kombiniert.....	231
8.5. MSRT Energie/Heil-Meditation	231
 V. Tagesroutinen.....	 233
Morgenprogramme.....	235
Nachmittags- oder Abendprogramme	239
Problemlöser zwischendurch.....	243
 VI. Epilog.....	 247
 VII. Fallbeispiele.....	 251
Glossar/Begriffserläuterung.....	261
Personenregister.....	286
Literaturhinweise.....	291
Tryambhakam Mantra.....	292
Sarve Bhavantu Mantra.....	293
Stichwortverzeichnis.....	295