

Inhalt

Einführung 1

Teil 1: Die Philosophie von Prana und Pranayama

1. Was ist Prana?	11
2. Pancha Kosha: Die lebenswichtigen Hüllen	23
3. Die Chakras: Energiewirbel	31
4. Die Nadis: Energiewege	41
5. Pancha Prana: Pranische Kraftfelder	55
6. Die fünf Schlüssel	68
7. Prana und Mantra	74

Teil 2: Atmung und Pranayama – Die Physiologie

8. Physiologie der Atmung	91
9. Physiologie der Nase aus yogischer Sicht	106
10. Was ist Pranayama?	118
11. Die Bedeutung von Kumbhaka	129
12. Die Vorteile durch Pranayama	141
13. Forschung über den Atem und Pranayama	152

Teil 3: Pranayama Übung

I. Vorbereitende Pranayama Schulung

14. Bewusstes Atmen	173
15. Grundlegende Methoden des Atmens	182
16. Vorbereitende Atemübungen	198
17. Wahrnehmung des feinstofflichen Atems	211

II. Klassische Pranayamas	
18. Richtlinien für Pranayama	231
19. Nadi Shodhana Pranayama	247
20. Beruhigende Pranayama Übungen	272
21. Belebende Pranayama Übungen	290
Anhänge	
A. Ergänzende Übungen	312
B. Geeignete Asanas für Pranayama	322
C. Geeignete Mudras für Pranayama	337
D. Geeignete Bandhas für Pranayama	355
E. <i>Hatha Yoga Pradipika</i> Pranayama Sutras	364
Glossar	373
Index der Übungen	387
Allgemeiner Index	391