

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
--------------------------	------------