

Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch	13
Prolog	15
Einleitung	28
Grundregeln der Yoga-Praxis	30

Teil I – Vorbereitung des Körpers

<i>Yogic Sukshma Vyayama (subtile Yoga-Übungen)</i>	32
1. Prarthana (Gebet)	32
2. Uccarana-Sthala-tatha-Vishuddha-Cakra-Shuddhi (Reinigung von Rachen und Vishuddha-Cakra) ...	33
3. Buddhi-tatha-Dhriti-Shakti-Vikasaka (Entfaltung der Geistes- und Willenskraft)	33
4. Smarana-Shakti-Vikasaka (Entfaltung der Gedächtniskraft)	34
5. Medha-Shakti-Vikasaka (Entfaltung der intuitiven Intelligenz)	34
6. Netra-Shakti-Vikasaka (Verbesserung der Sehkraft)	36
7. Kapola-Shakti-Vardhaka (Verjüngung der Wangen)	37
8. Karna-Shakti-Vardhaka (Verbesserung des Gehörs)	38
9. Griva-Shakti-Vikasaka 1 (Stärkung des Genicks)	39
10. Griva-Shakti-Vikasaka 2 (Stärkung des Genicks)	40
11. Griva-Shakti-Vikasaka 3 (Stärkung des Genicks)	40
12. Skandha-tatha-Bahu-Mula-Shakti-Vikasaka (Stärkung der Schulterblätter und Gelenke)	40
13. Bhuj-Bandha-Shakti-Vikasaka (Stärkung der Oberarme)	41
14. Kaphoni-Shakti-Vikasaka (Kräftigung der Ellbogen)	42
15. Bhuj-Balli-Shakti-Vikasaka (Kräftigung der Arme)	43
16. Purna-Bhuj-Bandha-Shakti-Vikasaka (Stärkung der Arme)	44
17. Mani-Bandha-Shakti-Vikasaka (Stärkung der Handgelenke)	45
18. Kara-Prishtha-Shakti-Vikasaka (Stärkung des Handrückens)	46
19. Kara-Tala-Shakti-Vikasaka (Stärkung der Handflächen)	47
20. Anguli-Mula-Shakti-Vikasaka (Stärkung der Fingergelenke)	48
21. Anguli-Shakti-Vikasaka (Stärkung der Finger)	48
22. Vaksha-Sthala-Shakti-Vikasaka 1 (Kräftigung des Brustkorbs)	49
23. Vaksha-Sthala-Shakti-Vikasaka 2 (Kräftigung des Brustkorbs)	50
24. Udara-Shakti-Vikasaka 1 (Kräftigung der Bauchmuskeln)	51
25. Udara-Shakti-Vikasaka 2 (Kräftigung der Bauchmuskeln)	52
26. Udara-Shakti-Vikasaka 3 (Kräftigung der Bauchmuskeln)	52
27. Udara-Shakti-Vikasaka 4 (Kräftigung der Bauchmuskeln)	53
28. Udara-Shakti-Vikasaka 5 (Kräftigung der Bauchmuskeln)	53
29. Udara-Shakti-Vikasaka 6 (Kräftigung der Bauchmuskeln)	54
30. Udara-Shakti-Vikasaka 7 (Kräftigung der Bauchmuskeln)	54
31. Udara-Shakti-Vikasaka 8 (Kräftigung der Bauchmuskeln)	55
32. Udara-Shakti-Vikasaka 9 – Uddiyana (Kräftigung der Bauchmuskeln)	55
33. Udara-Shakti-Vikasaka 10 (Kräftigung der Bauchmuskeln – «Ajagari» – die Riesenschlange)	57

34. Kati-Shakti-Vikasaka 1 (Kräftigung des Rückens).....	58
35. Kati-Shakti-Vikasaka 2 (Kräftigung des Rückens).....	59
36. Kati-Shakti-Vikasaka 3 (Kräftigung des Rückens).....	60
37. Kati-Shakti-Vikasaka 4 (Kräftigung des Rückens).....	61
38. Kati-Shakti-Vikasaka 5 (Kräftigung des Rückens).....	62
39. Muladhara-Cakra-Shuddhi (Reinigung von Unterleib und Muladhara-Cakra).....	63
40. Upastha-tatha-Svadhishthana-Cakra-Shuddhi (Reinigung und Kräftigung der Geschlechtsorgane und des Svadhishthana-Cakras).....	64
41. Kundalini-Shakti-Vikasaka (Erweckung der mystischen Schlangenkraft «Kundalini»).....	65
42. Jangha-Shakti-Vikasaka 1 (Kräftigung der Oberschenkel)	66
43. Jangha-Shakti-Vikasaka 2 (Kräftigung der Oberschenkel)	67
44. Janu-Shakti-Vikasaka (Stärkung der Knie).....	68
45. Pindali-Shakti-Vikasaka (Kräftigung der Waden)	69
46. Pada-Mula-Shakti-Vikasaka (Kräftigung der Fusssohlen).....	69
47. Gulpha-Pada-Prishtha-Pada-Tala-Shakti-Vikasaka (Kräftigung der Füße und Fussknöchel).....	70
48. Padanguli-Shakti-Vikasaka (Kräftigung der Zehen).....	71
49. Shavasana (Leichenlage).....	72
Yogic Sthula Vyayama (kraftvolle Yoga-Übungen)	73
1. Rekha-Gati (Schreiten in gerader Linie).....	73
2. Urdhva-Gati (Aufwärtsschreiten)	74
3. Hrid-Gati (Herzschrittmacher) oder Injana-Daura (Lokomotiven-Übung)	74
4. Utkurdana (Sprung-Übung)	75
5. Sarvanga-Pushthi (Kräftigung des gesamten Körpers)	76
 Teil II – Reinigung des Körpers	
Shat-Karma (die Reinigungsprozesse)	78
Kunjala oder Gajakarani (Elefanten-Übung).....	79
Sutra- und Jala-Neti (Reinigung von Nasen- und Rachenraum).....	82
Dughda-Neti und Ghrita-Neti (Reinigung der Nasengänge mit Milch und Butter)	88
Bhastrika oder Kapalabhati (Blasebalgatemung).....	91
Nauli (Rotieren des vorderen geraden Bauchmuskelstrangs)	92
Madhya-Nauli (mittleres Nauli).....	92
Vama-Dakshina-Nauli (linkes und rechtes Nauli).....	92
Dhauti (Reinigung von Magen und Speiseröhre).....	97
Vastra-Dhauti (Reinigung des Magens mit einem Stoffstreifen)	98
Danda-Dhauti (Reinigung von Speiseröhre und Magen mit einer Kordel)	100
Vamana-Dhauti (Erbrechen von Wasser) oder Baghi (die Tiger-Übung)	102
Ganesha-Kriya (Reinigung von After und Mastdarm).....	103
Vasti (Reinigung des Darmtrakts).....	105
Shankha-Prakshalana oder Varisara (Muschelreinigung).....	108
Trataka (Augenreinigung)	113
Vayu-Ranjana (Reinigung der Atmosphäre) und Bhava-Shuddhi (Reinigung der Gedanken)	114

Teil III – Nabhi-Cakra, Mittelpunkt des Körpers

Nabhi-Cakra (der Nabel der Welt)	116
Ursachen, die zu einer Verlagerung des Nabels führen	117
Nabhi-Pariksha (Untersuchung des Nabels)	118
Die Nabel-Übungen	120
Störungen, die ein verlagerter Nabel hervorruft	122
Heilmassnahmen bei einem stark verschobenen Nabel	123

Teil IV – Nadis, Marmas, Cakras und die Kundalini-Shakti

Die energetische Struktur des menschlichen Körpers und der Aufstieg der Kundalini	126
Grob- und feinstofflicher Körper	126
Der Nervus vagus – Eingang ins Labyrinth	127
Die Nadis – feinstoffliche Energiekanäle	128
Marmasthanas und Adharas – Kraftpunkte des Körpers	133
Projektion des Weltbildes	134
Die sieben Cakras – subtile Energiezentren	136
1. Muladhara-Cakra	136
2. Svadhishtana-Cakra	138
3. Manipura-Cakra	139
4. Anahata-Cakra	139
5. Vishuddha-Cakra	140
6. Ajna-Cakra	140
7. Sahasrara-Cakra	141
Kundalini-Shakti – die mystische Schlangenkraft	142
Die drei Granthi und die vier Nada-Avastha – die drei Knoten und die vier Ebenen der Verwirklichung ..	144
1. Arambha-Avastha und Brahma-Granthi (die Stufe des Anfangs und der Knoten des Brahma)	144
2. Ghata-Avastha und Vishnu-Granthi (die Stufe des Wassertopfs und der Knoten des Vishnu)	147
3. Paricaya-Avastha und Rudra-Granthi (die Stufe der Anhäufung und der Knoten des Rudra)	148
4. Nishpatti-Avastha (die Stufe der Erfüllung)	149

Teil V – Yogasana Vijnana

Die Wissenschaft der Yoga-Stellungen	150
Asana (Anwendung der Stellungen)	156
1. Siddhasana (vollkommene Stellung)	156
Blickfixierungen (Trataka)	158
2. Muktasana (befreite Stellung)	163
3. Svastikasana (Hakenkreuz-Sitz)	164
4. Sukhasana (einfache Stellung)	165
5. Vajrasana (Diamant-Sitz)	166
6. Supta-Vajrasana (liegender Diamant)	168
6a. Jnanasana (Weisheitsstellung)	169
7. Bhadrasana (gesegnete Stellung)	170

8. Virasana (Heldenpose)	172
9. Simhasana (Löwe).....	173
10. Padmasana (Lotos-Sitz)	174
10a. Ardha-Padmasana (halber Lotos).....	176
11. Guptasana (verborgene Stellung).....	178
12. Janu-Shirshasana (Knie-Kopf-Stellung).....	179
13. Yogasana (Yoga-Stellung).....	181
14. Baddha-Padmasana (gebundene Lotos-Stellung).....	183
15. Kokilasana (Kuckuck).....	185
16. Garbhasana (Fetus-Stellung).....	186
17. Parvatasana (Berg)	188
18. Utthita-Padmasana (schwebender Lotos)	188
19. Jhulasana (Schaukel).....	189
20. Lolasana (Pendel).....	190
21. Kukkutasana (Hahn).....	191
22. Matsyasana (Fisch).....	193
23. Vatayanasana (Ventilator).....	194
24. Matsyendrasana (Matsyendra-Stellung)	194
25. Ardha-Matsyendrasana (halbe Matsyendra-Stellung oder Drehsitz).....	197
26. Gorakshasana (Goraksha-Stellung)	199
27. Kandapidasana (Knollenpresse).....	200
28. Bhagasana (Vulva-Stellung)	202
29. Pretasana (Geisterhaltung)	203
30. Vikatasana (furchterregende Stellung).....	204
31. Mrigasana (Antilope)	204
32. Mayurasana (Pfau)	207
33. Mayura-Padmasana (Pfau mit Lotos-Stellung)	208
34. Gomukhasana (Kuhkopf).....	209
35. Pashcimottanasana (Rückenstreckung)	211
36. Vrishabhasana (Stier)	212
36a. Kukkurasana (Hund).....	214
36b. Shashasana (Hase)	215
37. Tadasana (Palme).....	216
38. Ashvatthasana (heiliger Feigenbaum).....	217
39. Urdhva-Hastottanasana (Armstreckung)	219
40. Kati-Cakrasana (Lendenschwung).....	219
41. Garudasana (Adler)	220
42. Sankatasana oder Chinka-Haltung (verschlungene Stellung)	222
43. Hasta-Padangushthasana (Hand-Zeh-Stellung).....	225
44. Konasana (Winkel).....	226
45. Kala-Bhairavasana (Stellung des Kala-Bhairava)	227
46. Shirsha-Janu-Sparshasana (Kopf-Knie-Stellung).....	230
47. Pada-Hastasana (Fuss-Hand-Stellung)	231

48. Viparita-Shirsha-Dvihasta-Baddhasana (umgekehrter Kopf-Arm-Verschluss)	232
49. Padangushtha-Nasa-Sparshasana (Zeh-Nasen-Stellung)	234
50. Supta-Padangushtha-Nasa-Sparshasana (Zeh-Nasen-Stellung im Liegen)	235
51. Kurmasana (Schildkröte)	236
52. Uttana-Kurmasana (gestreckte Schildkröte).....	238
53. Mandukasana (Frosch)	239
54. Uttana-Mandukasana (gestreckter Frosch).....	240
55. Makarasana (Krokodil)	241
56. Naukasana (Boot).....	242
57. Shalabhasana (Heuschrecke).....	243
58. Bhujangasana (Kobra).....	244
59. Sarpasana (Schlangen-Übung).....	245
60. Ushtrasana (Kamel).....	247
61. Cakrasana (Rad)	248
62. Bhaktiyasana (Stellung der Hingabe)	250
63. Pavana-Muktasana (Wind befreiende Stellung).....	252
64. Supta-Pavana-Muktasana (liegende Wind befreiende Stellung).....	253
65. Tolangulasana (Fingerbalance)	254
66. Uttana-Padasana (Fuss-Streckung/Nabel-Übung).....	255
67. Dhanurasana (Bogen).....	256
68. Sarvangasana (Ganzheitsstellung)	258
69. Vistrita-Pada-Sarvangasana (Ganzheitsstellung mit gespreizten Füßen)	260
70. Urdhva-Sarvangasana (Schulterstand/ Kerze).....	263
71. Karnapidasana (Ohrpresse)	264
72. Pranavasana (Pranava-Stellung)	266
73. Supta-Pada-Kandharasana (liegende Fuss-an-Schulter-Stellung).....	267
74. Pada-Skandha-Dandasana (Fuss-Schulter-Stab-Stellung)	268
75. Ekapada-Kandharasana (einseitige Fuss-Schulter-Stellung).....	270
76. Dvipada-Kandharasana (beidseitige Fuss-Schulter-Stellung).....	271
77. Utthita-Dvipada-Kandharasana (gehobene beidseitige Fuss-Schulter-Stellung)	273
78. Pakshyasana (Vogel).....	274
79. Takiyasana (Kopfkissen)	276
80. Asha-Asana (Hoffnungsstellung).....	279
81. Ekapada-Bhujasana (einseitige Fuss-Oberarm-Stellung).....	280
82. Dvipada-Bhujasana (beidseitige Fuss-Oberarm-Stellung).....	281
83. Tittibhasana (Kiebitz)	282
84. Catush-Konasana (Viereck)	284
85. Akarna-Dhanurasana (gespannter Bogen).....	285
86. Bakasana (Kranich)	286
87. Kagasana (Krähen-Stellung).....	286
88. Udara-Karshanasana (Bauch-Sog).....	289
89. Utkatasana (gehobene Stellung)	289
90. Mukta-Padangushthasana (befreiter Zeh).....	290

91. Padangushthasana (grosser Zeh).....	291
92. Brahmacharyasana (Enthaltsamkeitsstellung).....	293
93. Janu-Bhumi-Sthirasana (Knie-Stütze).....	295
94. Khanjanasana (Bachstelze).....	295
95. Ardha-Purvottanasana (halbe Balance-Streckung).....	297
96. Purvottanasana (Balance-Streckung).....	299
97. Dvipada-Vistritasana (Spagat-Stellung).....	301
98. Vistritapadavaksha-Bhumisparshasana (Spagat mit Vorbeugung).....	303
99. Bhunamanasana (Niederbeugung).....	304
100. Vrikshasana (Baum).....	305
101. Vrishcikasana (Skorpion).....	307
102. Supta-Vrishcikasana (schlafender Skorpion).....	309
103. Meru-Dandasana (heiliger Weltenberg).....	310
104. Ardha-Urdhvasana (halb gehobene Stellung).....	313
105. Nadi-Shodhana-Asana (Nadi-Reinigung).....	315
106. Natarajasana (Stellung des Herrn des Tanzes).....	317
107. Surya-Namaskara (Sonnengebet oder Gruss an die Sonne).....	321
108. Shavasana oder Mritasana (Leichenlage).....	328

Teil VI – Pranayama

Kontrolle von Atem und Lebenskraft	330
Ort, Tageszeit und Dauer einer Pranayama-Sitzung.....	331
Die Zeiteinteilung der alten Yogis.....	332
Mitahara (die Ernährungsvorschriften der Yogis)	333
Empfohlene Gewürze.....	335
Grundnahrungsmittel der Yogis.....	338
Bandha (die yogischen Verschlüsse)	339
1. Mula-Bandha (Wurzel-Verschluss).....	339
2. Purna-Uddiyana (das vollkommene Auffliegen).....	341
2 a. Uddiyana-Bandha (Bauch-Verschluss nach innen).....	341
2 b. Udara-Bandha (Bauch-Verschluss nach aussen).....	342
3. Jalandhara-Bandha (Genick- oder Hals-Verschluss).....	344
Maha-Bandha (grosser Verschluss).....	346
Maha-Vedha (das grosse Durchstechen).....	347
Tribandhasana (dreifacher Verschluss).....	349
Pavana (Vayus, die Lebenshauche im menschlichen Körper)	351
Shiva-Svarodaya (Svara, die Wissenschaft des Atemstroms)	353
Atmung und Svara.....	355
Svara und das menschliche Gehirn.....	357
Svara und die acht Siddhis der Yogis.....	358
Der Einfluss von Svara auf die Gesundheit.....	360
Kontrolle des Atemstroms.....	361

Die verschiedenen Arten von Sahita-Kumbhaka	365
1. Anuloma-Viloma oder Nadi-Shodhana-Pranayama (wechselseitige Nadi-Reinigung).....	366
2. Surya-Bhedana oder Surya-Bhedi (Durchstechen der Sonne)	371
3. Ujjayi-Kumbhaka (Sieg verheissendes Atemanhalten).....	373
4. Sitkari (den Laut «Sit» erzeugender Atem)	375
5. Shitali (kühlender Atem).....	377
6. Bhramari (Bienenesumm).....	379
7. Murccha-Kumbhaka (Ohnmacht).....	380
7a. Murccha-Kumbhaka – Vorübung in Vajrasana	380
7b. Murccha-Kumbhaka – vollendete Technik.....	382
8. Plavini (Schwimmer).....	384
9. Bhastra-Kumbhaka (Blasebalg-Kumbhaka).....	386
10. Kevala-Kumbhaka (absolutes Atemanhalten)	390

Teil VII – Mudra

Die yogischen Siegel.....	394
----------------------------------	------------

Hasta-Mudras (Stellungen und Gebärden der Hände)	395
---	------------

1. Anjali-Mudra (Siegel der Ehrerbietung).....	396
2. Avahani-Mudra (Siegel der Einladung)	397
3. Jnana-Mudra (Siegel der Weisheit).....	397
4. Dhyana-Mudra (Siegel der Versenkung)	398
5. Damaru-Mudra (Siegel der Sanduhrtrommel).....	398
6. Ardhaacandra-Mudra (Siegel des Halbmonds)	400
7. Sambodhini-Mudra (Siegel des Festhaltens).....	401
8. Matsya-Mudra (Siegel des Fisches).....	403
9. Yoni-Mudra (Siegel der göttlichen Vulva).....	403

Divya-Mudras (die göttlichen Siegel des Hatha-Yoga)	405
--	------------

1. Kaki-Mudra (Siegel der Krähe/Krähenschnabel).....	406
2. Shanmukhi-Mudra (Siegel der sechs Gesichter)	407
3. Bhujangi-Mudra (Siegel der Königskobra)	410
4. Matangi-Mudra (Siegel der Elefantenkuh).....	411
5. Nabho-Mudra (Siegel des Weltalls).....	412
6. Manduki-Mudra (Siegel des Frosches).....	414
7. Khecari-Mudra (Siegel des Weltraum-Durchwanderns).....	415
8. Ashvini-Mudra (Siegel des himmlischen Pferdes).....	426
9. Pashini-Mudra (Siegel der Fesselung).....	428
10. Tadagi-Mudra (Siegel des Teiches).....	430
11. Maha-Mudra (grosses Siegel)	434
12. Yoni-Mudra (Siegel der göttlichen Vulva).....	450
13. Vajroli, Sahajoli und Amaroli (Beherrschung der Sexualkraft)	454
Bindu (Sperma) und Rajas (Menstrualblut).....	455
Samenverlust, Menstruation und Schwangerschaft.....	457

Vajroli-Mudra (Siegel des Donnerkeils)	460
Sahajoli-Mudra (Siegel der spontanen Seligkeit).....	467
Amaroli-Mudra (Siegel des Nektars der Unsterblichkeit).....	468
14. Shakti-Calana-Mudra (Siegel des Bewegens der Shakti)	469
15. Viparita-Karani-Mudra oder Shirshasana (Siegel des umgekehrten Handelns oder Kopfstand).....	472
16. Shambhavi-Mudra (Siegel der Glückseligkeit)	487
Panca-Dharana-Mudras (die Siegel der Konzentration auf die fünf Elemente)	489
1. Parthivadharana-Mudra oder Adhodharana-Mudra (Siegel der Konzentration auf das Erd-Element)...	489
2. Ambhasadharana-Mudra (Siegel der Konzentration auf das Wasser-Element).....	490
3. Vaishvanaradharana-Mudra (Siegel der Konzentration auf das Feuer-Element)	491
4. Vayavadharana-Mudra (Siegel der Konzentration auf das Luft-Element).....	492
5. Nabhodharana-Mudra (Siegel der Konzentration auf das ätherische Element)	492
Pratikopasana (die Anrufung des eigenen Schattens)	494
 Epilog – Raja-Yoga	
Der königliche Yoga.....	496
1. Yama – die Regeln sozialen Verhaltens	497
Ahimsa (Gewaltlosigkeit).....	497
Satya (Wahrhaftigkeit).....	497
Asteya (Ehrlichkeit).....	497
Brahmacarya (Enthaltsamkeit).....	498
Aparigraha (Begierdelosigkeit)	498
2. Niyama – der Kodex persönlicher Lebensführung.....	498
Shauca (Reinheit, Reinlichkeit)	498
Samtosha (Genügsamkeit)	498
Tapas (Askese).....	499
Svadhya (Studium).....	499
Ishvara-Pranidhana (Hingabe an Gott)	499
3. Asana – die Körperstellungen des Yoga.....	500
4. Pranayama – Kontrolle der Lebenskraft	500
5. Pratyahara – Loslösung der Sinne von der Aussenwelt	501
6. Dharana – Konzentration	501
7. Dhyana – Meditation und Kontemplation	501
8. Samadhi – Erleuchtung oder Selbstverwirklichung	502
 Appendix	
Die geistigen Systeme Indiens	504
Die Yoga-Shastra (Quellentexte des Hatha-Yoga)	506
 Glossar	513
Index.....	561
Bibliografie.....	579