

Inhalt:

Übersicht der wichtigsten Übungs- und Praxisanleitungen 14

Über den Autor 21

Vorwort und Danksagung 23

Einleitung 24

Hinweise zu sprachlichen Besonderheiten, zu den Sanskrit-Fachbegriffen und zur Aussprache 26

In 5 Wochen Prāṇāyāma systematisch lernen

Das Wunder des Atems entdecken

Wie ist der Atemkurs für Anfänger aufgebaut? 28

Atemübungen lernen mit diesem Buch 28

Benötigst du Vorkenntnisse? 29

Was lernst du in diesen 5 Wochen? 29

Was sind Atemübungen und wozu sind sie gut? 29

Wie wirkt Prāṇāyāma? 29

 Energetische Wirkungen • Physische Wirkungen •

 Psychische Wirkungen • Hilfe bei Stress, Burnout und Depression • Lebensgefühl und geistige Wirkungen

1. Woche 30

Bauchatmung, Wechselatmung und Bhrāmārī

Wirkung und Zweck von Prāṇāyāma 30

Mini-Atemphysiologie 31

Die Bauchatmung (Zwerchfellatmung) 31

Die Brustatmung 31

Die Lungenspitzenatmung 31

Körperhaltungen für die Atemübungen 32

Atemtechniken dieser Woche 34

Die Bauchatmung (Zwerchfellatmung) 34

Die Wechselatmung 35

Bhrāmārī, die Biene 37

Praxisanleitungen 38

2. Woche 40

Entspannung, Kavacha-Schutzenergiefeld, Uddīyāna-Bandha, Agni-Sāra, Gorilla, stehende Aufladeübung

Anfangsentspannung 40

Hintergrundwissen: Atem und Gemütszustand 41

Neue Atemtechniken 41

Kavacha – Energiefeldübung 41

Lampenfieber-Transformations-Atmung 42

Mürccā – Ärger-Transformations-Atmung 43

Auflade- und Aktivierungsübungen im Stehen 43

Uddīyāna-Bandha 44

Agni-Sāra – die Feuerreinigung 44

Gorilla – die Lungenreinigung 45

Stehende Aufladeübung 46

Praxisanleitungen 48

3. Woche 49

Das Atmungssystem, Atemübungen bei Beschwerden, Jala-Netī, Kapālabhāti, Shīṭālī/Sītkārī

Hintergrundwissen Prāṇāyāma:

Atmungssystem, Anatomie, Physiologie 49

Wie ist unser Atmungssystem aufgebaut und wie funktioniert es? 49

Was bedeutet das praktisch gesehen? 50

 Nasenatmung • Was geschieht beim Rauchen im Atmungssystem?

Rolle der Atemübungen bei Beschwerden 50

 Bei welchen Krankheiten können Yoga-Atemübungen hilfreich sein?

Jala-Netī – die Nasenreinigung 51

Neue Atemtechniken dieser Woche 52

Kapālabhāti 52

Shīṭālī/Sītkārī – der kühlende Atem 53

Praxisanleitungen 54

4. Woche 55

Prāṇa-Lehre, Sprechtraining, Kavacha mit Hand- und Armgesten, Energietechniken für den Alltag

Hintergrundwissen:

Prāṇa, Prāṇa-Lenkung, Stimmtraining 55

Was ist Prāṇa? 55

Wie wirkt Prāṇa? 56

Das große Yoga Vidya Pranayama Buch

Auf der physischen Ebene • Auf der psychisch-geistigen Ebene • Ausstrahlung • Atmosphäre • Schönheit • Tatkraft • Was zeichnet Menschen mit viel Prāna aus?

Prāna-Quellen 57

Innere Prāna-Quellen • Äußere Prāna-Quellen

Sprechtraining: Die 3-Chakra-Methode 59

Neue Atemtechniken dieser Woche 61

Kavacha mit Arm- und Handbewegungen 61

Mūla-Bandha und Ujjāyī-Atmung 63

Anuloma-Viloma (Wechselatmung) mit Chakra-Konzentration 65

Reise durch die Chakras – Erläuterung der Technik und Konzentrationslenkung ... 65

Kevala-Kumbhaka, der meditative Atem 66

Praxisanleitungen 67

5. Woche 68

Kundalinī-Yoga, Svara-Yoga, Nādis, Chakras, vollständiger Yoga-Atem, Sprechtraining 7-Chakra-Methode

Kundalinī-Yoga 68

Svara-Yoga 68

Nādis – die Energiekanäle 68

Sonnen- und Mond-Energie: Pingalā-Nādi und Idā-Nādi 69

Der natürliche Rhythmus von Sonnen- und Mond-Dominanz • Die Qualitäten der Sonnen- bzw. Mond-Energie • Tätigkeiten im Einklang mit der Sonnen- und Mond-Energie • Ausgleichen eines dauerhaften Energieungleichgewichts

Einführung: Chakras – die Energiezentren 74

Wie viele Chakras gibt es? • Die 7 Haupt-Chakras und ihre Bedeutung für die verschiedenen Erfahrungs- und Existenzebenen • Praktische Bedeutung der Chakras • Spirituelle Bedeutung der Chakras

Sprechtraining: Die 7-Chakra-Methode 75

Wie du beim Sprechen alle 7 Chakras einbeziehst

Neue Atemtechnik: Vollständige Yoga-Atmung 76

Kombination der vollständigen Yoga-Atmung mit verschiedenen Atemübungen 78

Agni-Sāra mit vollständiger Yoga-Atmung 78

Gorilla mit vollständiger Yoga-Atmung 78

Stehende Aufladeübung mit vollstand. Yoga-Atmung ... 78

Kapālabhāti mit vollständiger Yoga-Atmung 79

Bhrāmārī mit vollständiger Yoga-Atmung 79

Shītalī/Sītkārī mit vollständiger Yoga-Atmung 79

Praxisanleitungen 79

Teil 2 – Prānāyāma-Kurs für Mittelstufe 81

In 6 Wochen lernst du: deine Prānāyāma-Praxis zu vertiefen, dein Energieniveau erheblich zu erhöhen, Energie zu wecken und lenken, als Yogalehrer/in und Atemkurs-leiter/in vertiefte Prānāyāma-Übungen anzuleiten

Wie ist der Prānāyāma-Kurs für Mittelstufe aufgebaut? 82

Benötigst du für diesen Kurs Vorkenntnisse? 82

Was lernst du in diesen 6 Wochen? 83

1. Woche 83

Wirkungen/Erläuterungen zu Prānāyāma, Sitzhaltungen, Kapālabhāti-Variationen, Mūrcchā, Plāvinī

Hintergrundwissen:

Wurzeln & Wirkungen von Prānāyāma, Forschung, Prānāyāma als interdisziplinäre Schnittstelle 84

Wirkungen von Prānāyāma 84

Yoga in wissenschaftlicher Forschung, Medizin und Therapie 84

Prānāyāma als interdisziplinäre Schnittstelle 85

Die Wurzeln des Prānāyāma 85

Das Menschenbild im Yoga 85

Prānāyāma in der heutigen Gesellschaft 86

Warum wirkt Prānāyāma auf verschiedenen Ebenen? .. 86

Sitzhaltungen für die Atemübungen 86

1) Padmāsana – der Lotossitz 86

2) Ardha-Padmāsana – der halbe Lotossitz 87

3) Siddhāsana – der vollkommene Sitz 89

4) Ardha-Siddhāsana – halbes Siddhāsana 89

5) Muktāsana – die befreite Stellung 89

6) Sukhāsana – der Schneidersitz 90

7) Sālamba-Muktāsana – gestützter Schneidersitz 90

8) Virāsana – Fersensitz bzw. die Heldenstellung 90

9) Āsandāsana – Sitzhaltung auf einem Stuhl 91

Prānāyāma bei verstopfter Nase 91

Kapālabhāti-Variationen 92

1) Kapālabhāti nach Anzahl der Ausatmungen 92

2) Kapālabhāti nach unterschiedlicher Geschwindigkeit 92

3) Kapālabhāti nach unterschiedlicher Intensität 93

4) Kombinationen von 1) + 2) + 3) 93

5) Kapālabhāti nach Konstitutionstyp 93

6) Kapālabhāti nach „Ort“: beide Nasenlöcher, nur eines oder wechselseitig 93

7) Kapālabhāti mit oder ohne Zwischenatmungen 96

8) Bahir-Kumbhaka –
Luftanhalten bei leeren Lungen 96

9) Mit und ohne Bandhas 96

10) Ujjāyī-Kapālabhāti:
Schnellatmung mit Ujjāyī-Atem 96

Neue Atemübungen: Mūrcchā und Plāvinī-Kumbhaka .. 97

Mūrcchā 97

Plāvinī-Kumbhaka 97

Praxisanleitungen 98

2. Woche 99

Die 8 Mahā-Kumbhakas, Khecharī-Mudrā, Kapālabhāti-Bhastrikā, Herzens-Prānāyāmas

Atemtechniken: Die Mahā-Kumbhakas 100

1) Bhrāmārī, die Biene bzw. der Bienton-Atem ... 100

2) Shītālī, die kühlende Atmung 101

3) Sītkāṛī, die kühlende Atmung 101

4) Mūrcchā 101

5) Plāvinī 102

6) Ujjāyī 102

7) Sūrya-Bheda, der Sonnen-Atem 102

8) Bhastrikā, die Blasebalg-Atmung 103

Praxisanleitungen 103

3. Woche 105

Prānāyāma und Āyurveda: Atemübungen zur Harmonisierung der Doshas

Prānāyāma und Āyurveda 105

Methoden in der Āyurveda-Heilkunde 106

Natürliches dynamisches Gleichgewicht 106

Resilienz und Salutogenese 106

Störungen des natürlichen Gleichgewichts 106

Agni – das innere Feuer, die Verdauung ▪

Āma – Unreinheiten, Stoffwechselprodukte, Blockaden

Doshas – Die Bioenergien 108

Prakṛiti und Vikṛiti

Vāta – Der Luft-Typ 109

Pitta – Der Feuer-Typ 109

Kapha – Der Erd-Typ 110

Prānāyāmas und ganzheitliche Yogapraktiken zur Dosha-Harmonisierung 110

Tridosha – Ausgleichend für alle 3 Doshas ▪

Vāta-Beruhigung ▪ Pitta-Beruhigung ▪ Kapha-Beruhigung ▪ Depressivität und Burnout

Praxisanleitungen 113

4. Woche 117

Prāna-Vāyus und Mudrās: Teil 1

Prānāyāma-Wissen:

Die Prāna-Vāyus, die 5 Manifestationen der Lebenskraft und ihr Bezug zu den Chakras 118

Prāna, die Lebenskraft 118

Das Prāna-Feld ▪ Zusammenhang von Prāna, Chakras und Nādis

Die 5 Prāna-Vāyus 118

Ojas – Sublimierung der Prāna-Vāyus 118

Prāna und Ojas in Bezug auf die Haupt-Chakras

Tabelle: Manifestation von Prāna und Ojas in den Haupt-Chakras 120

Die Prāna-Vāyus im Einzelnen 120

Prāna-Vāyu ▪ Apāna-Vāyu ▪ Samāna-Vāyu ▪ Udāna-Vāyu ▪ Vyāna-Vāyu

Mudrās und Bandhas, Teil 1 121

Tabelle: Übersicht Prāna-Vāyus 122

Arten von Mudrās 122

Mudrās dieser Woche 123

Finger-Mudrās 123

1) Vishnu-Mudrā 123

2) Chin-Mudrā und Jnāna-Mudrā 124

Beckenboden-Mudrās 125

1) Mūla-Bandha 126

Mūla-Bandha-Variationen 126

2) Ashvinī-Mudrā 129

Ashvinī-Mudrā-Variationen 129

3) Vajrolī-Mudrā 131

Tabelle: Übersicht Mūla-Bandha, Ashvinī-Mudrā und kleine Vajrolī-Mudrā 133

Bauch-Mudrās 134

1) Uddīyāna-Bandha 134

2) Agni-Sāra, die Feuerreinigung 134

3) Nauli 135

4) Plāvinī-Mudrā 135

Bandhas und Mudrās in stehende Prānāyāmas, Kapālabhāti und Anuloma-Viloma integrieren 136

Kapālabhāti-Variationen mit Bandhas und Mudrās 136

1) Kapālabhāti mit Mūla-Bandha beim Einatmen ... 136

2) Kapālabhāti mit Mūla-Bandha beim Ausatmen ... 137

3) Plāvinī-Kapālabhāti 137

4) Kombination: Plāvinī-Kapālabhāti mit Plāvinī-Mudrā und Mūla-Bandha beim Ausatmen 138

5) Kapālabhāti mit den 3 Bandhas beim Atemanhalten 138

6) Kapālabhāti kombiniert mit verschiedenen Beckenboden- und Bauch-Mudrās	138	3) Jihvā-Bandha (Zungen-/Kehlschluss)	160
7) Kapālabhāti kombiniert wie 6) plus Bīja-Mantras und Chakra-Konzentration	139	Augen-Mudrās	161
Anuloma-Viloma-Variat. mit Bandhas und Mudrās	140	Arten von Shāmbhavī-Mudrā	161
1) Wechselatmung mit Mūla-Bandha	140	Arm-Mudrās	166
2) Wechselatmung mit Ashvinī-Mudrā	141	1) Svarga-Mudrā (Himmels-Mudrā):	
3) Wechselatmung mit kleiner Vajrolī-Mudrā	141	Empfangende Mudrā von oben	166
4) Wechselatmung mit Agni-Sāra	141	2) Empfangende Mudrā von vorne	167
5) Wechselatmung mit Uddīyāna-Bandha	142	3) Verbundenheits-Mudrā	167
6) Wechselatmung mit Plāvinī-Mudrā	142	4) Segens-Mudrā	167
7) Wechselatmung kombiniert mit mehreren Beckenboden- und Bauch-Mudrās	142	5) Hridaya-Mudrā (Herzöffnungs-Mudrā)	167
8) Bahir-Kumbhaka-Anuloma-Viloma: Längeres Atemanhalten nach dem Ausatmen ..	143	6) Energetische Umarmung (statische Variante der Herzöffnungs-Mudrā)	167
9) Antar-Bahir-Kumbhaka-Anuloma-Viloma	144	7) Energiefeld weiten (Herz-Weitungs-Mudrā)	167
10) Antar-Bahir-Kumbhaka-Anuloma-Viloma mit Chakra-Aktivierung	144	8) Schwimm-Mudrā (Herzbefreiungs-Mudrā)	168
Praxisanleitungen	144	Praxisanleitungen	168
5. Woche	147	6. Woche	171
Energieübertragung und Prāna-Heilung, Mudrās für Prānāyāma, Āsanas und Meditation Teil 2, Bahir-Kumbhaka		Zusammenfassung Prānāyāma-Mittelstufe und Empfehlungen für die Praxis	
Energieübertragung und Prāna-Heilung	147	Welche Prānāyāma-Übungen hast du bisher gelernt?	172
Dich selbst programmieren • Andere programmieren • Energie und geistige Kraft weitergeben		Grundatmungsarten	172
Energieübertragung mit körperlicher Berührung	148	Atemtechniken als Hilfe im Alltag	172
Energieübertragung ohne körperliche Berührung (bei Anwesenheit der Person)	149	Spezielle Energietechniken	173
Energieübertragung in Abwesenheit der empfangenden Person	152	Stehende Atemübungen	173
Häufigkeit und Intensität von Prāna-Übertragungen		8 Mahā-Kumbhakas	173
Grenzen von Prāna-Übertragung und-Heilung • Hilfe zur Selbsthilfe • Mangelerscheinungen, Krankheiten		Wichtigste Techniken für die tägliche Praxis	173
Mudrās Teil 2 – Gesamtüberblick über die kleinen Mudrās und Detailerläuterung		Tägliche Praxis	174
Hals-, Kopf-, Kehl-, Zungen- und Augen-Mudrās	154	Praxisanleitungen	174
Hals-/Kehl-/Kopf-Mudrās	155		
1) Ujjāyī	155	Teil 3 – Fortgeschrittener Prānāyāma und Kundalinī-Yoga	177
2) Jālandhara-Bandha	155	8 Wochen Intensivpraxis • Fortgeschrittene Prānāyāmas Insiderwissen und Praxisanleitungen mit Spezialtechniken zur Kundalinī-Erweckung und Bewusstseinsweiterung	
3) Große Khecharī-Mudrā	156	Worum geht es in diesem fortgeschrittenen Prānāyāma-Kurs?	178
4) Lola-Mudrā	157	Wie ist der Kurs „Fortgeschrittener Prānāyāma und Kundalinī-Yoga“ aufgebaut?	178
Zungen-Mudrās (Jihvā-Mudrās)	158	Woraus besteht fortgeschrittener Prānāyāma?	179
1) Kleine Khecharī-Mudrā	158	Welche Voraussetzungen brauchst du dafür?	179
2) Nabho-Mudrā	158	Die Wirkungen von fortgeschrittenem Prānāyāma	180
		Physische, energetische und emotionale Reinigungserfahrungen • Bewusstseinsweiterung	
		Was lernst du in diesen acht Wochen?	181

1. Woche	181	
Fortgeschrittener Prānāyāma und Kundalinī-Yoga:		
Einführung und Bandhas		
Om und Gajānanam-Mantra	182	
Gajānanam-Mantra	182	
Neue Atemtechniken	183	
Pūrṇa-Jālandhara-Bandha (Voller Kinnverschluss, Grundtechnik)	183	
Mahā-Bandha	184	
Wechselatmung mit Mahā-Bandha	185	
Wechselatmung mit Samanu-Konzentration, Elemente-Reinigung und Bīja-Mantras	186	
Praxisanleitungen	188	
2. Woche	189	
Ojas – Qualität und Schwingungsebenen des Prāna, typische Fehler, Korrekturen und Hinweise zu Grund-Prānāyāmas, Sushumnā-Aktivierungs-Atmung, fortgeschrittene Ujjāyī & Sūrya-Bheda		
Ojas – Qualität und Schwingungsebenen des Prāna ...	189	
Grobstofflicher Prāna	189	
Feinstofflicher Prāna	189	
Astrale Ebene • Psychische Ebene • Herzensebene • Ebene der Bewusstseinerweiterung		
Ojas	190	
Wie entsteht Ojas und wie wird es bewahrt?		
Typische Fehler,		
Korrekturen u. Hinweise zu den Grund-Prānāyāmas ...	191	
Mögliche Fehler bei der vollständigen Yoga-Atmung ..	191	
Mögliche Fehler bei Mahā-Bandha	191	
Mögliche Fehler sowie Details zur Fingerhaltung bei der Wechselatmung	191	
Neue Übungen und Techniken	192	
Sushumnā-Aktivierungs-Atmung (Spinal Breathing) ...	192	
Fortgeschrittener Ujjāyī-Kumbhaka und Sūrya-Bheda-Kumbhaka	193	
Ujjāyī	194	
Sūrya-Bheda-Kumbhaka	196	
Praxisanleitungen	197	
3. Woche	198	
Fortgeschrittener Prānāyāma und Kundalinī-Yoga: Wirkungsweise in Bezug auf die Nādis; Bhastrikā, Mahā-Mudrā, Viparīta-Karanī, Khecharī-Mudrā		
Was geschieht im fortgeschrittenen Prānāyāma? Wirkungsweisen von Bandhas und Wechselatmung auf die 3 Haupt-Nādis		199
Nādis, Sonnen- und Mond-Energie • Die Dualität überwinden • Die Aufwärtsspirale – der Engelskreislauf • Die Abwärtsspirale • Energetische Funktionsweise und Wirkung der Wechselatmung mit den 3 Bandhas • Mit Mūla-Bandha Idā und Pingalā verbinden • Mit Jālandhara-Bandha Blockaden auflösen • Typische Reinigungserfahrungen • Wie gehst du mit solchen Erfahrungen um? • Mit Uddīyāna-Bandha Energie nach oben reisen lassen		
Integration von Mahā-Bandha in die Wechselatmung		202
Neue Prānāyāma-Übungen dieser Woche		203
Bhastrikā		203
Die drei harmonisierenden Mudrās: Mahā-Mudrā, Viparīta-Karanī-Mudrā, große Khecharī-Mudrā		205
Mahā-Mudrā		205
Viparīta-Karanī-Mudrā		208
Große Khecharī-Mudrā		210
Praxisanleitungen		210
4. Woche	212	
Chakras: Bījas, Yantras, Chakra-Meditation, Ujjāyī-Meditation (kleiner Kriyā-Yoga) & Variationen		
Prānāyāma- und Kundalinī-Wissen:		
Vertiefung Chakras, Bījas, Yantras		212
Funktionen der Chakras		213
Chakras und Kshetras		213
Tabelle:		
Chakras, zugeordnete Elemente und Kshetras		214
Bīja-Mantras		215
Tabelle: Die Chakras und ihre zentralen und inneren Bījas sowie die Anzahl der Blütenblätter		216
Yantras		217
Tabelle: Die Chakras und ihre zentralen Yantras mit den traditionellen Elemente-Farben		218
Tabelle: Chakra-Tiere		219
Tabelle: Gesamtübersicht Chakras		220
Chakra-Aktivierung		224
Neue Übungen dieser Woche		224
Kapālabhāti kombiniert mit Chakra-Aktivierungskonzentration		224
Anuloma-Viloma kombiniert mit Chakra-Reinigungs- und Aktivierungskonzentration		224

Bhastrikā mit Armvariation	225
Ujjāyī-Meditation (kleiner Kriyā-Yoga)	225
Praxisanleitungen	233
5. Woche	235
Kundalinī, Kundalinī-Erweckung, Kapālabhāti und Wechselatmung mit Mantras, Bhastrikā-Variationen, Chakra-Mudrā-Leiter (mittlerer Kriyā-Yoga)	
Prāṇāyāma und Kundalinī-Wissen: Kundalinī, Kundalinī-Erweckung und Kundalinī-Erweckungserfahrungen ...	235
Was ist Kundalinī? • Prāṇāyāma und Kundalinī • Kundalinī und individuelles Lebensgefühl • Kundalinī und Chakras • Kundalinī-Entfaltung auf die Chakras bezogen • Kundalinī, Nādis, Blütenblätter • Das Ziel der Kundalinī als evolutionäre Kraft	
Tabelle:	
Kundalinī-Entfaltung auf die Chakras bezogen	238
Wie erwacht die Kundalinī? • Spontanerweckung • Schrittweise Erweckung und deren Unterstützung durch spirituelle Praxis • „Echte“ und „unechte“ Kundalinī-Erweckung: Kundalinī-Erweckung versus Energieerweckung • Prāṇa-Erweckungen • Intensivere Prāṇa-Erweckungen • Wie wirken die Prāṇāyāmas auf diesen Kundalinī-Prozess? • Wirkungsweise der Prāṇāyāmas und Logik im Aufbau einer intensiven Prāṇāyāma-Sitzung	
Neue Übungen und Schwerpunkte dieser Woche	241
Kapālabhāti und Wechselatmung	
mit Mantra-Rezitation	241
Shakti-Chālanī-Mudrā	244
Bhastrikā mit Shakti-Chālanī-Mudrā	246
Wiederholung und ausführliche Erklärung	
Mahā-Vedha-Mudrā	246
Wiederholung und ausführliche Erläuterung	
Mahā-Khecharī-Mudrā	246
Bhastrikā-Variationen	247
Chakra-Mudrā-Leiter (Mittlerer Kriyā-Yoga)	250
Tabelle: Chakra-Mudrā-Reihe	251
Matsya-Mudrā („Fisch-Mudrā“)	
als Ganzkörper-Mudrā	257
Große Vajrolī-Mudrā	258
Tabelle: Die 7 Mudrās, die du in der großen Vajrolī-Mudrā während des Luftanhaltens vereinigst ..	260
Sushumnā-Aktivierungs-Meditation	261
Praxisanleitungen	261

6. Woche	264
Shiva-Shakti-Philosophie, intensive Praxis mit langer Kapālabhāti, längerer und langsamer Wechselatmung und Bhastrikā-Mudrā-Reihe	
Tantra, Shiva-Shakti-Philosophie, Entstehung des Universums, die verschiedenen Ebenen des Seins	265
Was ist die Shiva-Shakti-Philosophie? • Shiva • Shakti • Wie entsteht die Welt? • Die Schöpfungsebenen • Die Rückkehr zum Ursprung • a) Die kosmische Rückkehr • b) Die individuelle Rückkehr • Das Wirken der Shakti im Menschen auf den verschiedenen Ebenen • Alles ist göttlich • Der Tantra-Weg im Alltag • Tantra: Die Methode, die uns zur Befreiung führen will	
Konzentrationstechniken	
bei längerer Wechselatmung	267
Neue Übungen dieser Woche	268
Lola-Mudrā („Pendel-Mudrā“)	268
Bhujanginī-Mudrā („Schlangen-Mudrā“)	270
Bhastrikā-Mudrā-Reihe	270
Praxisanleitungen	273
7. Woche	275
Prāṇāyāma und die 6 Yogawege, Prāṇāyāma-Textquellen: Yoga-Sūtra und Hatha-Yoga-Pradīpikā, Intensivpraxis mit Mahā-Kumbhakas und Bhastrikā-Mudrā-Reihe	
Prāṇāyāma und die 6 Haupt-Yogawege	275
1) Prāṇāyāma im Kundalinī-Yoga	275
2) Prāṇāyāma im Hatha-Yoga	276
Den Grad der Gesundheit steigern • Prävention und Therapie	
3) Prāṇāyāma im Rāja-Yoga	276
Prāṇāyāma im Yoga-Sūtra • Überwinden der Hindernisse mit Prāṇāyāma • Prāṇāyāma als Hilfe zu Konzentration und Meditation • Prāṇāyāma und Rāja-Yoga als der psychologische Yoga • Welche Übungspraxis stabilisiert? • Zusammengefasst: Rolle des Prāṇāyāma im Rāja-Yoga	
4) Prāṇāyāma im Jñāna-Yoga	278
Prāṇāyāma in den Schriften • Zusammengefasst: Rolle des Prāṇāyāma im Jñāna-Yoga	
5) Prāṇāyāma im Bhakti-Yoga	279
Bhakti-Praxis im Kundalinī-Yoga • Prāṇāyāma als Yajna Zusammengefasst: Die Rolle des Prāṇāyāma im Bhakti-Yoga	

6) Prāṇāyāma im Karma-Yoga	280	Glossar	302
Wer viel bewirkt, braucht viel Praxis zum Aufladen und Regenerieren • Zusammengefasst: Die Rolle des Prāṇāyāma im Karma-Yoga		Literaturtipps	308
Quellentexte des Hatha- und Kundalinī-Yoga und somit des Prāṇāyāma	280	Im Yoga Vidya Verlag erschienen	309
Hatha-Yoga-Pradīpikā: Auszüge und Interpretation	280	Die Yoga Vidya Seminarhäuser	318
Hatha-Yoga und Prāṇāyāma als Stütze und Hilfe für jede Art von Weltanschauung • Präsenz und Unter- stützung • Leiden überwinden mit Prāṇāyāma • Hatha-Yoga hilft und trägt jede Art von spiritueller Disziplin		Yoga Vidya Online	320
Praxisanleitungen	283		
8. Woche	285		
Hatha-Yoga-Pradīpikā, Kapālabhāti, Wechselatmung, Bhastrikā mit Trimudrā, Chakra-Harmonisierungs- Meditation, Tipps für die intensive Praxis			
Hatha-Yoga-Pradīpikā:			
Praktische Tipps für intensiv Übende	286		
Ideale Bedingungen für die Praxis • Was ist zu beachten? • Yama und Niyama: Ethik und Selbst- disziplin • Zu den Wirkungen von Prāṇāyāma • Kundalinī-Erweckung			
Neue Übungen dieser Woche	289		
Trimudrā-Bhastrikā	289		
Tādāgi-Mudrā mit integrierter			
Mahā-Khecharī-Mudrā	290		
Chakra-Harmonsierungs-Meditation	291		
Praxisanleitungen	292		
Wie geht es weiter?			
Tipps für deine regelmäßige Praxis	294		
Wie genau übst du die täglichen Prāṇāyāmas?	295		
Tipps für deine Meditationspraxis	296		
Deine Meditationstechnik finden • Kundalinī-Yoga- Meditationen			
Tipps für deine Āsana-Praxis	296		
Praktizieren im Yoga Ashram	296		
Übersicht/Inhalt MP3-Audiodateien	297		
Das Sanskrit-Alphabet und Erklärungen zur Aussprache	300		