

Inhalt:

Übersicht der wichtigsten Übungs- und Praxisanleitungen	14	2. Woche	40
Über den Autor	21	Entspannung, Kavacha-Schutzennergiefeld, Uddiyāna-Bandha, Agni-Sāra, Gorilla, stehende Aufladeübung	
Vorwort und Danksagung	23	Anfangsentspannung	40
Einleitung	24	Hintergrundwissen: Atem und Gemütszustand	41
Hinweise zu sprachlichen Besonderheiten, zu den Sanskrit-Fachbegriffen und zur Aussprache	26	Neue Atemtechniken	41
In 5 Wochen Prānāyāma systematisch lernen		Kavacha – Energiefeldübung	41
Das Wunder des Atems entdecken		Lampenfeuer-Transformations-Atmung	42
Wie ist der Atemkurs für Anfänger aufgebaut?	28	Mūrcchā – Ärger-Transformations-Atmung	43
Atemübungen lernen mit diesem Buch	28	Auflade- und Aktivierungsübungen im Stehen	43
Benötigst du Vorkenntnisse?	29	Uddiyāna-Bandha	44
Was lernst du in diesen 5 Wochen?	29	Agni-Sāra – die Feuerreinigung	44
Was sind Atemübungen und wozu sind sie gut?	29	Gorilla – die Lungenreinigung	45
Wie wirkt Prānāyāma?	29	Stehende Aufladeübung	46
Energetische Wirkungen • Physische Wirkungen •		Praxisanleitungen	48
Psychische Wirkungen • Hilfe bei Stress, Burnout und			
Depression • Lebensgefühl und geistige Wirkungen			
1. Woche	30	3. Woche	49
Bauchatmung, Wechselatmung und Bhrāmari		Das Atmungssystem, Atemübungen bei Beschwerden, Jala-Netī, Kapālabhāti, Shītalī/Sītkārī	
Wirkung und Zweck von Prānāyāma	30	Hintergrundwissen Prānāyāma:	
Mini-Atemphysiologie	31	Atmungssystem, Anatomie, Physiologie	49
Die Bauchatmung (Zwerchfellatmung)	31	Wie ist unser Atmungssystem aufgebaut	
Die Brustatmung	31	und wie funktioniert es?	49
Die Lungenspitzenatmung	31	Was bedeutet das praktisch gesehen?	50
Körperhaltungen für die Atemübungen	32	Nasenatmung • Was geschieht beim Rauchen	
Atemtechniken dieser Woche	34	im Atmungssystem?	
Die Bauchatmung (Zwerchfellatmung)	34	Rolle der Atemübungen bei Beschwerden	50
Die Wechselatmung	35	Bei welchen Krankheiten können Yoga-Atemübungen	
Bhrāmari, die Biene	37	hilfreich sein?	
Praxisanleitungen	38	Jala-Netī – die Nasenreinigung	51
		Neue Atemtechniken dieser Woche	52
		Kapālabhāti	52
		Shītalī/Sītkārī – der kühlende Atem	53
		Praxisanleitungen	54
		4. Woche	55
		Prāna-Lehre, Sprechtraining, Kavacha mit Hand- und Armgesten, Energietechniken für den Alltag	
		Hintergrundwissen:	
		Prāna, Prāna-Lenkung, Stimmtraining	55
		Was ist Prāna?	55
		Wie wirkt Prāna?	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 vollständiger Yoga-Atmung ...	78
Kapālabhāti mit vollständiger Yoga-Atmung	79
Bhrāmarī 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 Atemkursleiter/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, Plāvīnī

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	4. Woche	117
9) Mit und ohne Bandhas	96		
10) Ujjāyī-Kapālabhāti: Schnellatmung mit Ujjāyī-Atem	96	Prāṇa-Vāyus und Mudrās: Teil 1	
Neue Atemübungen: Mūrcchā und Plāvinī-Kumbhaka ..	97	Prāṇāyāma-Wissen: Die Prāṇa-Vāyus, die 5 Manifestationen der Lebenskraft	
Mūrcchā	97	und ihr Bezug zu den Chakras	118
Plāvinī-Kumbhaka	97	Prāṇa, die Lebenskraft	118
Praxisanleitungen	98	Das Prāṇa-Feld • Zusammenhang von Prāṇa, Chakras und Nādis	
2. Woche	99	Die 5 Prāṇa-Vāyus	118
Die 8 Mahā-Kumbhakas, Khecharī-Mudrā, Kapālabhāti-Bhastrikā, Herzens-Prāṇāyāmas		Ojas – Sublimierung der Prāṇa-Vāyus	118
Atemtechniken: Die Mahā-Kumbhakas	100	Prāṇa und Ojas in Bezug auf die Haupt-Chakras	
1) Bhrāmarī, die Biene bzw. der Bienenton-Atem ...	100	Tabelle: Manifestation von	
2) Shītalī, die kühlende Atmung	101	Prāṇa und Ojas in den Haupt-Chakras	120
3) Sītkārī, die kühlende Atmung	101	Die Prāṇa-Vāyus im Einzelnen	120
4) Mūrcchā	101	Prāṇa-Vāyu • Apāna-Vāyu • Samāna-Vāyu •	
5) Plāvinī	102	Udāna-Vāyu • Vyāna-Vāyu	
6) Ujjāyī	102	Mudrās und Bandhas, Teil 1	121
7) Sūrya-Bheda, der Sonnen-Atem	102	Tabelle: Übersicht Prāṇa-Vāyus	122
8) Bhastrikā, die Blasebalg-Atmung	103	Arten von Mudrās	122
Praxisanleitungen	103	Mudrās dieser Woche	123
3. Woche	105	Finger-Mudrās	123
Prāṇāyāma und Āyurveda: Atemübungen zur Harmonisierung der Doshas		1) Vishnu-Mudrā	123
Prāṇāyāma und Āyurveda	105	2) Chin-Mudrā und Jnāna-Mudrā	124
Methoden in der Āyurveda-Heilkunde	106	Beckenboden-Mudrās	125
Natürliches dynamisches Gleichgewicht	106	1) Mūla-Bandha	126
Resilienz und Salutogenese	106	Mūla-Bandha-Variationen	126
Störungen des natürlichen Gleichgewichts	106	2) Ashvinī-Mudrā	129
Agni – das innere Feuer, die Verdauung •		Ashvinī-Mudrā-Variationen	129
Āma – Unreinheiten, Stoffwechselprodukte, Blockaden		3) Vajroli-Mudrā	131
Doshas – Die Bioenergien	108	Tabelle: Übersicht Mūla-Bandha, Ashvinī-Mudrā und kleine Vajroli-Mudrā	133
Prakriti und Vikriti		Bauch-Mudrās	134
Vāta – Der Luft-Typ	109	1) Uddīyāna-Bandha	134
Pitta – Der Feuer-Typ	109	2) Agni-Sāra, die Feuerreinigung	134
Kapha – Der Erd-Typ	110	3) Nauli	135
Prāṇāyāmas und ganzheitliche Yogapraktiken zur Dosha-Harmonisierung	110	4) Plāvinī-Mudrā	135
Tridosha – Ausgleichend für alle 3 Doshas •		Bandhas und Mudrās in stehende Prāṇāyāmas,	
Vāta-Beruhigung • Pitta-Beruhigung • Kapha- Beruhigung • Depressivität und Burnout		Kapālabhāti und Anuloma-Viloma integrieren	136
Praxisanleitungen	113	Kapālabhāti-Variationen mit Bandhas und Mudrās	136

Das große Yoga Vidya Pranayama Buch

6) Kapālabhāti kombiniert mit verschiedenen Beckenboden- und Bauch-Mudrās	138	3) Jihvā-Bandha (Zungen-/Kehlverschluss)	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 Ashvini-Mudrā	141	1) Svarga-Mudrā (Himmels-Mudrā): Empfangende Mudrā von oben	166
3) Wechselatmung mit kleiner Vajroli-Mudrā	141	2) Empfangende Mudrā von vorne	167
4) Wechselatmung mit Agni-Sāra	141	3) Verbundenheits-Mudrā	167
5) Wechselatmung mit Uddiyāna-Bandha	142	4) Segens-Mudrā	167
6) Wechselatmung mit Plāvīnī-Mudrā	142	5) Hridaya-Mudrā (Herzöffnungs-Mudrā)	167
7) Wechselatmung kombiniert mit mehreren Beckenboden- und Bauch-Mudrās	142	6) Energetische Umarmung (statische Variante der Herzöffnungs-Mudrā)	167
8) Bahir-Kumbhaka-Anuloma-Viloma: Längeres Atemhalten nach dem Ausatmen ..	143	7) Energiefeld weiten (Herz-Weitungs-Mudrā)	167
9) Antar-Bahir-Kumbhaka-Anuloma-Viloma	144	8) Schwimm-Mudrā (Herzbefreiungs-Mudrā)	168
10) Antar-Bahir-Kumbhaka-Anuloma-Viloma mit Chakra-Aktivierung	144	Praxisanleitungen	168
Praxisanleitungen	144		
5. Woche	147	6. Woche	171
Zusammenfassung Prānāyāma-Mittelstufe und Empfehlungen für die Praxis			
Welche Prānāyāma-Übungen hast du bisher gelernt?	172		
Grundatmungsarten	172		
Atemtechniken als Hilfe im Alltag	172		
Spezielle Energietechniken	173		
Stehende Atemübungen	173		
8 Mahā-Kumbhakas	173		
Wichtigste Techniken für die tägliche Praxis	173		
Tägliche Praxis	174		
Praxisanleitungen	174		
Teil 3 – Fortgeschrittener Prānāyāma und Kundalini-Yoga			
			177
8 Wochen Intensivpraxis · Fortgeschrittene Prānāyāmas Insiderwissen und Praxisanleitungen mit Spezialtechniken zur Kundalini-Erweckung und Bewusstseinserweiterung			
Worum geht es in diesem fortgeschrittenen Prānāyāma-Kurs?	178		
Wie ist der Kurs „Fortgeschrittener Prānāyāma und Kundalini-Yoga“ aufgebaut?	178		
Woraus besteht fortgeschrittener Prānāyāma?	179		
Welche Voraussetzungen brauchst du dafür?	179		
Die Wirkungen von fortgeschrittenem Prānāyāma Physische, energetische und emotionale Reinigungserfahrungen · Bewusstseinserweiterung	180		
Was lernst du in diesen acht Wochen?	181		

1. Woche	181	Was geschieht im fortgeschrittenen Prāṇāyāma? Wirkungsweisen von Bandhas und Wechselatmung auf die 3 Haupt-Nādis 199
Fortgeschrittener Prāṇāyāma und Kundalinī-Yoga: Einführung und Bandhas		Nādis, Sonnen- und Mond-Energie • Die Dualität überwinden • Die Aufwärtsspirale – der Engelskreis- lauf • Die Abwärtsspirale • Energetische Funktions- weise und Wirkung der Wechselatmung mit den 3 Bandhas • Mit Mūla-Bandha Idā und Pingalā verbinden • Mit Jālandhara-Bandha Blockaden auf- lösen • Typische Reinigungserfahrungen • Wie gehst du mit solchen Erfahrungen um? • Mit Uddīyāna- Bandha Energie nach oben reisen lassen
Om und Gajānanam-Mantra Gajānanam-Mantra Neue Atemtechniken Pūrṇa-Jālandhara-Bandha (Voller Kinnverschluss, Grundtechnik) Mahā-Bandha Wechselatmung mit Mahā-Bandha Wechselatmung mit Samanu-Konzentration, Elemente-Reinigung und Bīja-Mantras Praxisanleitungen	182 182 183 183 184 185 186 188	Integration von Mahā-Bandha in die Wechselatmung 202 Neue Prāṇāyāma-Übungen dieser Woche 203
2. Woche	189	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
Ojas – Qualität und Schwingungsebenen des Prāna, typische Fehler, Korrekturen und Hinweise zu Grund- Prāṇāyāmas, Sushumnā-Aktivierungs-Atmung, fortgeschrittene Ujjāyī & Sūrya-Bheda		4. Woche 212
Ojas – Qualität und Schwingungsebenen des Prāna ... Grobstofflicher Prāna Feinstofflicher Prāna Astrale Ebene • Psychische Ebene • Herzensebene • Ebene der Bewusstseinserweiterung Ojas Wie entsteht Ojas und wie wird es bewahrt? Typische Fehler, Korrekturen u. Hinweise zu den Grund-Prāṇāyāmas ... Mögliche Fehler bei der vollständigen Yoga-Atmung .. Mögliche Fehler bei Mahā-Bandha Mögliche Fehler sowie Details zur Fingerhaltung bei der Wechselatmung Neue Übungen und Techniken Sushumnā-Aktivierungs-Atmung (Spinal Breathing) ... Fortgeschrittener Ujjāyī-Kumbhaka und Sūrya-Bheda-Kumbhaka Ujjāyī Sūrya-Bheda-Kumbhaka Praxisanleitungen	189 189 189 190 190 191 191 191 191 191 192 192 193 194 196 197	Chakras: Bījas, Yantras, Chakra-Meditation, Ujjāyī- Meditation (kleiner Kriyā-Yoga) & Variationen Prāṇāyāma- 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-Aktivierungs- Konzentration 224 Anuloma-Viloma kombiniert mit Chakra-Reinigungs- und Aktivierungskonzentration 224
3. Woche	198	Fortgeschrittener Prāṇāyāma und Kundalinī-Yoga: Wirkungsweise in Bezug auf die Nādis; Bhastrikā, Mahā-Mudrā, Viparīta-Karanī, Khecharī-Mudrā

Das große Yoga Vidya Pranayama Buch

Bhastrikā mit Armvariation	225		
Ujjāyī-Meditation (kleiner Kriyā-Yoga)	225		
Praxisanleitungen	233		
5. Woche	235	6. Woche	264
Kundalinī, Kundalinī-Erweckung, Kapālabhāti und Wechselatmung mit Mantras, Bhastrikā-Variationen, Chakra-Mudrā-Leiter (mittlerer Kriyā-Yoga)		Shiva-Shakti-Philosophie, intensive Praxis mit langer Kapālabhāti, längerer und langsamer Wechselatmung und Bhastrikā-Mudrā-Reihe	
Prānāyāma und Kundalinī-Wissen: Kundalinī, Kundalinī-Erweckung und Kundalinī-Erweckungserfahrungen ...	235	Tantra, Shiva-Shakti-Philosophie, Entstehung des Universums, die verschiedenen Ebenen des Seins	265
Was ist Kundalinī? • Prānāyāma 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		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	
Tabelle:		Konzentrationstechniken	
Kundalinī-Entfaltung auf die Chakras bezogen	238	bei längerer Wechselatmung	267
Wie erwacht die Kundalinī? • Spontanerweckung • Schrittweise Erweckung und deren Unterstützung durch spirituelle Praxis • „Echte“ und „unechte“ Kundalinī-Erweckung: Kundalinī-Erweckung versus Energieerweckung • Prāna-Erweckungen • Intensivere Prāna-Erweckungen • Wie wirken die Prānāyāmas auf diesen Kundalinī-Prozess? • Wirkungsweise der Prānāyāmas und Logik im Aufbau einer intensiven Prānāyāma-Sitzung		Neue Übungen dieser Woche	268
Neue Übungen und Schwerpunkte dieser Woche	241	Lola-Mudrā („Pendel-Mudrā“)	268
Kapālabhāti und Wechselatmung mit Mantra-Rezitation	241	Bhujanginī-Mudrā („Schlangen-Mudrā“)	270
Shakti-Chālāni-Mudrā	244	Bhastrikā-Mudrā-Reihe	270
Bhastrikā mit Shakti-Chālāni-Mudrā	246	Praxisanleitungen	273
Wiederholung und ausführliche Erklärung			
Mahā-Vedha-Mudrā	246	7. Woche	275
Wiederholung und ausführliche Erläuterung		Prānāyāma und die 6 Yogawege, Prānāyāma-Textquellen: Yoga-Sūtra und Hatha-Yoga-Pradīpikā, Intensivpraxis mit Mahā-Kumbhakas und Bhastrikā-Mudrā-Reihe	
Mahā-Khecharī-Mudrā	246	Prānāyāma und die 6 Haupt-Yogawege	275
Bhastrikā-Variationen	247	1) Prānāyāma im Kundalinī-Yoga	275
Chakra-Mudrā-Leiter (Mittlerer Kriyā-Yoga)	250	2) Prānāyāma im Hatha-Yoga	276
Tabelle: Chakra-Mudrā-Reihe	251	Den Grad der Gesundheit steigern • Prävention und Therapie	
Matsya-Mudrā („Fisch-Mudrā“)		3) Prānāyāma im Rāja-Yoga	276
als Ganzkörper-Mudrā	257	Prānāyāma im Yoga-Sūtra • Überwinden der Hindernisse mit Prānāyāma • Prānāyāma als Hilfe zu Konzentration und Meditation • Prānāyāma und Rāja-Yoga als der psychologische Yoga • Welche Übungspraxis stabilisiert? • Zusammengefasst: Rolle des Prānāyāma im Rāja-Yoga	
Große Vajrōli-Mudrā	258	4) Prānāyāma im Jñāna-Yoga	278
Tabelle: Die 7 Mudrās, die du in der großen		Prānāyāma in den Schriften • Zusammengefasst: Rolle des Prānāyāma im Jñāna-Yoga	
Vajrōli-Mudrā während des Luftanhaltens vereinigst ..	260	5) Prānāyāma im Bhakti-Yoga	279
Sushumnā-Aktivierungs-Meditation	261	Bhakti-Praxis im Kundalinī-Yoga • Prānāyāma als Yajna	
Praxisanleitungen	261	Zusammengefasst: Die Rolle des Prānāyāma im Bhakti-Yoga	

6) Prānāyāma im Karma-Yoga	280	Glossar	302
Wer viel bewirkt, braucht viel Praxis zum Aufladen und Regenerieren • Zusammengefasst: Die Rolle des Prānāyāma im Karma-Yoga			
Quellentexte des Hatha- und Kundalinī-Yoga und somit des Prānāyāma	280	Literaturtipps	308
Hatha-Yoga-Pradīpikā: Auszüge und Interpretation	280	Im Yoga Vidya Verlag erschienen	309
Hatha-Yoga und Prānāyāma als Stütze und Hilfe für jede Art von Weltanschauung • Präsenz und Unter- stützung • Leiden überwinden mit Prānāyāma • Hatha-Yoga hilft und trägt jede Art von spiritueller Disziplin		Die Yoga Vidya Seminarhäuser	318
Praxisanleitungen	283	Yoga Vidya Online	320
8. Woche	285		
Hatha-Yoga-Pradīpikā, Kapālabhāti, Wechselatmung, Bhastrīkā 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 Prānāyāma • Kundalinī-Erweckung			
Neue Übungen dieser Woche	289		
Trimudrā-Bhastrīkā	289		
Tādāgi-Mudrā mit integrierter Mahā-Khecharī-Mudrā	290		
Chakra-Harmonisierungs-Meditation	291		
Praxisanleitungen	292		
Wie geht es weiter?			
Tipps für deine regelmäßige Praxis	294		
Wie genau übst du die täglichen Prānāyāmas?	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