

INHALT

Vorwort von Sukadev Bretz	9
Widmung und Danksagungen	11
Kapitel 1:	
Einführung in Prāna-Yoga	15
Kapitel 2:	
Was ist Prāna?	21
Kapitel 3:	
Hanumān, der Affengott: ein Symbol für Prāna	31
Kapitel 4:	
Übersicht der fünf Haupt-Prānas (Pancha-Prānas)	35
Kapitel 5:	
Meditation und Erweckung von Prāna	39
Kapitel 6:	
Die Atmung und die wichtigsten Atemtechniken im Prāna-Yoga ..	49
Kapitel 7:	
Die Prāna-Hüllen (Koshas)	57
Kapitel 8:	
Die fünf Schlüssel für die Erweckung von Prāna	61
Kapitel 9:	
Die wichtigsten Chakras (Energiezentren)	67

Kapitel 10:

Prāna-Yoga-Sādhana und die fünf Haupt-Prānas 75

Kapitel 11:

Verschmelzung von Apāna und Prāna (Theorie) 89

Kapitel 12:

Die fünf Neben-Prānas (Upa-Prānas) 91

Kapitel 13:

Vorbereitende Übungen des Prāna-Yoga-Sādhana 95

Kapitel 14:

Mudrās im Prāna-Yoga-Sādhana 99

Kapitel 15:

Prānāyāma-Techniken im Prāna-Yoga-Sādhana 107

Kapitel 16:

Ajapa-Japa und Übungen zur Erweckung von Prāna 117

Kapitel 17:

Verschmelzung von Apāna und Prāna (Praxisanleitung) 135

Kapitel 18:

Einstimmung auf das Prāna-Yoga-Sādhana 141

Kapitel 19:

Überblick des vollständigen Prāna-Yoga-Programms 147

Kapitel 20:

Die 10 Lektionen des Prāna-Yoga-Programms 153

Kapitel 21:

Prāna-Erweckung und die Anwendungen	179
---	-----

Kapitel 22:

Selbstheilung	189
---------------------	-----

Kapitel 23:

Ernährung und die Auswirkung auf Prāna	195
--	-----

Glossar	213
---------------	-----