

Inhalt

Vorwort von Patrick Broome	9
Einführung von Jaiveer Singh	15
Über dieses Buch	21
Eine kurze Weltgeschichte des Atems	25

Philosophie und Praxis des Pranayama

Was ist Pranayama?	35
Von der Atembeobachtung zur Ganzkörperatmung	42
Die drei Atemräume	49
Über das Atmen im Liegen	58
Viloma und Dirgha	61
Gewahrsein, Entspannung und somatisch gespeicherter Schmerz	67
Das richtige Sitzen	77
Jnana-Mudra, das Siegel der Erkenntnis	90
Samavritti, der gleichmäßige Atem	94
Die Vayus oder Felder der Lebensenergie	108
Kumbhaka, die Atempause	115
Die Bandhas	128
Die Nadis, Ströme von Energie	149
Nadi-Shodana, die Reinigungsatmung	156
Ujjayi, die Siegeratmung	171
Surya- und Chandra-Bedhana, das Durchstechen von Sonne und Mond	187
Sitkari, die zischende Atmung	193

Atmen, Leben, Sterben	199
Shitali, die kühlende Atmung	203
Bhramari, das Bienensummen	209
Kapalabhati, der leuchtende Schädel.....	218
Bhastrika, die Blasebalg-Atmung.....	228
Agnisara-Kriya, die Feuerübung	238
Murchha-Pranayama, die Entmachtung des Geistes.....	242
Die Chakras – Zentren der Lebensenergie.....	247
Chaturtah – das geheime vierte Pranayama.....	255
Was ist Befreiung?.....	276
Epilog: Gehe hinein in deinen Körper!	279

Anhang

Vorschläge zum sinnvollen Aufbau einer Pranayama-Praxis	283
Alle Übungen im Überblick.....	291
Glossar	295
Über den Autor.....	308
Literaturverzeichnis	309
Anmerkungen.....	313