

Inhaltsverzeichnis

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE	5
EINLEITUNG	6
KAPITEL 1 – DIE ACHT YOGA-GLIEDER	11
Die Yoga Sutras des Patanjali	12
Yoga und das Nervensystem des Menschen	18
KAPITEL 2 – DIE STRUKTUR DER ÜBUNGEN	24
Die uns innewohnenden spirituellen Fähigkeiten	27
Fundamentale Prinzipien und natürliche Fähigkeiten	28
Ein Inventar von Übungen	33
Die Reise der Reinigung und Öffnung	40
KAPITEL 3 – SELBSTBESTIMMTES ÜBEN	45
Das Zusammenstellen der täglichen Routine	46
Grundlegende Praxisroutine	47
Das Übungsdiagramm	50
Wo finde ich detaillierte Anweisungen zu den Übungen?	54
Der Aufbau unserer Routine – Ablauf und Zeitplanung	55
Selbstabstimmung	59
Praktische Anwendung der Selbstabstimmung	60
Automatischer Yoga – körperliche Regungen	61
Die Gefahren, die mit dem Erzwingen von Übungen verbunden sind	65
Erdung für eine bessere Stabilität	67

8 – Yogani: Die 8 Yoga-Glieder

Selbstabstimmung und körperliche Übungen	69
Beibehalten der Übungen bei einem vollen Terminplan	70
Die Gewohnheit, die zweimal tägliche Praxis in Ehren zu halten	71
Das Optimieren der uns zur Verfügung stehenden Übungszeit	74
Gruppenpraxis und Retreats	79
Gruppenmeditation	80
Gruppen-Samyama	82
Retreats	83
Unsere Rollen als Lehrer und Forscher	86
Verantwortung	87
Unterrichten	88
Übungen für unsere Kinder	92
Quelloffene Forschung – Straße in die Zukunft	95
KAPITEL 4 – DAS AUFKOMMEN DER ERLEUCHTUNG	100
Erleuchtungsmeilensteine	101
Die göttliche Heirat	105
WEITERE FYÜ-SCHRIFTEN UND SUPPORT	110