

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Einführung in den Weg des Hatha-Yoga und ein kurzer Gang durch die Entwicklung der Yogakonzepte	19
Die Anfänge des Yoga	19
Die vedische Zeit	20
Die Zeit des <i>Vedanta</i> und der <i>Upanishaden</i>	25
Advaita Vedanta und das Konzept der Koshas	29
Konzepte des Brahman – Atman und Purusha – Prakriti	30
Das <i>Yogasutra</i> als eine wesentliche Grundlage für Erkenntnis und Praxis	35
2 Einführung in die Lehren des Tantra	47
Entwicklung des Tantra im Kontext weiterer religiöser Strömungen in Indien	47
Grundlagen des tantrischen Denkens	49
Konzepte von Shiva und Shakti	60
Die Erfahrung der Beziehung zwischen Bewusstsein und Energie	72
Der Schöpfungsmythos des Tantra und die Bedeutung des Konzepts der Kundalini für den Hatha-Yoga	76
Sadhana – der Übungsweg aus der manifestierten Welt zurück zum reinen Bewusstsein	86
3 Der Shivaismus von Kaschmir und seine Bedeutung für den heutigen Yoga	91
Die Schulen des kaschmirischen Shivaismus	95

Die Verbindung von alltäglicher und spiritueller Erfahrung im kaschmirischen Shivaismus	101
<i>Vijnana Bhairava Tantra</i> und seine zehn Zugänge zur Erfahrung des Absoluten	104
Die Methoden des <i>Vijnana Bhairava Tantra</i>	116
Yogapraxis, um Bewusstsein überall im Körper zu erfahren	123
4 Energiekonzepte des Hatha-Yoga	147
Der Quellentext <i>Hatha-Yoga-Pradipika</i>	147
Die Stufen der Leiter der <i>Hatha-Yoga-Pradipika</i>	150
Prana – der zentrale Energiebegriff im Tantra und Hatha-Yoga .	158
Die fünf Quellen der Energie (Prana)	160
Übersicht über die Quellen der Energie in uns	167
Das Zusammenspiel der Gunas und ihr Ausgleich	170
Konzept der Polaritäten von rechts – links, oben – unten und vorne – hinten	173
Mudra im Tantra und im Hatha-Yoga	182
Yogapraxis zur Erfahrung von Prana, Polaritäten und Mudra	191
5 Die feinstoffliche Anatomie des Yoga	213
Die Grundlagen unserer feinstofflichen Anatomie im Hatha-Yoga	213
Koshas – die Ebenen der Lebensenergie	220
Vayus – die fünf Wirkungsformen der Lebensenergie	222
Nadis – die Wege der Lebensenergie	224
Granthis – die Blockierungen in den Wegen der Lebensenergie .	230
Chakras – die Zentren der Lebensenergie	232
Yogapraxis zur Erfahrung der Chakras	284

6 Yoga der Energie als ein ganzheitlicher Übungsweg	
des Hatha-Yoga	303
Ein kurzer Überblick über die Geschichte des Yoga der Energie	303
Der didaktische Ansatz des Yoga der Energie	308
Yoga der Energie lehren – die spezifisch methodisch-didaktischen Konzepte	312
»Tanz des Atems« und die »Bewegungen und Reibungen des Naropa«	320
7 Eine umfassende Sicht auf ausgewählte Methoden	
des Hatha-Yoga	323
Die Ebenen des Übens vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen	323
Ardha Matsyendra – der halbe Drehsitz	325
Siddhasana – die grundlegende Sitzhaltung	331
Shavasana – Entspannungshaltung in der Rückenlage	335
Nadi Shodhana – die Wechselatmung	337
Ujjayi – die Atmung mit dem Reibelaut	340
Kevala – der eigentliche Pranayama	344
Maha Mudra – das erhabene Siegel	347
Khechari – das Siegel des höchsten Bewusstseins	350
Danksagung	359
Anhang	361
Anmerkungen	363
Glossar	369
Register	381
Literatur	389
Übungsabfolgen »Tanz des Atems« und »Bewegungen und Reibungen des Naropa«	393