

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	11
<b>1 Einführung in den Weg des Hatha-Yoga und ein kurzer Gang durch die Entwicklung der Yogakonzepte .....</b>	<b>19</b>
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
<b>2 Einführung in die Lehren des Tantra .....</b>	<b>47</b>
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
<b>3 Der Shivaismus von Kaschmir und seine Bedeutung für den heutigen Yoga .....</b>	<b>91</b>
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 Vijnana Bhairava Tantra . . . . .	116
Yogapraxis, um Bewusstsein überall im Körper zu erfahren . . . .	123
 <b>4 Energiekonzepte des Hatha-Yoga</b> . . . . .	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
 <b>5 Die feinstoffliche Anatomie des Yoga</b> . . . . .	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

<b>6</b>	<b>Yoga der Energie als ein ganzheitlicher Übungsweg</b>	
	<b>des Hatha-Yoga</b> . . . . .	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
<b>7</b>	<b>Eine umfassende Sicht auf ausgewählte Methoden</b>	
	<b>des Hatha-Yoga</b> . . . . .	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
	 <b>Anhang</b> . . . . .	 361
	Anmerkungen . . . . .	363
	Glossar . . . . .	369
	Register . . . . .	381
	Literatur . . . . .	389
	Übungsabfolgen »Tanz des Atems« und »Bewegungen und Reibungen des Naropa« . . . . .	393