

# Inhalt

Abkürzungsverzeichnis.....	IX
Danksagung.....	XI
English Summary.....	XIII
1 Einleitung.....	1
<b>I Grundlegungen.....</b>	<b>11</b>
2 Forschungsstand: <i>Modern Yoga Studies</i> .....	11
3 Theoretische Grundlagen.....	25
3.1 Eine Einordnung des Begriffes »(heutige) Yogaphilosophie«.....	25
3.2 Relevante Körpertheorien und die kulturwissenschaftliche Analyse von Körperwissen .....	38
3.3 Vorüberlegungen zur Spiritualität heutigen Positionsyogas .....	46
3.4 Der Umgang mit exotischen religiösen Ressourcen .....	52
4 Methodische Anmerkungen .....	55
5 Patañjalis Weltbild: Religiös-philosophische Grundlagen.....	69
<b>II Religionshistorischer Teil:</b>	
<b>Auf den Spuren eines »praktischen Patañjali«.....</b>	<b>73</b>
1 Patañjali in der frühen Neuzeit? Synthetische Grundlagen.....	75
2 Patañjali im Kulturkontakt: Aneignungsprozesse um 1900 in Britisch-Indien und im deutschsprachigen Raum.....	83
3 Patañjali als Schirmherr: Das <i>Yogasūtra</i> in der Ashtanga Yoga-Linie.....	107
3.1 T. Kṛṣṇamācārya (1888–1989): Das <i>Yogasūtra</i> zwischen Mythos und Praxis ...	107
3.2 K. Pattabhi Jois (1915–2009): »This is Patañjali Yoga« .....	125

4	Patañjali <i>embodied</i> : Interpretative Turns und weitere kulturelle Quellen .....	151
4.1	Die Körperkulturbewegung als kulturelle Quelle .....	152
4.2	Allgemeinplatz Yogaphilosophie: Kṛṣṇamācāryas abtrünniger Schüler B.K.S Iyengar (1918–2014) .....	177
 <b>III Kulturanalytischer Teil:</b>		
	<b>Eine empirische Untersuchung von Yogaphilosophie im 21. Jahrhundert anhand eines Fallbeispiels</b> .....	183
1	Die Orthopraxis von Ashtanga Yoga (Innovation): Formen von Körperwissen .....	185
1.1	Lehrformate und Unterrichtsmethoden .....	186
1.2	Raum und Equipment – ein wirksames ästhetisches <i>Framing</i> .....	190
1.3	Körperstrategien der Praxis .....	194
1.3.1	Das Prinzip der festen Serien: »Wrong practice, no benefit«? .....	194
1.3.2	<i>Tristhāna</i> : Aufmerksamkeits- und Sinneslenkung .....	198
1.3.3	<i>Āsana</i> -s und <i>vināsa</i> : Präzision versus Flow .....	199
1.3.4	<i>Bandha</i> -s: Muskularbeit als Konzentrationsanker .....	204
1.3.5	<i>Drṣṭi</i> -s: Den Sehsinn einhegen .....	207
1.3.6	<i>Ujjāyī</i> : Das vierte <i>aṅga</i> ? .....	214
1.3.7	Die »Magie« des Counts .....	219
1.3.8	Faszientechniken .....	223
1.3.9	Angewandte Anatomie .....	226
1.3.10	Alignment: Den Körper ausrichten als spiritueller Akt .....	227
1.3.11	Deictic Touch: Adjustments und Diskurse .....	237
1.3.12	Die Endentspannung: Der krönende Abschluss? .....	248
1.3.13	Zwischenfazit: Die Rolle der Körperpraxis für heutige Yogaphilosophie .....	249
2	Das <i>Yogasūtra</i> als »gelebte Philosophie« (in der Übungspraxis) .....	253
2.1	Das Aushandeln von Deutungshoheiten: Sprecherpositionen, Wissensvermittlung und Wissenserwerb .....	256
2.2	Sanskrit als Praxiselement heutiger Yogaphilosophie .....	273
2.3	Die übungspraktische Bedeutung einflussreicher Konzepte des <i>Yogasūtras</i> ...	290
2.3.1	<i>Atha yoga</i> : »Yoga ist immer jetzt« .....	293
2.3.2	<i>Yogaś-citta-vṛtti-nirodhah</i> ? .....	297
2.3.3	Neue Methoden des Zur-Ruhe-Bringens .....	305
2.3.4	<i>Abhyāsa</i> und <i>vairāgya</i> : Die Suche nach innerer Balance .....	308
2.3.5	Die <i>antarāya</i> -s: Hindernisse auf dem Weg .....	310

2.3.6	<i>Maitrī, karuṇā, muditā, upekṣa</i> : Nächstenliebe statt Gesellschaftsrückzug .....	313
2.3.7	<i>Kriyā Yoga</i> : Mut, Staunen und Zufriedenheit.....	318
2.3.8	Die <i>aṣṭāṅga</i> -s: Der Weg zur Selbstverwirklichung .....	323
2.3.9	<i>Samādhi</i> , Präsenzerfahrungen und Flow.....	340
2.3.10	<i>Puruṣa, ātman</i> und <i>kaivalya</i> : Zwischen Selbstbeobachtung, Selbstsuche und Selbstverwirklichung.....	351
3	Diskussion: Yogaphilosophie praktizieren – (wie) geht das?.....	377
3.1	Übergeordnete Inhalte .....	379
3.2	Neue yogaphilosophische Praktiken und ihre Verbreitung.....	380
3.3	Der Umgang mit »exotischen religiösen Ressourcen«: Exotisierung, Domestizierung, Dekontextualisierung und Universalisierung .....	384
3.4	Die Figur der Veralltäglichen und die Spiritualisierung des Alltags.....	388
3.5	Die Verachtsamung heutiger Yogaphilosophie.....	391
3.6	Zwischen Wiederverzauberung und Verwissenschaftlichung.....	393
3.7	Heilung oder Heilsbringer? .....	395
3.8	Die Somatisierung von Yogaphilosophie und verkörperte Spiritualität.....	400
3.9	Die Seele und das Primat der Selbstverwirklichung.....	404
3.10	Philosophieren: Ein Raum der Welt- und Selbsterkundung?.....	408
3.11	Reflexionen zur kulturellen Aneignung .....	412
4	Resümee: Patañjali auf der Matte .....	417
	Glossar .....	425
	Abbildungsverzeichnis / Tabellenverzeichnis .....	427
	Bibliographie.....	429