

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Abkürzungsverzeichnis..... | IX |
| Danksagung..... | XI |
| English Summary..... | XIII |
| 1 Einleitung..... | 1 |
| | |
| I Grundlegungen..... | 11 |
| 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 Positions yogas | 46 |
| 3.4 Der Umgang mit exotischen religiösen Ressourcen | 52 |
| 4 Methodische Anmerkungen | 55 |
| 5 Patañjalis Weltbild: Religiös-philosophische Grundlagen..... | 69 |
| | |
| II Religionshistorischer Teil: Auf den Spuren eines »praktischen Patañjali«..... | 73 |
| 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>Yogaśūtra</i> in der Ashtanga Yoga-Linie..... | 107 |
| 3.1 T. Krṣṇamācārya (1888–1989): Das <i>Yogaśūtra</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: Krṣṇamācāryas abtrünniger Schüler B.K.S Iyengar (1918–2014) | 177 |
| III | Kulturanalytischer Teil: Eine empirische Untersuchung von Yogaphilosophie im 21. Jahrhundert anhand eines Fallbeispiels..... | 183 |
| 1 | Die Orthopraxie 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>vinyāsa</i> : Präzision versus Flow | 199 |
| 1.3.4 | <i>Bandha</i> -s: Muskelarbeit als Konzentrationsanker | 204 |
| 1.3.5 | <i>Drṣṭi</i> -s: Den Sehsinn einhegen | 207 |
| 1.3.6 | <i>Ujjāyī</i> : Das vierte <i>āṅga</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 Veralltäglichung 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 |