

Inhaltsverzeichnis

Einführung in Kundalini und Tantra	1
--	---

Kundalini

1. Mensch, zähme die Kundalini	11
2. Was ist Kundalini?.....	15
3. Kundalini Physiologie	23
4. Kundalini und das Gehirn	33
5. Methoden des Erweckens.....	40
6. Vorbereitung auf das Erwachen.....	52
7. Die Ernährung während des Erwachens	63
8. Risiken und Vorsichtsmaßnahmen.....	68
9. Kundalini und Wahnsinn.....	77
10. Vier Formen des Erwachens.....	82
11. Der Abstieg von Kundalini	87
12. Mit dem Erwachen einhergehende Erfahrungen	92
13. Der Kriya Yoga Pfad.....	100
14. Vama Marga und das Erwachen von Kundalini	109

Die Chakras

15. Einführung in die Chakras.....	121
16. Evolution durch die Chakras	128
17. Ajna Chakra	136
18. Muladhara Chakra.....	146
19. Swadhisthana Chakra.....	155
20. Manipura Chakra.....	166
21. Anahata Chakra	172
22. Vishuddhi Chakra.....	184
23. Bindu Visarga.....	191
24. Sahasrara und Samadhi	201

Kundalini Yoga Übungen

25. Regeln und Vorbereitung.....	209
26. Die Haltung	213
27. Chakra Sadhana Kurs	221
28. Übungen für das Ajna Chakra	225
29. Übungen für das Muladhara Chakra.....	235
30. Übungen für das Swadhisthana Chakra.....	243
31. Übungen für das Manipura Chakra	247
32. Übungen für das Anahata Chakra	257
33. Übungen für das Vishuddhi Chakra.....	265
34. Übungen für Bindu Visarga	273
35. Übungen für integriertes Chakra-Bewusstsein	281
36. Dein Sadhana Programm	299
37. Kundalini Kriyas von Kriya Yoga	301
38. Kriya Yoga Übungen	306

Kundalini Forschung

39. Einführung.....	341
40. Kundalini: Fakt und nicht Fiktion	346
41. Definition der Nadis	353
42. Steuern der Nadis und des Gehirns.....	362
43. Beweis für die Existenz der Nadis.....	376
44. Neurophysiologie der Chakras	385
45. Beweis für die Existenz der Chakras	398
46. Der kosmische Auslöser	409
47. Kulturübergreifender Nachweis	426
48. Analyse der Chakras aus psychophysiologischer Sicht.	434

Anhang

Tabellen.....	462
Glossar.....	466
Quellenangaben	480
Index der Übungen	484