

Inhaltsübersicht

	Seite
Vorwort	7
1 Yoga und das Abendland	9
I. Das körperliche Training	10
II. Die Atemübungen	12
III. Die Gedankenkonzentration	13
2 Ist Yoga gefährlich?	14
3 Wozu brauchen wir Yoga?	19
4 Die Stufen der Yoga-Praxis	23
I. Yama (Selbstbezwungung)	23
II. Niyama (Einschränkung)	28
III. Asana (Körperstellungen)	33
Kopfstand	47
Kerze	53
Pflug	55
Fisch	57
Kniekuß	58
Kobra	62
Libelle	64
Schaukelpferd	65
Skorpion	67
Diamantenschlaf	68
Brücke	70
König der Fische	72
Dreieck	73
IV. Pranayama (Atemübungen)	81
Sitali	91
Bhastrika	92
Suryabheda	95
Sahita	96
Ujjayi	100
Bhramari	101

	Murccha	103
	Tala-Yukta	106
	Kevali 1	107
	Kevali 2	107
V.	Pratyahara (das Nicht-Verbinden der Sinne mit der Außenwelt)	109
VI.	Dharana (Konzentration)	114
VII.	Dhyana (Meditation)	119
	Grobstoffliche Meditation	121
	Lichtmeditation	122
	Punkt-Meditation	123
	Feinstoffliche Meditation	123
VIII.	Samadhi (Ekstase)	125
	Ekstase »mit Nachdenken«	125
	Ekstase »mit Bedenken«	126
	Ekstase »mit Wonne«	127
	Ekstase »mit Selbstbewußtsein«	128
	Schlufwort	130