

# INHALT

<i>Thema</i>	<i>Seite</i>
Samarpaṇam (Widmung)	11
Lebens-Skizze von Maharṣi Kārtikeyajī	12
Vorwort	16/17
Einleitung	20
Danksagung	22
Bibliographie	23
Allgemeine Hinweise	24
Gebet	25
Lage der Chakras	26

## **TEIL I**

### **Yogic Sūkṣma Vyāyāma**

Uccāraṇa-sthala tathā Viśuddha-cakra-Śuddhi (Reinigung des Rachens)	27
Prārthanā (Gebet)	27
Buddhi-tathā-Dhṛti-Śakti-Vikāsaka (Entfaltung der Geistes- und Willenskraft)	28
Smaraṇa-śakti-vikāsaka (Entfaltung der Gedächtniskraft)	28
Medhā-śakti-vikāsaka (Entfaltung des Intellekts)	28
Netra-śakti-vikāsaka (Verbesserung der Sehkraft)	36
Kapola-śakti-varḍhaka (Verjüngung der Wangen)	37
Karṇa-śakti-varḍhaka (Verbesserung des Gehörs)	41
Grīvā-śakti-vikāsaka (Stärkung des Genicks) (1)	44
Grīvā-śakti-vikāsaka (Stärkung des Genicks) (2)	44
Grīvā-śakti-vikāsaka (Stärkung des Genicks) (3)	44
Skandha tathā Bāhu-mūla-śakti-vikāsaka (Stärkung der Schulterblätter und Gelenke)	45
Bhuja-bandha-śakti-vikāsaka (Stärkung der Oberarme)	45
Kaphoṇi-śakti-vikāsaka (Kräftigung der Ellbogen)	53
Bhuja-valli-śakti-vikāsaka (Kräftigung der Arme)	53
Pūrṇa-bhuja-śakti-vikāsaka (Stärkung der Arme)	54
Maṇi-bandha-śakti-vikāsaka (Stärkung der Handgelenke)	54
Kara-pṛṣṭha-śakti-vikāsaka (Stärkung des Handrückens)	55

<i>Thema</i>	<i>Seite</i>
Kara-tala-śakti-vikāsaka (Stärkung der Handflächen)	55
Aṅguli-mūla-śakti-vikāsaka (Stärkung der Fingergelenke)	55
Aṅguli-śakti-vikāsaka (Stärkung der Finger)	56
Vakṣa-sthala-śakti-vikāsaka (Kräftigung des Brustkorbs) (1)	56
Vakṣa-sthala-śakti-vikāsaka (Kräftigung des Brustkorbs) (2)	81
Udara-śakti-vikāsaka (Kräftigung der Bauchmuskeln) – Ajarī (die Panther-Übung) (1)	84
Udara-śakti-vikāsaka (Kräftigung der Bauchmuskeln) (2)	84
Udara-śakti-vikāsaka (Kräftigung der Bauchmuskeln) (3)	85
Udara-śakti-vikāsaka (Kräftigung der Bauchmuskeln) (4)	85
Udara-śakti-vikāsaka (Kräftigung der Bauchmuskeln) (5)	85
Udara-śakti-vikāsaka (Kräftigung der Bauchmuskeln) (6)	86
Udara-śakti-vikāsaka (Kräftigung der Bauchmuskeln) (7)	86
Udara-śakti-vikāsaka (Kräftigung der Bauchmuskeln) (8)	86
Udara-śakti-vikāsaka (Kräftigung der Bauchmuskeln) (9)	87
Udara-śakti-vikāsaka – Nauli (Kräftigung der Bauchmuskeln) (10)	87
Kaṭi-śakti-vikāsaka (Kräftigung des Rückens) (1)	100
Kaṭi-śakti-vikāsaka (Kräftigung des Rückens) (2)	100
Kaṭi-śakti-vikāsaka (Kräftigung des Rückens) (3)	101
Kaṭi-śakti-vikāsaka (Kräftigung des Rückens) (4)	101
Kaṭi-śakti-vikāsaka (Kräftigung des Rückens) (5)	101
Mūlādhāra-cakra-śuddhi (Kräftigung der Verdauungsorgane)	102
Upastha tathā Svādhiṣṭhāna-cakra-śuddhi (Reinigung und Kräftigung der Unterleibsorgane)	103
Kuṇḍalinī-śakti-vikāsaka (Erweckung der mystischen Schlangenkraft) – (Kuṇḍalinī)	103
Jaṅghā-śakti-vikāsaka (Kräftigung der Oberschenkel) (1)	117
Jaṅghā-śakti-vikāsaka (Kräftigung der Oberschenkel) (2)	117
Jānu-śakti-vikāsaka (Stärkung der Knie)	118
Piṇḍalī-śakti-vikāsaka (Kräftigung der Waden)	118
Pāda-mūla-śakti-vikāsaka (Kräftigung der Fußsohlen)	119
Gulpha-pāda-prṣṭha-pāda-tala-śakti-vikāsaka (Kräftigung der Füße und Fußknöchel)	119
Pādāṅguli-śakti-vikāsaka (Kräftigung der Zehen)	120

<i>Thema</i>	<i>Seite</i>
<b>TEIL II</b>	
<b>Yogic Sthūla Vyāyāma</b>	
Rekhā-gati (Schreiten in gerader Linie)	131
Hṛd-gati (Iñjana-Danda, die Lokomotivenübung)	131
Utkurdana (Sprungübung)	132
Ūrdhva-gati (Aufwärtsbewegung)	132
Sarvāṅga-puṣṭi (Kräftigung des gesamten Körpers)	133
Śirṣāsana (Kopfstand)	140
<b>TEIL III</b>	
<b>Nābhi Cakra</b>	
Nābhi-cakra (das Nabel-Zentrum)	156
(Ursachen, die zu einer Verlagerung des Nabels führen)	157
Nābhi-parīkṣā (Prüfung des Nabels – bei Männern)	157
Nābhi-parīkṣā (Prüfung des Nabels – bei Frauen)	158
Nābhi-parīkṣā (Prüfung des Nabels – bei Männern und Frauen)	158
(Wie man seinen Nabel selber wieder in die richtige Lage bringt)	159
Störungen, die ein verlagerter Nabel hervorruft	159
<b>TEIL IV</b>	
<b>Ṣaṭ-karma</b>	
Reinigungs-Prozesse	174
Kuñjala oder Gajakaraṇī	174
Neti oder Mātāṅgī	176
Sūtra-Neti-nirmāṇa tathā Kriyā-vidhi	176
Sūtra-Neti-Kriyā-vidhi	177
Jala-Neti	178
Dugdha-Neti	179
Ghṛta-Neti	179
Vastra-dhauti	180
Daṇḍa Dhauti	182
Nauli-Übung	182
Vāma-dakṣiṇa-Nauli (rechtes und linkes Nauli)	183

<i>Thema</i>	<i>Seite</i>
Vasti	184
Trāṭaka (Augenreinigung)	201
Bhastrikā (Kapālabhāti) – Atemübung	202
Bāghī (die Tigerübung)	204
Śaṅkha Prakṣālana-Vārisāra (Muschelreinigung)	206
<b>Vāyu Rañjana</b>	
Vāyu Rañjana (Reinigung der Atmosphäre)	208
<b>Bhāva-śuddhi</b>	
Bhāva-śuddhi (Reine Gedanken)	209
<b>ANHANG</b>	
Erläuterungen	Seite 215
Index	Seite 223