

INHALT

VORWORT	7
PRANAYAMA – WAS IST DAS?	9
1 PRANA	9
Was ist Prana	10
Bewußte Kontrolle des Prana	11
2 PRANA DER LUFT	15
Yin und Yang	16
Prana – negative Ionen	17
Quellen der kleinen, belebenden Ionen	19
Metabolismus der Elektrizität	20
Fördern wir den Metabolismus der Elektrizität?	21
Sauna und Prana	22
3 PRANA UND KLIMA	24
Elektrisches Feld der Atmosphäre	25
Örtliche Verschiedenheiten	27
Rascher Klimawechsel	27
4 PRANA IM ORGANISMUS	30
5 PRANA UND DIE KOSMONAUTEN	38
Konditionierte Luft	40
Einige Schlußfolgerungen	47
Negative elektrische Felder	47

6	ORGANE, DIE PRANA ABSORBIEREN	49
	Die Haut	50
	Die Zunge	51
	Die Nase	53
	Die Lungenalveolen	56
	Prana gehorcht dem Willen	56
7	FRISCHE LUFT HOLEN	57
8	RIECHZONE	61
	GRUNDSÄTZE UND PRAXIS DES PRANAYAMA	65
9	DIE DAUER DER ATMUNG	65
10	DSCHALA NETI – DIE NASENDUSCHE	69
	Technik	70
	Trocknen der Nasengänge	72
11	BESITZEN WIR EINEN PRANA-KÖRPER?	74
12	NADI SODHANA – REINIGUNGSATMUNG	78
	Nadis	78
	Ida und Pingala	79
	Konzentration	84
	Günstiger Zeitpunkt für die Wechselatmung	84
	Dauer	84
	Verhältnis zwischen Ein- und Ausatmung	84
	Zusammenfassung	86
13	KUMBHAKA – DAS ANHALTEN DES ATEMS	87
	Tatsachen über Kumbhaka	90
	Anregen der interzellulären Atmung	90
	Zeitdauer von Kumbhaka	91
	Physiologische Wirkungen des Kumbhaka Nr. 2	94
	Meisterung des »Lebensknotens«	95
	Schlüssel zur physiologischen Kontrolle	96
	Wie man den Pneumogastricus anregt	96
14	WIE MAN DEN ATEM ANHÄLT	98
15	ANULOMA VILOMA	103
16	DER RHYTHMUS	104
	Rhythmische Atmung	106
	Vollständige rhythmische Yogi-Atmung	107
	Alternierende rhythmische Atmung	107

17	VILOMA PRANAYAMA	109
	Technik	109
	Zyklus A – stufenweise Einatmung	109
	Zyklus B – stufenweise Ausatmung	110
	Die Übung perfektionieren	110
	Viloma Pranayama mit Mula Bandha	110
	Vorteile	111
	Hygienische Vorteile	112
	Weitere Möglichkeiten der Perfektionierung	112
	Im Bett	112
	Viloma Pranayama beim Gehen	113
18	PRANA MUDRA ODER SCHANTI MUDRA	114
	Technik	116
	Die Übung	117
	Erste Phase (mit leerer Lunge beginnen)	117
	Zweite Phase (Beginn der Einatmung)	117
	Dritte Phase	118
	Vierte Phase	118
	Fünfte Phase	119
	Sechste Phase	119
	Konzentration	119
	Atemverhaltung	120
	Konzentration während der Ausatmung	122
	OM	122
	Vorteilhafte Wirkungen	124
19	KONTROLLE ÜBER DAS ZWERCHFELL	126
	Physiologische Rückwirkungen	135
	Praxis des Yoga	138
	Wie man allein lernt	138
	Beeinflussung der mittleren und oberen Atmung	140
	Atemverhaltung mit voller Lunge	140
	Und die gewöhnliche Atmung?	140
	Kontrolle ja!, Kontraktion nein!	141
	Atmung mit gedehnter Bauchwand	141
20	PRANISCHE AUFLADUNG	146
	Technik	146
	Einatmung (Puraka) – Phase der Absorption	146
	Atemverhaltung (Kumbhaka) – Phase der Speicherung	147
	Ausatmung (Retschaka) – Phase der Verteilung	148
	Wiederholung	149
	Gegenindikationen	149
	Psychische Wirkungen	149
21	SAMAVRITTI ODER PRANAYAMA MIT VIER PHASEN	151
	Korrekte Stellung	151
	Die Übung an und für sich	152

	Der Rhythmus	152
	Die vollständige Übung	153
	Konzentration	154
	Dauer der Übung	155
	Vorteile des Pranayama mit vier Phasen	156
22	DSCHALANDHARA BANDHA	158
	Entstehungsgeschichte der Bezeichnung	158
	Technik	159
	Das Vorgehen	160
	Wann soll man Dschalandhara Bandha ausführen?	160
	Wozu Dschalandhara?	161
	Dschalandhara Bandha mit Sarvangasana oder Halasana	164
23	WAS SIND DIE NADIS?	166
24	DIE WICHTIGSTEN NADIS	172
25	KAPALABHATI	178
	Entstehung des Wortes	178
	Technik der Ausführung	178
	Zusammenfassende Vorbemerkungen	179
	Stellung für die Übung	179
	Der Thorax	179
	Das Zwerchfell	180
	Rhythmus	181
	Mögliche Fehler	181
	Kontrolle der Glottis	181
	Schrittweises Training	182
	Anwendung	182
	Konzentration während der Übung	182
	Bandhas	183
	Gegenindikationen	183
	Variante mit alternierender Atmung	184
	Wirkungen von Kapalabhati	185
26	DIE WIRKUNGEN VON KAPALABHATI AUF DAS GEHIRN	188
27	BHASTRICA – DER BLASEBALG	191
	Technik der Ausführung	192
	Variante von Bhastrika	193
	Physiologische Wirkungen	193
	Pranische Wirkungen	193
	Vorsichtsmaßnahmen	194
28	UDSCHAI	196
	Technik der Ausführung	196
	Purna-Udschai	198
	Gegenindikationen	200
	Wirkungen	200

	Wirkungen auf das Mentale	201
	Udschai während der Asanas	201
29	DSCHANA MUDRA – DIE GESTE DES EINGEWEIFHTEN	203
30	SITKARI – SITALI – PLAVINI	205
	Sitkari – Sitali	205
	Bhramari	205
	Plavini	205
ESOTERISCHES PRANAYAMA –		
GRUNDLAGEN UND PRAXIS 207		
31	PRANA UND APANA	207
32	SURYA BHEDA KUMBHAKA	212
	Stellung	212
	Wirkungen	213
33	KUNDALINI	215
	Gattung und Individuum, die beiden Pole	215
34	ASVINI MUDRA	222
	Asvini Mudra	223
	Entstehung des Wortes	224
	Auf dem Rücken liegend	225
	Mit Asanas kombiniert	225
	Mit der Atmung verbunden	225
	Hygienische Wirkungen	226
35	MULA BANDHA	227
	Der Parasympathikus des Unterleibes	228
	Durchführung	230
36	BANDHA TRAYA	233
	Uddiyana Bandha	233
37	KOSCHAS UND TSCHAKRAS	236
	Anandamaya Koscha	237
	Vidschnamaya Koscha	238
	Manomaya Koscha	239
	Pranayama Koscha und Annamaya Koscha	240
	Die Tschakras	241
38	MULADHARA TSCHAKRA	247
39	SAHASRARA TSCHAKRA	250
	Bewußtmachung von Sahasrara Tschakra	250
	Suschumna	251

40	DIE VERBINDUNGSTSCHAKRAS	254
	Svadhithana Tschakra	255
	Manipura Tschakra	256
	Surya Tschakra und Tschandra Tschakra	257
	Anahata Tschakra	257
	Vischuddha Tschakra	258
	Atschna Tschakra	258
	Sahasrara Tschakra	259
41	DAS ERWECKEN DER TSCHAKRAS	260
	Erwecken von Muladhara Tschakra	261
	Schema zur Aktivierung der Tschakras	262
	Svadhithana Tschakra	263
	Manipura Tschakra oder Nabhi Tschakra	263
	Surya und Tschandra Tschakra	263
	Anahata Tschakra	264
	Vischuddha Tschakra	264
	Atschna Tschakra	264
	Sahasrara Tschakra	264
	Empfehlungen	265
	Dauer der Übung	265
42	PRANUTTANA – DAS AUFSTEIGEN DES PRANA	266
	Pranuttana	267
	Schrittweises Üben	267
	Was Sie unterlassen müssen	269
	Vorschlag für ein Übungsprogramm	269
	Erste Stufe	270
	Zweite Stufe	270
	Dritte Stufe	271
	Vierte Stufe	271
	Fünfte Stufe	271
	Sechste Stufe	271