

INHALT

Vorbemerkung	10
1 Indien – once more	11
2 Die Stadt der Heiligen	21
3 Der nackte Heilige	32
4 Die Übungen 1. Teil – Asanas, Körperhaltungen ..	49
Aufwärmübungen	50
<i>Gruß an die Sonne (Surya Namaskar)</i>	50
<i>Triangelzyklus (Trikonasana)</i>	66
<i>Frosch (Dandh)</i>	68
<i>Kniebeugen (Bai Thak)</i>	68
<i>Kräftigung des Rückens (Kati-Shakti-Vikasaka)</i> ...	70
<i>Totenstellung (Shabasana)</i>	73
Schulterstandzyklus.....	77
<i>Schulterstand (Sarvangasana)</i>	77
<i>Pflug (Halasana)</i>	78
<i>Brücke (Sethu Bandhasana)</i>	79
<i>Kinderübung (Bal Asana)</i>	81
<i>Rad (Chakrasana)</i>	81
Zangenzyklus (Paschimothanasana)	82
<i>Zange (Paschimothanasana)</i>	84
<i>Halbe Kopf-Knie-Stellung (Janu Shirasana)</i>	84
<i>Schildkröte (Kurmasana)</i>	85
Zyklus der Gleichgewichtsübungen.....	86

	<i>Krahe (Kakasana)</i>	86
	<i>Pfau (Mayurasana)</i>	86
	<i>Hahn (Kukutasana)</i>	88
	<i>Skorpion (Vrischikasana)</i>	90
	Kopfstandzyklus	91
	<i>Kopfstand (Shirshasana)</i>	91
	<i>Hand-Fu-Stellung (Pada Hastasana)</i>	96
	<i>Baum (Virkshasana)</i>	97
5	Hillstation	100
6	Die bungen 2. Teil – Pranayama, Beherrschung der Lebenskraft	115
	Reinigungsbungen (Kriyas).....	121
	<i>Neti</i>	122
	<i>Nauli</i>	124
	<i>Kapala Bhati</i>	127
	<i>Trataka</i>	128
	<i>Basti</i>	135
	<i>Dhauti</i>	136
	Beherrschung der Lebenskraft (Pranayama).....	138
	<i>Prana</i>	138
	<i>Nadis und Chakras</i>	141
	<i>Lotussitz (Padmasana)</i>	145
	<i>Halber Lotus (Ardha Padmasana)</i>	146
	<i>Diamantsitz (Vajrasana)</i>	150
	<i>Leichte Stellung (Sukhasana)</i>	150
	<i>Vollkommene Stellung (Siddhasana)</i>	150
	<i>Drei Verschlüsse</i>	151
	<i>Atemübungen</i>	153
7	Die Übungen 3. Teil – Mudras, Die Siegel des Yoga	168
	<i>Das große Licht (Maha Mudra)</i>	177
	<i>Der große Verschl (Maha Bandha)</i>	179

	<i>Die große Durchdringung (Maha Bedha)</i>	179
	<i>Die umgekehrte Mudra (Viparita Karani)</i>	181
	<i>Der Verschuß der Zunge (Khechari)</i>	182
	<i>Die Mudra der Schlange (Shakti Chalana)</i>	183
	<i>Die Mudra des Blitzes (Vajroli)</i>	185
8	Auf den Spuren Buddhas.	188
9	Die Übungen 4. Teil – Samadhi, Blüte des Yoga . .	215
	<i>Die drei Geheimnisse (Tiratna)</i>	222
	<i>Die Grundlagen der Achtsamkeit (Satipatthana) . . .</i>	225
	<i>Körperachtsamkeit</i>	227
	<i>Empfindungsachtsamkeit</i>	232
	<i>Geistachtsamkeit</i>	233
	<i>Achtsamkeit auf die Objekte des Geistes</i>	234
	<i>Das Aufgehen im Absoluten (Laya)</i>	236
	<i>Das Ziel der Meditation</i>	237
	<i>Ursachen für die Getrenntheit vom Absoluten. . .</i>	238
	<i>Die Kraft des heiligen Lautes (Mantra-Meditation) . .</i>	245
10	Zusammenfassung.	249
11	Gaya Junction – heimwärts	252
	Epilog	272
	Glossar	275
	Kurze Bibliographie.	285

