

---

## Inhalt

<b>1. Yoga und Sinnlichkeit</b>	7
Yoga	7
Erforschung des Innenlebens	8
Rhythmisches Leben und Erleben	10
Sinnlichkeit	11
Jivananda. Marmas	14
<b>2. Āyurveda – Altindische Naturphilosophie.</b>	19
Mahābhūtas. Elemente und elementare Empfindungen	22
Guṇas. Empfindungsmerkmale und ihre Wirkung	27
Mahābhūtas und die Sprache der fünf Sinne	36
Mahābhūtas, Doṣas und die Geschmacksempfindungen	38
<b>3. Yoga und Āyurveda in der Praxis</b>	45
Interessantes für die Anfängerpraxis	45
Prakṛti und Yoga	49
Spannen der sechs Körperbogen. Ihre aktivierende oder beruhigende Wirkung	55
Kopfhaltungen. Ihre aktivierende oder beruhigende Wirkung	59
Warum wirkt das Spannen der Körperbogen aktivierend oder beruhigend?	60
Āsana. Übungszyklen für Alleinübende und Partner	63
Yoga und Alltag	66
Körperökologie und Umweltschutz	67
<b>4. Übungszyklen</b>	71
Stimmungs- und Empfindungsmerkmale zum Abfragen für die Yoga-Praxis	72
Beruhigende und langsam aktivierende Übungen im Liegen ☾ ☼	76
Aktivierende Übungen vom seitlichen Liegen aus – Brückezyklus ☼	88
Aktivierende Stehübungen ☼	96
Übergangshaltungen ☼ ☾	129
Beruhigende Übungen im Sitzen ☾	136
Beruhigender Schulterstandzyklus – Umkehrhaltungen ☾	162
Śavāsana – Die bewußte Schlußentspannung ☾	174
Prāṇāyāma – Atemübungen ☾	176
Dhyana – Meditation ☾	186
<b>Anhang</b>	188
Literaturhinweise	188
Adressen	190