

# Inhalt

Vorwort .....	13
Ayurveda – die Wissenschaft vom Leben .....	19
Die Lehre von den drei Gunas .....	24
Die drei Doshas .....	25
Vata (Wind) .....	26
Pitta (Galle) .....	27
Kapha (Schleim) .....	29
Diagnose des radialen Pulses zur Bestimmung der Doshas .....	29
Yoga .....	32
Kurze Geschichte des Yoga .....	34
Hauptrichtungen des Yoga .....	37
Raja-Yoga .....	37
Die acht Glieder des Raja-Yoga .....	38
Hatha-Yoga .....	39
Karma-Yoga, Bhakti-Yoga und Jnana-Yoga .....	40
Ayurvedischer Yoga .....	41
Befreiung – das letztendliche Ziel .....	44
Trikaya – die Lehre von den drei Körpern .....	44
Nadis und Chakras .....	46
Die vierzehn Hauptnadis und ihre Körperöffnungen ..	46
Chakras .....	57
Stimulierung, Kräftigung und Heilung der Nadis und Chakras .....	60
Ojas, Tejas und die fünf Pranas .....	64
Die fünf Pranas .....	65
Vorüberlegungen und vorbereitende Übungen .....	68
Übungszeit .....	68
Übungsort .....	68
Kleidung .....	69

Ernährung	70
Reinigungsübungen – Kriyas/Shat Karmas	71
Die »Waschungen« – Dhauti	72
Nasenspülung – Neti	74
»Kreisen« der »Bauchmuskeln« – Nauli	76
»Schädelreinigung« – Kapala Bhati (der »scheinende Schädel«)	78
Augenreinigung – Trataka	78
Elefantenübung – Kunjala Kriya	80
Bandhas und Mudras	82
Bandhas	83
Der Kinnverschluss – Jalandhara Bandha	84
Jalandhara Bandha im Stehen	85
Der Verschluss des Bauchraumes – Uddiyana Bandha	87
Der Verschluss des Perineums (Unterleibsver- schluss) – Mula Bandha	90
Der große Verschluss – Maha Bandha	91
Mudras	93
Die Mudra der Stute – Ashvini Mudra	93
Der Donnerkeil – Vajroli	94
Ashvini-Mula-Vajroli-Kombination	96
Der Zungenverschluss – Khechari Mudra	96
Das Fass – Tadagi Mudra	98
Das große Siegel – Maha Mudra	100
Handhaltungen	102
Die Geste der Meditation – Dhyana Mudra	104
Die Geste des Bewusstseins – Chin Mudra	104
Die Geste der Weisheit und des Wissens – Jnana Mudra	106
Das Starren auf das Zentrum zwischen den Augenbrauen bzw. auf die Nasenspitze – Shambhavi Mudra und Nasikagra Drishthi	107
Sitzhaltungen	108
Sitzhaltungen im Knien	109
Der Diamantsitz – Vajrasana	109
Die sanfte Stellung – Bhadrasana	111
Sitzhaltungen mit verschränkten Beinen	112
Die einfache Stellung – Sukhasana	113

Der Schmetterling – Baddhakonasana . . . . .	114
Der Lotussitz – Padmasana . . . . .	117
Der Meistersitz (die vollkommene Stellung) – Siddhasana . . . . .	119
Der Meistersitz für Frauen – Siddha Yoni Asana . . .	120
Einundzwanzig Schritte zur Glückseligkeit . . . . .	122
Die richtige Ausführung einer Asana . . . . .	122
Die einundzwanzig Schritte . . . . .	125
1. Die aufrechte (Zehenspitzen-)Stellung – Tadasana .	125
2. Die Zirkulation des Atems – Prana Sanchar . . . . .	127
3. Die Zange – Pashimotthanasana . . . . .	129
4. Die Kobra – Bhujangasana . . . . .	131
5. Die halbe Heuschrecke – Ardha Shalabasana . . . . .	133
6. Die Heuschrecke – Shalabasana . . . . .	134
7. Das Boot aus der Bauchlage – Naukasana I . . . . .	135
8. Das Krokodil – Makarasana . . . . .	136
9. Das Strecken der Beine – Uttanpadasana . . . . .	139
10. Die Dehnung der Wirbelsäule – Prishtha-Vansa-Vistar-Asana . . . . .	142
11. Die Brücke – Setu-Bandh-Asana . . . . .	144
12. Die Gas lösende Stellung – Pavanmuktasana . . . . .	145
13. Der Schulterstand – Sarvangasana . . . . .	147
14. Die Totenstellung – Shavasana (Mritasana) . . . . .	149
15. Das Siegel des Yoga – Yoga Mudra . . . . .	151
16. Der Löwe – Simhasana . . . . .	153
17. Der scheinende Schädel – Kapala Bhati . . . . .	155
Pranayama (Beherrschung der Lebenskraft) . . . . .	156
18. Langsame Wechselatmung – Nadi Shodana . . . . .	161
19. Die Hummel – Bhrama Gunjar (Bhramari) . . . . .	165
20. Das Singen des OM-Lautes – Omkara Dhwani . . . . .	167
21. Meditation . . . . .	168
Zehn Prinzipien der Meditation . . . . .	169
1. Inneres Trataka – Antara/Antaranga Trataka . . .	171
2. Atmungsachtsamkeit – Anapanasati . . . . .	172
3. Mantra-Meditation . . . . .	175
Kundalini-Meditation – die Meditation des Hatha-Yoga . . . . .	179
Zur Wiederholung – Chakras . . . . .	180

Ergänzungsübungen .....	185
Der Gruß an die Sonne – Surya Namaskar .....	185
Übungen im Stehen .....	199
Die Baum-im-Wind-Stellung – Tiryaka Tadasana ....	199
Der Baum – Vrikshasana .....	200
Das Dreieck – Trikonasana .....	201
Die erweiterte Seitendehnung – Parshvakonasana ....	203
Der Krieger – Virabhadrasana .....	204
Die intensive Seitendehnung – Parshvottanasana ....	208
Die Hand-Fuß-Stellung – Pada-Hasta-Asana .....	210
Übungen im Sitzen .....	215
Die Kopf-Knie-Stellung – Janu-Shirsh-Asana .....	215
Die gedrehte Kopf-Knie-Stellung – Parivritti Janu-Shirsh-Asana .....	216
Der halbe Drehsitz – Ardha Matsyendrasana .....	217
Der Kuhkopf – Gomukhasana .....	219
Übungen im Knien .....	221
Das Kamel – Ushtrasana .....	221
Der Stock – Dand-Asana .....	222
Die Katze und der Tiger – Marjariasana und Vyaghrasana .....	224
Der ruhende (liegende) Diamant – Supta Vajrasana ...	227
Die Heldenpose – Virasana .....	228
Der ruhende Held – Supta Virasana .....	229
Die Couch – Paryankasana .....	230
Übungen aus der Bauchlage .....	231
Die sich windende Kobra – Tiryaka Bhujangasana ....	231
Der Bogen – Dhanurasana .....	232
Entspannung in der Bauchlage – Advasana .....	233
Die »beste« Stellung – Jyestikasana .....	234
Übungen aus der Rückenlage .....	234
Der Fisch – Matsyasana .....	234
Das Boot aus der Rückenlage – Naukasana II .....	236
Der nach oben gewölbte Bogen – Urdhva Dhanurasana	237
Die schiefe Ebene – Purvottanasana .....	238
Die umgekehrte Haltung – Viparita Karani .....	239
Der Pflug – Halasana .....	242
Gleichgewichtsübungen .....	243
Der (meditierende) Kranich – Bakha (Dhyan) Asana ...	243

Der Pfau – Mayurasana .....	244
Der Kopfstand – Shirshasana .....	246
Der Skorpion – Vrishchikasana .....	249
Die Schaukel – Lolasana .....	250
Augenübungen – Netra Byayam .....	251
Auf und nieder .....	251
Seitwärts .....	253
Diagonal .....	254
Rundherum .....	255
Nah und fern .....	256
Regenerieren .....	256
Weitere Atemübungen – Pranayamas .....	257
Der Blasebalg-Atem – Bhastrika .....	257
Die schleimlösende Atmung – Ujjayi .....	259
Die Sonnenatmung – Surya Bhedana .....	261
Der kühlende Atem – Shitali .....	263
Kühlender Atem (Variation) – Shitkari .....	264
Der Krähenschnabel – Kaki Mudra .....	265
Anhang .....	266
Verzeichnis einiger Krankheiten mit geeigneten Yogaübungen zur Unterstützung der Therapie .....	266
Glossar .....	272
Die Übungen auf einen Blick .....	282
Anmerkungen .....	284
Dank .....	287