

INHALT

Vorwort und Danksagung	8
Einführung	9

1. Kapitel

Der Schlüssel zum Yoga: Prana-Lehre und Atempflege	17
Denkschwierigkeiten für den westlichen Menschen	17
Neue Bestätigungen der Prana-Lehre	20
Kundalini und die Chakras	23
Wo beginnt die Arbeit am Atem?	26
Bedenken gegen die Yoga-Atmung	28
Die Umstellung für das Atmen im Yoga	31
Der Mittelweg in der Atempraxis	33
Meditative Atemübungen	36

2. Kapitel

Körper-Übung — die Stufe der Asanas	41
Abgrenzung der Yoga-Körperarbeit gegen andere Systeme	41
Das Element der Bewegung	44
Die Pause als Yoga-Übung	47
Das Sitz-Problem	50
Meditative Asanas	52
Haltungskorrektur und Beckenübungen	53
Warnschilder für gewisse Asanas	57

3. Kapitel

Gesundheitsfragen	61
Was heißt Gesundheit im Yoga?	61
Die seelische Komponente	64
Die entscheidende Wendung	67
Gegen die Vernachlässigung von Körperübungen	70
Was bietet Yoga dem Therapeuten?	73
Yoga-Therapie und Geistheilung	76
Möglichkeiten der Selbstheilung	79

4. Kapitel
Geistige Übung 83

Im Vorfeld der Meditation 83
Die einfachen vier Stufen auf dem Weg nach innen 86
Pratyahara — das Zurückziehen der Sinne 89
Gedankenkontrolle 92
Inneres Sehen und Hören 95
Imaginations-Übungen 98
Wege zur gegenstandslosen Meditation 101
Mantra-Übung — Tönen (Om mani padme hum) . 104

5. Kapitel
Yoga-Psychologie 107

Yoga-Psychologie als eigene Disziplin 107
Die Seele und das Seelische 109
Erkenntnis, die verwandelt (Jnana-Yoga) 112
Bewußtseinsentwicklung 116
Kosmisches Bewußtsein 119
Zur Problematik des Ich im Yoga und im Zen . . 122
Genuß und Glück im Yoga 126
Die Klippe der Sexualität im Yoga 129
Die Lebensalter als Yoga-Phasen 132

6. Kapitel
Zur Methodik und Pädagogik 137

Was ist unter Methodik im Yoga zu verstehen? . . 137
Was gehört zum Weitergeben des Yoga? 139
Das vielfältige Angebot 142
Die harte und die weiche Tour 145
Die Kunst der Übergänge 147
Übungsfolgen 150
Die harmonische Yogastunde (als Unterrichtsziel) . 153
Der Standort im Yoga (bei Lehrer und Schüler) . . 156
Die Gruppe und der Einzelne 159
Der Zugang zu den Quellen 162

Zusammenfassung
Yoga im Alltag 167

*

Übungsteil
20 Abende von Karin Knupfer und O.-A. Isbert . . 173

*

Literaturhinweise 234