

Lothar-Rüdiger Lütge

Kundalini - Die Erweckung der Lebenskraft

Theorie und Praxis
des Kundalini-Yoga

Verlag Hermann Bauer
Freiburg im Breisgau

Inhalt

- Erwachen! Eine Einführung. 13

- Religion und Philosophie in Indien. 19
 - Jainismus, Sankhya und Yoga. 22
 - Veden, Upanischaden, Bhagavad Gita und Vedanta. 27
 - Zusammenfassung und Gegenüberstellung. 34

- Der Weg des Yoga. 37
 - Die Yoga-Sutren des Patanjali. 38
 - Bhakti-Yoga, der Weg der Hingabe. 44
 - Karma-Yoga, der Weg des selbstlosen Handelns. 46
 - Jnana-Yoga, der Weg der Erkenntnis. 49
 - Raja-Yoga, der »königliche« Weg. 51
 - Hatha-Yoga. 53**
 - Laya-Yoga. 55**

- Kundalini-Yoga. 57
 - Die Grundlagen. 58
 - Die Körper des Menschen. 58
 - Die Chakras. 60
 - Die Nadis. 63
 - Die Kundalini-Shakti. 64
 - Prana und Apana. 66
 - Die Wirkungsweise des Kundalini-Yoga. 67
 - Die Techniken des Kundalini-Yoga. 70
 - Asana. 71
 - Mudra. 72
 - Mantra. 73
 - Zusammenfassung. 74

Yogi Bhajan.75
Einführung in die Praxis.90
Zum Beginn: Die Anrufung der göttlichen Energie im eigenen Selbst.90
Die Konzentration des Bewußtseins.93
Die Atemtechniken.93
Der lange, tiefe Atem.94
Der Feueratem.95
Der bewegungskoo­rdinierte Atem.97
Die Verbindung des Atems mit einem Mantra.100
Die Grundhaltungen.101
Die einfache Haltung.101
Der Fersensitz.104
Die Rückenlage.104
Die Mudras.105
Das Gyan-Mudra.105
Der Venus-Griff.107
Die Gebetshaltung.108
Der Bären-Griff..108
Die Körperschleusen.109
Die Nackenschleuse.109
Die Zwerchfellschleuse.110
Die Wurzelschleuse.111
Maha Bandh - Die Große Schleuse.112
Die Ausführung der Übungen.112
Der Abschluß einer Übung.113
Der Abschluß eines Krias.114

Die Grundübungen.116
Die Streckposition.116
Die Kobraposition.117
Die Bogenposition.118
Die Froschposition.118
Die Krähenposition.119
Die Maha-Mudra-Haltung.120
Die Zölibatshaltung.121
Die Bogenschützen position.121
Praktische Übungsreihen und Meditationen.123
Weitere Informationen.271
Verzeichnis der Sets, geordnet nach ihrer physischen und psychischen Wirkungsweise.272
Bibliographie.277