

Reinhard Bögle

YOGA

Ein Weg für dich

Einblick in die Yoga-Lehre



n UT *i*
Oesch Verlag

Böfotfiele des Sporth
der Fürstlichen

Inhaltsverzeichnis

0	Einleitung	9	Sthula.....	47
1	Vergessene Kultur der Yogis	11	Shukshma.....	47
	Ein kulturgeschichtlicher		Karana.....	47
	Abriß zu Yoga		Das Zusammenspiel.....	48
1. 1	Elemente aus der Induskultur.....	12	3. 3 Der Schmerz in Samkhya	
1. 2	Elemente aus den Stammes-		und Yoga <.....	49
	kulturen.....	13	Die fünf Kleshas.....	50
1. 3	Elemente aus der Kultur der		4	Der Zusammenhang von Psyche
	arischen Eroberer.....	17	und Körper	53
1. 4	Die brahmanische Tradition.....	18	Ayurvedischer und moderner	
1. 5	Die schamanische Tradition.....	19	Hintergrund	
1. 6	Altindische Texte, den beiden		4. 1 Die Begriffspaare in Ayurveda	
	Traditionen zugeordnet.....	20	und Yoga.....	53
1. 7	Yoga in der kleinen und in der		guru/schwer- laghu/leicht.....	53
	großen Tradition.....	21	shita/kühl - ushna/heiß.....	54
1. 8	Zusammenfassung.....	23	snigdha/ölig - ruksha/trocken.....	54
2	Der harte Kern von Yoga:		manda/langsam, träge, stabil -	
	Asana bis Samadhi	25	tikshna/schnell, scharf.....	54
2. 1	Asana.....	25	sthira/stabil - sara/fließend,	
	Marinas und Asanas.....	26	beweglich.....	55
2. 2	Pranayama.....	27	kathina/hart - mridu/weich.....	55
2. 3	Pratyahara.....	30	pichchila/zäh, trüb - vishada/klar.....	55
2. 4	Dharana.....	31	shlakshna/weich -	
2. 5	Dhyana.....	33	khara/locker, lose.....	55
2. 6	Samadhi.....	35	sthula/grob - sukshma/subtil,	
2. 7	Das Stufenmodell.....	37	komplex.....	56
2. 8	Yama und Niyama.....	38	sandra/halfest - drava/flüssig.....	56
2. 9	Yoga und Religion.....	39	4. 2 Die Samkhya-Philosophie der	
2. 10	Zum Ziel von Yoga.....	40	Erkenntnis.....	57
3	Die Marina-Lehre	43	Ursache und Wirkung.....	58
	oder Die Kunst, den Nagel auf		Purusha und Prakriti.....	58
	den Kopf zu treffen		Die Beziehung zwischen Purusha	
3.1	Der Körper in Yoga und Ayurveda.....	45	und Prakriti.....	59
3.2	Sharira.....	46	Das Kommunikations- und	
			Handlungsschema des Samkhya.....	60
			4. 3 Die westliche Sicht.....	64

Inhaltsverzeichnis

Das Nervensystem.....	.64	9 Knochen-Marmas	131
Schmerz in westlicher Sicht	.67	Spannungsausgleich und Stabilität	
Wir und unser Körper71	9.1 Wie werden Knochen erlebt?.....	131
Der Körper im Laufe der		9.2 Was sind Knochen, und wie	
Sozialisation.....	.71	funktionieren sie?.....	132
Das Gattungssubjekt.....	.72	9.3 Die Knochen-Marmas.....	135
Das Gesellschaftssubjekt.....	.72	9.4 Übungen zu den Knochen-	
Das empirisch-konkrete Subjekt.	.73	Marmas.....	137
Yoga und Evolution.....	.74	Übungen zu den Beckenkanten.....	137
Veränderung der Körperwahr-		Übungen zu den Becken-Wirbel-	
nehmung in westlichen Kulturen	.76	säulen-Verbindungen.....	143
5.4 Der stumme Ausdruck des		Übungen zu den Schulterblättern.....	147
Körpers.....	.78	Übung zu den Knochen-Marmas	
5.5 Die Wiederentdeckung des		am Kopf.....	151
Körpers.....	.79	Übungen zu den Schulterblättern	
6 Praktische Anwendung	83	und Beckenknochen.....	152
6.1 Wahrnehmen und Bewerten84	10 Sehnen-Marmas	159
6.2 Das Ziel der Übungen.....	.86	Sprungbretter ins Glück	
6.3 Der Grundablauf der Übungen		10.1 Was sind Sehnen, und wie	
6.4 Erste Wahrnehmungs- und		funktionieren sie?.....	159
Erfahrungsübungen.....	.89	10.2 Übungen zu den Sehnen-	
7 Gelenk-Marmas als Drehorte93	Marmas.....	161
Was sind Gelenke, und wie		Vier grundlegende Sehnen-	
7.1 funktionieren Sie?.....	.94	Marmas.....	161
Erfahrungen an den		Die Sehnen-Marmas an den	
7.2 Gelenk-Marmas95	Oberarmen und Oberschenkeln.....	165
Übungen zu den Gelenk-Marmas.	.96	Übungen zu diesen Sehnen-	
7.3 Das Kniegelenk97	Marmas.....	166
Das Fußgelenk.....	.98	Die vier Sehnen-Marmas der	
Das Handgelenk.....	.99	Fuß- und Handgewölbe.....	170
Der Ellbogen.....	100	11 Blutgefäß-Marmas	177
Das Hüftgelenk.....	101	Fließende Bewegung und	
Weitere Gelenk-Marma-Übungen	102	dynamische Haltung	
Die Gelenke am Hinterkopf.....	.110	11.1 Wie werden Herz und Kreislauf	
8 Muskel-Marmas115	erlebt?.....	177
Zentren der Spannung und		11.2 Den Körper aus- und einschalten.....	179
Entspannung		11.3 Smoothing: Dehnung der	
8.1 Wie werden Muskeln erlebt?.....	115	Blutgefäße.....	180
8.2 Was sind Muskeln, und wie		11.4 Übungen zu den Blutgefäß-	
funktionieren sie?.....	116	Marmas.....	182
8.3 Bedeutung der Muskeln in Yoga ..	.118	11.5 Übungen für sehr angespannte	
8.4 Übungen zu den Muskel-Marmas	120	Blutgefäß-Marmas.....	194
		12 Begegnung mit der inneren Sonne ..	199
		12.1 Übungsablauf.....	200
		12.2 Vorbereitende Übungsphasen.....	205

12.3 Fehlerhafte Haltungen.....	207	16.5 Der Umgang mit Schmerzen.....	256
12.4 Dynamik und Spannung.....	209	16.6 Yoga - eine Frage des Lebensstils. . .	257
13 Begegnung mit dem inneren Mond .211		16.7 Üben, aber wie?.....	257
13.1 Vortübungen.....	212	16.8 Das Übungstempo.....	258
13.2 Übungsablauf.....	218	16.9 Wie finden Sie einen guten Lehrer?.....	259
14 Entspannung	225	16.10 Yoga bei der Arbeit.....	260
14.1 Shavasana - das Asana der Entspannung.....	228	16.11 Yoga für ältere Menschen?.....	261
14.2 Der Ablauf von Shavasana.....	233	16.12 Yoga für sehr verspannte und steife Menschen.....	262
15 Atmung	237	16.13 Yoga für Frauen und Männer.....	262
15.1 Immer gut atmen.....	238	16.14 Yoga während der Schwangerschaft.....	264
15.2 Haltung ermöglicht Atmung.....	240	16.15 Yoga für Kinder.....	264
15.3 Spüren Sie Ihre Atmung.....	241	16.16 Yoga für Kranke.....	266
15.4 Lassen Sie eine vertiefte Atmung zu.....	243	16.17 Yoga - eine Erweiterung anderer asiatischer Übungswege.....	266
15.5 Hören Sie Ihre Atmung.....	244	16.18 Yoga für Sportler und Sportlerinnen.....	267
15.6 Steuern Sie Ihre Atmung.....	245	16.19 Zum Übungsablauf.....	269
15.7 Atmen Sie entspannt.....	246	17 Anhang	271
15.8 Grundsätzliches zur Atmung während der Übungen.....	247	17.1 Stichwort: Yoga.....	271
15.9 Atmen heißt fühlen.....	249	17.2 Die Erinnerung an den Körper Einige Gedanken zum Verhältnis Yoga und Psychotherapie Von Heinz Strauß.....	274
15.10 Atmen in unserer Luft.....	250	17.3 Yoga, ein Weg für dich Von Dr. Roland Lüthi.....	277
16 Allgemeine Hinweise und Empfehlungen	253	17.4 Glossar.....	280
16.1 Zeit und Raum.....	253	17.5 Literatur.....	294
16.2 Das Erlernen der Übungen.....	254	17.6 Anmerkungen.....	295
16.3 Lernen anhand der Yoga-Übungen. . .	254		
16.4 Aha-Erlebnisse.....	255		