

KUNST DES YOGA

ENERGIE & HARMONIE

KATHY PHILLIPS



MIT EINEM VORWORT VON
CHRISTY TURLINGTON

COLLECTION ROLF HEYNE
MÜNCHEN



INHALT

- 7 VORWORT VON CHRISTY TURLINGTON
9 EINLEITUNG
11 DANKSAGUNG

1

YOGA HEUTE

- 15 VON DEN HIPPIES BIS ZUM PROMI-ZEITALTER
29 DAS ERBE DER THEOSOPHEN
37 DIE VERSCHIEDENEN YOGA-SCHULEN
51 YOGA ALS THERAPIE
59 NACHKLÄNGE DES YOGA

2

DIE YOGA-PRAXIS

- 65 DIE ASANAS
~ WIE ASANAS WIRKEN 67
~ REGELN FÜR DIE YOGA-PRAXIS 70
~ DIE ASANA-STELLUNGEN 74
123 PRANAYAMA
~ KRIYAS, BANDHAS UND MUDRAS 126
~ DIE KUNST DES ATMENS 128
~ PRANAYAMA-ÜBUNGEN 129
131 MEDITATION
~ DHARANA, DHYANA, SAMADHI 132

3

DIE WURZELN DES YOGA

- 139 INDIEN
145 DIE ERSTEN GESÄNGE: DIE VEDAS
151 DIE ERSTEN GEDICHTE: DIE EPEN
159 DIE ERSTEN ANWEISUNGEN: DIE SUTRAS
171 DER ACHTGLIEDRIGE PFAD
179 YOGA WÄCHST: DIE GELEHRTEN
185 AUF BESTEM WEGE ZUR UNSTERBLICHKEIT

188 GLOSSAR DER SANSKRIT-BEGRIFFE
189 LITERATUREMPFEHLUNGEN
190 REGISTER
192 BILDNACHWEIS