

# 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