

Das ist Yoga

Grundlagen und praktische Anleitung

Von Yogiraj Boris Sacharow

Überarbeitet von Nepal Lodh

Humboldt -Taschenbuchverlag

INHALT

<i>Vorwort.</i>	7
<i>Was Yoga ist und nicht ist.</i>	8
<i>Die Yoga-Praxis.</i>	19
Reinigung des Körpers.	23
1) Reinigung der Nase.	24
2) Reinigung der Zunge.	25
Körperstellungen.	25
1) Die Entspannungslage.	37
2) Die Kerze.	38
3) Der Fisch.	44
4) Der Kniekuß.	46
5) Die Kobra.	50
6) Der Fersensitz.	^
7) Der König der Fische.	59
8) Das Dreieck.	62
9) Der Kopfstand.	64
Sitzstellungen.	68
1) Der Maitreya-Sitz.	75
2) Der Yajnavalkya-Sitz.	76
3) Der Freie Sitz	76
<i>Atemtechnik.</i>	78
Atem als physiologischer Vorgang.	79
Technik der Atemübungen.	85
1) Das Baucheinziehen.	85
2) Die Darmmühle.	87
Übung I.	88
Übung II.	89
Übung III.	90
Übung IV.	94
Übung V.	97
Übung VI.	98

<i>Geistige Yoga-Übungen.</i>	.102
„Entziehung der Sinne“.	.103
Übung I	.105
Übung II	.107
Konzentration	.108
Übung I	.109
Übung II	.113
Übung III	.115
Meditation	.119
1) Grobstoffliche Meditation	.126
2) Licht-Meditation	.128
3) Tropfen-Meditation	.130
4) Feinstoffliche Meditation	.133