

Jede Übung ist sowohl in ihrem tieferen seelischen Bedeutungssinn als auch in der genauen Anleitung zur körperlichen Ausführung beschrieben. Zusätzlich ist jede Übung im farbigen Bild, meist auch ergänzend in einer vereinfachten Variation dargestellt. Das Buch ist daher auch für Anfänger geeignet, weil sie den genauen Beschreibungen folgen können. Da es nicht richtungsgebunden ist, werden auch bereits Yoga-Erfahrene von der Seelendimension des Yoga zu ganz neuen Empfindungen hingeführt.

Inhaltsverzeichnis

Zum Gebrauch dieses Buches

Die Seelendimension des Yoga

1. Yogapraxis und ihre Bedeutung
2. Die drei Grundkräfte der Seele
3. Wo liegt die Heimat der Seele

Die Atmung und das Seelenleben

4. Die Bedeutung von Ein- und Ausatmung
5. Der Unterschied von freier Atmung und Atemführung
6. Die Vorstellungsbildung wirkt auf den Atem

Die verschiedenen Regionen des Seelenlebens

7. Das muladhara-cakra und das Erdelement
8. Das svadhisthana-cakra und das Wasserelement
9. Das manipura-cakra und das Luftelement
10. Das anahata-cakra und das Wärmelement
11. Das visuddha-cakra und die Unterscheidungsbildung zwischen körperfreiem und körperabhängigem Bewusstsein
12. Das ajna-cakra und die Entwicklung einer frei schaffenden Gedankenkraft
13. Das sahasrara-cakra und das Erleben von Seeleninhalten

Die Entwicklung von Aufmerksamkeit, Konzentration und Beziehungsfähigkeit

Die Aufmerksamkeit am praktischen Beispiel

Der Beginn eines Bewusstseinsweges zur Seelenentwicklung

Die verschiedenen Energien im Yoga, drei verschiedene Auszahlungen der Aura

Unterschiedliche Anforderungen in den Übungen

Der rhythmische Aufbau der Übung und die Entwicklung des Yoga aus dem sozialen Kontext

14. Die Übung führt nicht zur Weltflucht

15. Die drei Phasen der Übung im rhythmischen Aufbau

Innere Ruhe und Entspannung

Die Entwicklung des Seelenlebens geschieht in drei Schritten

Die inhaltliche Gestaltung des Lebens - das anahata-cakra

Übungen zum bildhaften Erleben der Wirbelsäule, die Zehenspitzenstellung, der Baum, das Andreaskreuz, der Schulterstand

Die Entwicklung von Weite - das manipura-cakra

Eine Grundübung zur Weite, der Pflug, die Kopf-Knie-Stellung, der Bogen, das Kamel, das Dreieck, das liegende Dreieck

Die Offenheit durch Vorstellungsentwicklung, Loslösung und Neuanfang, das visuddha-cakra

Die Flügel, die Yoga-Geste, der Fisch, der Halbmond, die gewinkelte Kopf-Knie-Stellung

Das Wasser und die sich sammelnde Bewegung - das svadhisthana-cakra

Eine Seelenübung, die stehende Kopf-Knie-Stellung, die Heuschrecke, die weite Dehnung und vorwärtsbeugende Variationen

Die Entwicklung einer projektionsfreien Bewusstseinskraft - das ajna-cakra

Eine Grundübung zur Entwicklung des Mittelpunktes im Haupte, der Drehsitz, der Kopfstand, die Kobra

Die Förderung der Urbildekraft und die Entwicklung einer frei verfügbaren Entschlossenheit - das muladhara-cakra

Die Erde, die Beinstellung, die schiefe Ebene, die Pfauenstellung

Die Entwicklung von vollständiger Körperfreiheit - das sahasrara-cakra

Das Feuer des Längswerdens, der Lotus, der halbe Diamant, der Skorpion, das Pferd, die Krähe, die Waage, die Taube

Eine methodische Reihe zum Übungsaufbau

Das Sonnengebet

Eine Meditation zu den drei Kreisen

Anmerkungen

Literaturempfehlungen