

Inhalt

Einleitung	VII
Einige Termini technici	VIII
Die Methode des Haṭhayoga	XXIV
Verzeichniss	XXXII
Cap. I: Die Vorschriften über das Âsana	1
Yama und Niyama (3), Svastika (3) Gomukha (4), Vîrâsana (4), Kûrmâsana (4) Kukkuṭâsana (4), Uttânakûrmaka (4), Dhanurâsana (5), Matsyanâthâsana (5), Paścimatâna (5), Mayûrâsana (6), Savâsana (6), Siddhâsana (7), Padmâsana (8), Simhâsana (9), Bhadrâsana (9), Nahrungsvorschriften (10)	
Cap. II	13
Dhauti (16), Basti (16), Neti (17), Trâṭaka (17), Nauli (17), Kapâlabhâti (18), Gajakaraṇî (18), Sûryabhedana (20), Ujjâyî (20), Sîtkârî (20), Ŝitalî (21), Bhastrikâ (21), Bhrâmari (22), Mûrcchâ (23), Plâvinî (23)	
Cap. III	25
Mahâmudrâ (26), Mahâbandha (27), Mahâvedha (28), Khecarî (29), Uḍḍiyânabandha (32), Mûlabandha (33), Jâlandharabandha (34), Viparîtakaraṇî (35), Vajrolî (36), Sahajolî (37), Amarolî (37), Ŝakticâlana (39)	
Cap. IV	43
Ŝambhavî Mudrâ (47), Khecarî (48), Die vier Nâdâvasthâ (51), Samâdhi (53)	