

Inhalt

Yoga als Meditation	9
Vorbereitung	21
Die Meditationshaltung	39
Entspannung	51
Der Atem	61
Mentale Ausrichtung	91
Aufbau einer eigenen Meditationspraxis	121
Zum Schluss	127
Anhang Weitere Entspannungsübungen	133
Die Übungen im Überblick	
Den Geist um Kooperation bitten.....	33
AUM-Pranayama.....	37
Diaphragmatische Atmung.....	69
Die Nasenwechselatmung	75
Zwischenstopp: Erste vollständige Praxis.....	81
Die Wirbelsäulenatmung	84
Prana-Shuddhi	87
Die Technik der Mantra-Meditation	114
Mantra-Meditation in Verbindung mit dem Atem	116
Body-Scan mit Atemgewahrsein	135
Shavayatra – 61-Punkt-Entspannung.....	138
Anmerkungen	142
Glossar	144
Literatur	147