

Yoga

oder

*Liebe Deinen
Nächsten
als Dein selbst*

Janakananda

Herbert Utz Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Wiedergabe auf photo-mechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen bleiben – auch bei nur auszugsweiser Verwendung – vorbehalten.

Copyright © Herbert Utz Verlag GmbH · 2011

Bildnachweis: © Fotolia und aus dem Besitz des Autors
Umschlagfoto: Taj Mahal, © rotweinsteinmilieu, Quelle; Photocase
Studiobilder: © P. Lüthy, Olten

ISBN 978-3-8316-4142-0

Printed in EC

Herbert Utz Verlag GmbH, München
089-277791-00 · www.utzverlag.de

Inhalt

Vorwort des Autors zur 2. Auflage	9
Vorwort des Autors zur 1. Auflage	9
Vorwort	10
Einleitung	13
Vorbemerkungen des Autors	14
Was ist Yoga?	17
Yoga	17
Yoga und Christentum?	18
Die wundersame Wirkung des Yoga	19
Die Schöpfung des menschlichen Körpers	19
Yoga und die Entfaltung der inneren Werte des Körpers	21
Yoga und Ernährung	23
Yoga und Sexualität	25
Der Weg des Yoga	27
Die acht Stufen des Yoga	27
Yama · Gebot der Enthaltensamkeit	27
Niyama · Gebot der Tugend	29
Asana · Yogastellung	30
Dhyanasanas · Meditative Stellungen	34
Padmasana · Lotusstellung	34
Siddhasana · Meisterstellung	34
Swastikasana · Angenehme Stellung oder Knöchelsperrstellung	35
Sukhasana · Einfache oder Bequeme Stellung	36
Vajrasana · Donnerstellung	36
Swasthyasanas · Kultivierende Stellungen	38
Dolasana · Schaukelstellung	38
Utthita Padasana · Beinhebestellung	38
Sarvangasana · Kerzenstellung	39
Halasana · Pflugstellung	41
Matsyasana · Fischstellung	42
Bhadrasana · Sanfte Stellung	42

Mandukasana · Froschstellung	43
Simhasana · Löwenstellung	44
Ardha Ustrasana · Halbe Kamelstellung	45
Janusirasana · Kopf-Knie Stellung	46
Gomukhasana · Kuhgesichtstellung	47
Ardha Salabhasana · Halbe Heuschreckenstellung	48
Bhujangasana · Kobrastellung	49
Marjerasana · Katzenstellung	50
Ardha Kurmasana · Halbe Schildkrötenstellung	51
Makarasana · Krokodilstellung	52
Noukasana · Bootsstellung auf dem Rücken	53
Noukasana · Bootsstellung auf dem Bauch	53
Ubayapadaangusthasana · Zehenhebestellung	54
Moha Setubandhasana · Grosse Brückenstellung	55
Ardha Matsyendrasana · Halber Drehsitz	56
Shashangasana · Hasenstellung	56
Konasana · Winkelstellung	58
Hastapadasana · Hand-Fuss-Stellung	58
Ardha Chandrasana · Halbmondstellung zur Seite	59
Trikonasana · Dreiecksstellung	60
Virasana · Heldstellung	61
Utkotasana · Unsichtbarer Stuhl	62
Briksasana · Baumstellung	63
Viravadrasana · Stellung des Viravadra	64
Shirsasana · Kopfstand	65
Vrischikasana · Skorpionstellung	67
Surya Namaskar · Sonnengebet	68
Savasana · Totenstellung	70
Mudra · Geste	72
Mohamudra · Grosse Geste	73
Viparitkaranimudra · Geste der Beobachtung	76
Mulbandhamudra · Geste der Wunschlosigkeit	76
Shaktichalonimudra · Geste der Verbeugung	77
Aswinimudra · Geste der Freundlichkeit	77
Jalandharbandhamudra · Geste der Wahrhaftigkeit	78
Uddianbandhamudra · Sonnengeste	79
Nabhomudra · Himmelsgeste	80
Yonimudra · Geste der Bedingungslosigkeit	80
Yogamudra · Geste der Liebe	81
Shatkarma · Sechs Reinigungssysteme	82
Pranayama · Speichern der Lebensenergie	87
Die Chakras und die fünf Luftarten	89
Einfache Atemübungen	91

Wechselseitige Atemübung	91
Atemübung zur Entspannung	92
Atemübung im Liegen	92
Atemübung zur Verdauung	93
Atemübung für den Nacken	93
Atemübung für die Beine	94
Atemübung für den Hals	94
Atemübung für den Bauch	95
Klassische Pranayamaübungen	96
Bhastrika · Gabe des Lassens	96
Shitali · Gabe der Demut	96
Bhramari · Gabe des Friedens	97
Sitkari · Gabe des Seins	98
Suryaveda · Gabe des Lichtes	98
Ujjayi · Gabe des Gefasstseins	99
Murchha · Gabe der Einswerdung	99
Plavini · Gabe der Unberührtheit	100
Pratyahara · Zurückziehen der Sinne	101
Dharana · Konzentration	103
Dhyana · Meditation	106
Samadhi · Seligkeit des Selbst	110
Samyama · Zusammenarbeit von Dharana, Dhyana und Samadhi	112
Studium der Heiligen Schriften	113
Die Beziehung des Menschen zur Schöpfung als Schlüssel zum Seelenglück	119
Verschiedene Thesen über die Schöpfungsgeschichte	119
Entstehung von Schöpfung und Mensch	121
Die ewige Suche des Menschen	129
Yoga · Botschaft der Liebe	136
Kriya-Yoga	143
Ursprung des Kriya-Yoga	143
Wissenschaft des Kriya-Yoga	145
Essenz des Kriya-Yoga	150
Biographie des Autors	156