

# Inhaltsverzeichnis

Titel	1
Herausgeber / Publikationsdaten	3
Inhaltsverzeichnis	4
Einleitung	8

## 1. Hauptteil: Yogapraxis

Yoga für die Schultern (Judith Lasater)	10
Mit dem Sonnengruss zu neuer Energie (Reto Zbinden)	23
Der Sonnengruss während der Schwangerschaft (Françoise Freedman)	29
Ratschläge für Yogaübende (Selvarajan Yesudian)	32
Die Kraft des Atems (Lungenliga Schweiz)	36
Pranayama - das Herz des Yoga (Eduard Fuchs)	40
Atemtechniken des Yoga (Reto Zbinden)	45
Die verlangsamten Yoga-Leibesübungen (Josef Jerabek)	55
Entspannung kinderleicht gemacht (Barbara Zehnder)	67
Blöcke als Hilfsmittel für die Asanapraxis (Rodolphe Milliat)	82
Yoga mit der Sprossenwand (Rodolphe Milliat)	106
Der Sonnenatem - Surya bhedana (Rodolphe Milliat)	113
Reinigungstechniken des Hatha Yoga (Reto Zbinden)	117
Der perfekte Yogasitz und hinführende Übungen (Reto Zbinden)	125
Der Kopfstand, eine zentrale Stellung für die höheren Stufen des Yoga (Reto Zbinden)	140
Yoga Partnerübungen (Reto Zbinden)	155
Körperbilder (Linda Sparrowe)	164
Asanas - 608 Posen (Dharma Mittra)	169

## 2. Hauptteil: Indologie

Yoga im Jainismus (Robert J. Zydenbos)	173
Tantra - eine Auffassung des Lebens (Anand Nayak)	184
Die Meister-Schüler-Beziehung im Tantra (Anand Nayak)	194
Das Bewusstsein in den indischen Spiritualitäten (Anand Nayak)	200
Die hinduistischen Tapasvinasketen (Anand Nayak)	220
Peter Thomi und das Institut für Indologie in Wichtrach (Reto Zbinden)	239
Verse aus dem Yogavasisthasara (Peter Thomi)	249
Hinduismus und Yoga (Christian Fuchs)	253
Interview mit dem Indologieprofessor Peter Schreiner	266
Zur Textualität der Yoga Sutras (Peter Schreiner)	274
Shakti - weiblich-göttliche Macht im Hinduismus (Annette Wilke)	285
Die Mystiker und Dichterheiligen Indiens (Joachim Reinelt)	318

Interview mit dem Indologen Ralph Steinmann zum Guru-Schüler-Verhältnis	328
Yoga in Geschichte und Gegenwart (Interview mit der Religionsforscherin Maya Burger)	335
The Wrestler's Body (Rezension einer Studie von Josef S. Alter)	340
Hatha Yoga - Alchimie des Körpers (Rezension einer Studie von David G. White)	349
Verse aus dem Vijnana Bhairava (Bettina Bäumer)	351
Yajna - das Herz des Yoga (Ravi Ravindra)	355

### 3. Hauptteil: Religion, Mystik, Meditation

Yoga im mystischen Christentum (Ravi Ravindra)	367
Wege der Transformation im Osten und Westen (Ravi Ravindra)	372
Wissenschaft und mystisches Bewusstsein (Ravi Ravindra)	380
Erfahrungen als Christ auf dem Yogaweg (Werner Vogel)	384
Die Erforschung der religiösen Gegenwart (Reto Zbinden)	395
Interview mit dem Sektenberater Georg Schmid	401
Bewusstseinsentwicklung - Ziele, Methoden, Gefahren (Susanne Jacobowitz)	406
Spirituelle Wege zur Heilwerdung (Susanne Jacobowitz)	417
Meditationspraxis und mystische Erfahrung bei Teresa von Avila (Andreas Reimers)	428
Veränderte Bewusstseinszustände (Rezension einer Studie von Adolf Dittrich)	433
Fasten - ein Experiment mit der Wahrheit (Reto Zbinden)	440
Mit Meditation zu den inneren Quellen (Reto Zbinden)	454
Meditation und sinnliche Wahrnehmung (Albert Hofmann)	467
Mystische Verse von Franz Bernhard Ammann	472
Die vier „apramanas“ (Rezension einer Studie von Mudagamuwe Maithrimurti)	478
Die Transformation von Gefühlen auf dem spirituellen Weg (Reto Zbinden)	486
Lehrer und Schüler auf dem Yogaweg (Reto Zbinden)	493
Yoga Nidra (André Riehl)	506
Formen der Askese (Heinz Grill)	510
Grundlage der Seelsorge in der heutigen Zeit (Heinz Grill)	524

### 4. Hauptteil: Reportagen, Biographien, Rezeptionsgeschichte

Selvarajan Yesudian und ein halbes Jahrhundert Yogageschichte (Reto Zbinden)	525
Abschiedsworte für Selvarajan Yesudian (Peter Grieder)	545
Die sieben Prinzipien der Übungsweise Yesudian-Haich (Christian Fuchs)	548
Das Kaivalyadhama Yoga Samiti in Lonavla (Reto Zbinden)	553
Yogatherapie im Kaivalyadhama von Mumbai (Reto Zbinden)	560
Yoga im modernen Indien (Rezension einer Studie von Joseph S. Alter)	564
Der Ramakrishna Orden (Reto Zbinden)	568
Renaissance des Vedanta (Swami Veetamohananda)	570
Swami Sivananda und seine Bewegung (Rezension einer Studie von Sarah Strauss)	575
125 Jahre Theosophische Gesellschaft (Reto Zbinden)	591
Theosophie heute (Interview mit Mary Anderson)	605
Theos Bernard, ein entschlossener Ergründer des Hatha Yoga (Reto Zbinden)	608
Erfahrungen im Hatha Yoga Retreat (Theos Bernard)	614

Paul Brunton, Philosoph, Eremit und Wanderer zwischen den Welten (Reto Zbinden)	620
Laudatio zum achtzigsten Geburtstag von André van Lysebeth (Raymond Moons)	624
André van Lysebeth - eine Yogalaufbahn der Superlative (Willy van Lysebeth)	625
Interview mit dem Schweizer Yogapionier Gabriel Plattner	628
Die Fernsehserie Lotos in den 80er Jahren (Reto Zbinden)	631
Spirituelle Praktiken in ausgewählten Gruppen (Claude Alain Humbert)	635
Das Spätwerk von B.K.S.Iyengar (Reto Zbinden)	651
Yoga in der Ashtanga City (Maya Burger)	656
Yoga als Behandlung (K. Pattabhi Jois)	660
Kundalini, die Grundkraft des Yoga (Dhirendra Bramachari)	663
„Tri Yoga“ von Kali Ray (Claudia Eva Reinig)	668
Interview mit der „Tri Yoga“-Lehrerin Eva-Maria Beck	670
Interview mit dem „Kundalini Yoga“-Lehrer Reinhard Gammenthaler	672
Sri Sri Sri Satchidananda Yogi (Reto Zbinden)	678
Der Ashramführer des amerikanischen Yoga Journals (Reto Zbinden)	694
Das indische Fest der Kumba Melâ (André Riehl)	701
Yoga auf dem Weg nach Westen (Rezension einer Studie von Karl Baier)	708
Begegnung von Wissenschaft und Esoterik (Rezension einer Studie von Thomas Hakl)	715
Die Yoga University Villeret (Reto Zbinden)	720

## 5. Hauptteil: Yoga in Medizin, Gesundheitsförderung, Psychologie

Hatha Yoga im Lichte der medizinischen Wissenschaften (Ctibor Dostalek)	737
Dean Ornish's Hatha-Yoga Programm gegen Herzkrankheiten (Reto Zbinden)	748
Interview mit dem Chefarzt der Albert Schweitzer Klinik in Königfeld, Otto A. Brusis	759
Yoga im Spiegel der Wissenschaft (Rezension einer Studie von Christian Fuchs)	769
Yoga mit Suchtkranken (Karel Nespor)	773
Grundkonzepte der Yogatherapie (Shrikrishna B. Tengshe)	782
Interview mit Robin Monro, Leiter des Yoga Biomedical Trust in London	786
Gesundheitsförderung gestern, heute und morgen (Interview mit Ferdy Firmin)	795
Die vegetative Balance finden (Interview mit Ferdy Firmin)	800
Gesundheitsförderung und Gesundheitsförderungs politik (Reto Zbinden)	804
Interview mit Gaudenz Bachmann von der Krankenkasse Helsana	809
Interview mit Denise Rudin von der Stiftung für Gesundheitsförderung	817
Yoga in der Wissenschaft reflektieren (Interview mit Martina Bley)	821
Yoga in Gesundheitsförderung und Prävention (Martina Bley)	828
Wie transpersonale Theorie und Übung das „Ich“ in Frage stellen (Rainer Heidelberg)	837
Yoga als Veränderung von Gewohnheiten (Carsten Unger und Katrin Hofmann-Unger)	848
Krisenbewältigung mit der Bhagavad Gita (Aviva Keller)	859
Interview mit Aviva Keller, Autorin der Dissertation „Yoga and Psychology“	864

## 6. Hauptteil: Yoga für Sportler, Kinder, Schwangere

Yoga und Spitzensport (Marcel Schranz)	872
Olympiagold dank Yoga (Interview mit Thomas Gloor)	877

Yoga und Kondition (Daniel G. Süssli)	881
Wie wirkt Yoga auf Kinder (Thomas Bannenberg)	885
Yogaübungen für überaktive Kinder (Nicole Goldstein)	889
Yoga in der Schule (Reto Zbinden)	893
Interview mit dem Lehrer Niklaus Frank zu seinen Erfahrungen mit Yoga in der Schule	897
Praktische Ratschläge für den Yogaunterricht in der Schule (Barbara Jenny)	899
Yoga während der Schwangerschaft (Maria-Luise Jöhri)	901
Yoga als Vorbereitung für eine sanfte Geburt (Reto Zbinden)	903
Yogaunterricht für Schwangere (Interview mit Dhyan Tada Güdel)	913
Vom Schwangerschafts- zum Mutter-Baby-Yoga (Interview mit Christa Locher)	919

## 7. Hauptteil: Essaies, Rezensionen, Diverses

Spirituelle und mystische Freude (Swami Baneshananda)	922
Yoga und das kreative Leben (Henryk Skolimowski)	926
Die Transformation der vitalen Lebensenergie (Barbara Schenkbiel)	933
Nada: Das indische Konzept des Klangs (Interview mit Lav Sharma)	939
Yoga und positives Denken (Interview mit Gertrud Hirschi)	943
Mantras, Worte der Kraft (Gertrud Hirschi)	946
Ein neuer Anfang in Ponte Tresa (Interview mit Rolf und Susy Heim)	950
Yoga mit Behinderten (Interview mit Blanche Gianella)	954
Yoga, ein Weg der Hoffnung (Eine Motivationsstudie von Katharina Anneler)	958
Interview mit Katharina Anneler zur Yoga-Motivationsforschung	961
Zubereitung von Yogi-Chay (Reinhard Gammenthaler)	963
Yoga: Körperübungen mit geistigem Hintergrund (Josef Jerabek)	965
Essaies von Yvette Schmid	969
Was ist Glück	969
Fasten	972
Besuch beim Guru Keshav Dev in seinem Ashram in New Delhi	974
Wie setze ich meine Denkfähigkeit ein	976
Zu geben bedeutet zu empfangen	978
Reiseerlebnisse in Indien	980
Liebe ist stärker als Tod	982
Essaies von Ernst Tschanz	985
Das Erfolgserlebnis	985
Zitate über den Tod	987
Üben Sie zu Hause - wann und wie oft?	988
Empfehlenswert: Yoga für Manager	990
Unser Körper - Knecht oder Meister	992
Rahmenbedingungen nicht vernachlässigen	994
Rezensionen von Anand Nayak	997
Rezensionen von Reto Zbinden	1004
Anzeigen	1010
Ausbildungsgang für Yogalehrerinnen und Yogalehrer	1010
DVD „Yoga-Sitzstellungen“	1011
DVD „Die Essenz des Yoga“	1012
Schrift „Die Essenz des Yoga“	1013
Schrift „Kompendium der Yogastellungen und Serien“	1014
Schrift: „Yoga in der Gesundheitsforschung“	1015
Abonnement Yoga Journal	1016