

Viveka 1-4 I: Inhalt

Āsana

Adhomukha śvānāsana__12
Apanāsana__7
Ardha utkaṭāsana__22
Atemfokus__36
Ardha uttānāsana__25
Bhujāṅgāsana__17, 27
Cakravākāsana__11
Daṇḍāsana__8
Dhanurāsana__41
Dvipāda pītham__6
Āsana: Üben mit Hocker__24
Januśīrāsana__32
Jaṭhara parivr̥tti__19
Krama__34
Mahāmudrā__26
Matsyendrāsana__23
Nāvāsana__31
Pārśva uttānāsana__20
Pārśva-Seitigkeit__40
Paścimatānāsana__10
Śavāsana__27
Supta baddha koṇāsana__35
Śalabhāsana__4, Ergänzung__5
Śalabhāsana in der Gruppe__4
Sitze ich richtig?__18
Tāḍāsana__16
Trikoṇāsana (parivr̥tti)__5
Trikoṇāsana (parśva)__37
Ūrdhva mukha śvānāsana__33
Urdhva mukhāsana__30
Ūrdhva prasṛta pādāsana__14
Utkaṭāsana__21
Uttānāsana__15
Vinyāsas__28
Vīrabhadrāsana__9

Prāṇāyāma

Fluss des Prāna__1
Haṭha Pradīpikā: Prāṇāyāma__11
Prāṇāyāma, Teil 1__11
Prāṇāyāma, Teil 2__18
Prāṇāyāma, Teil 3__30
Prāṇāyāma, Teil 4__31
Geschichte des Prāṇāyāma__35

Meditation

Meditation, Teil 1__25
Meditation, Teil 2__27
Geschichte der Meditation in der Yoga-tradition__39

Allgemeines zur Āsanapraxis

Āsana anpassen und variieren__2
Atem im Āsana__1
Dynamik und Statik in Āsanapraxis__13
Geschichte der Āsanas__33
Gruppenunterricht__20
Gruppenunterricht__25
Individueller Unterricht__28
Rückenschule und Āsanapraxis__2
Vinyāsa krama__3
Wie wirkt Yoga__26
Wirkung von Āsana__24
Wirkungen von Āsana (Drüsen)__22
Wirkungen von Āsana (Kopfstand)__17
Yoga Sūtra: Āsana__4

Yoga und Gesundheit

Atemnot__19
Augenerkrankungen__8
Āsana und Drüsen__22
Grundlagen der Atembewegung__30
Herzkrankheiten__14
Hüfte__13
Knie__5
Körperasymmetrien/Skoliose__26
Nacken__1
Rückenschmerz und Vorbeugen__3
Neues über Rückenschmerzen 1__37
Neues über Rückenschmerzen 2__38
Schulter__33
Schwangere__12
Tinnitus__17
Yoga mit Krebskranken__24
Yoga und Krankheit__13
Yoga, Krankheit und Gesundheit__6, 7
Yoga und Fitness__29
Entspannung__2
Yoga und Medizin__20
Yoga, Medizin und Krankheit__21
Yoga mit Sehbehinderten__18
Yoga und Gesundheit__19
Āsana und Entspannung__27
Yoga heilt 1__40, Yoga heilt 2__41
Yogatherapie-falsch erklärt__41
Über das Üben__41

Tradition

Sāṃkhya__23
Cakra__11
Krishnamacharya über Yoga__3
Vedānta__21
Tantra, Freiheit ohne Regeln?__4
Haṭha Yoga Pradīpikā, 1__7
Haṭha Yoga Pradīpikā, 2__9
Haṭha Yoga Pradīpikā, 3__11
Haṭha Yoga Pradīpikā, 4__12
Haṭha Yoga Pradīpikā, 5__15
Das Gorakshashatakam__5
Yogarahasya von Nāthamuni__2
Upaniṣaden__26
Yoga und Hinduismus__1
Yoga und OM__32
Geschichte der Āsana__33
Geschichte des Prāṇāyāma__35
Geschichte der Meditation in der Yoga-tradition__39
Viniyoga: Ein Yoga-Klassiker__19

T.K.V. Desikachar Gespräche, Vorträge, Artikel

Yoga, Krankheit und Gesundheit__6, 7
Gott im Yoga Sūtra__4
Spiritualität und Ethik__3
Yoga und Hinduismus__1
Klarheit und Gefühl__16
Vom Umgang mit Yoga-Texten__2
Über Cakra__11
Yoga und Krankheit__13
Yoga und Gesundheit__19
Yoga, Medizin und Krankheit__21
Yoga und Spiritualität__23, 24
»Viniyoga«__28

Sonstiges

Ethik und Übungspraxis__8
Neun Schritte in die Freiheit__22
Was ist Viniyoga?__16
Über Krishnamacharya__1
Üben und Alltag__10
Yoga auf dem Prüfstand__31
Yoga mit alten Menschen__9
Yoga mit Jugendlichen__6
Yoga mit Jugendlichen (Kausthub Desikachar)__19, 20, 22, 24, 25
Yoga mit kleinen Kindern__4
Der Krishnamacharya Yoga Mandiram in Madras__3
Yoga in der Schwangerschaft__12
Yoga in der Drogenarbeit__15
Yoga mit HIV-Infizierten__22
Yoga mit geistig behinderten Kindern__4, 10
Yoga mit kleinen Kindern__4
Yoga und Menschen mit Behinderungen__4

Yoga Sūtra

Āsana__4

Das Geheimnis des Wandels__17

Die 8 Glieder des Yoga__3

Herz des Yoga__2

Hindernisse__39

Das Menschenbild Patañjalis__1

Pfade zur Freiheit (über kléśa)__14

Spannungsfeld Yoga__23

Üben und Seinlassen__7

Die Yama__8

Über Trauer__32

Über Enttäuschung__34

Veränderung__34, Teil 2__35

Vertrauen, Glaube, Gott__4

Vertrauen, Śraddhā__9

Was uns Leid macht (kléśa)__10

Was Leid verringert (kléśa)__12

Wer lieben kann ist glücklich__29

Yoga: Ein Handwerk__21

Yoga-Sūtra heute__36

Wie wirkt Yoga__26

Hefte 1-41

Heft 1: Yoga und Hinduismus/Menschenbild Patañjalis/Über T. Krishnamacharia/ Nacken/Atem im Āsana

Heft 2: Āsana anpassen und variieren/Rückenschule/Umgang mit Texten/ Yogarahasya von Nāthamuni/Entspannung/Yoga Sūtra: Herz des Yoga

Heft 3: Vinyāsa krama/Yoga Sūtra: Die acht Glieder/Spiritualität und Ethik/T. Krishnamacharya über Yoga/ Rückenschmerz und Vorbeugen/Der Krishnamacharya Yoga Mandiram

Heft 4: Śalabhāsana/Yoga mit Kindern/ Yoga mit geistig Behinderten/Tantra/ Yoga Sūtra: Vertrauen, Glauben, Gott

Heft 5: Yoga Sūtra: Āsana/Trikonāsana/Knie/Gorakshashatakam/Nachtrag: Śalabhāsana

Heft 6: Dvipāda pītham/Yogapraxis und Krankheit-Beispiele/Yoga, Krankheit und Gesundheit/Yoga mit Jugendlichen

Heft 7: Yoga Sūtra: Üben und Seinlassen/Apānāsana/Haṭha Yoga Pradīpikā 1/Yoga, Krankheit und Gesundheit

Heft 8: Dandāsana/Ethik und Übungspraxis/Yoga Sūtra: Die Yama/Augenerkrankungen

Heft 9: Hatha Yoga Pradīpikā 2/Yoga mit alten Menschen/Vīrabhadraśana/Yoga Sūtra: Vertrauen

Heft 10: Yoga Sūtra: Was uns Leid macht (kléśa)/Üben und Alltag/Pāścimatānāsana

Heft 11: Cakravākāsana/Hatha Yoga Pradīpikā 3/Prāṇāyama/Über Cakra

Heft 12: Yoga in der Schwangerschaft/ Hatha Yoga Pradīpikā 4/Yoga Sūtra: Was Leid verringert/Adhomukha Śvanāsana

Heft 13: Dynamik und Statik in der Āsanapraxis/Probleme der Hüfte/Utthita parśva koṇāsana/Yoga und Krankheit

Heft 14: Über Kleśa, 3/Ūrdhva praśṛta pādāsana/Yoga bei Herzkrankheiten

Heft 15: Yoga in der Drogenarbeit/ Hatha Yoga Pradīpikā, 5/Uttānāsana

Heft 16: Was ist Viniyoga?/Tādāsana/Āsana-Gruppenunterricht

Heft 17: Mythos Kopfstand/Tinnitus/ Bhujāṅgāsana/Yoga Sūtra: Der Wandel

Heft 18: Yoga mit Sehbehinderten/ Āsana: Sitze ich richtig/Prāṇāyāma

Heft 19: Yoga und Gesundheit/Jathāra parivṛtti/Viniyoga: Ein Yoga-Klassiker/ Yoga für Kinder und Jugendliche 1/ Atemnot

Heft 20: Yoga in der Gruppe/Yoga für Kinder und Jugendliche 2/Yoga und Medizin/Pārśva Uttānāsana

Heft 21: Vedānta/Utkāṭāsana/Yoga Sūtra: 1, Verse 2-4/Yoga, Medizin und Krankheit

Heft 22: Āsanas und Drüsen/Yoga für Kinder und Jugendliche 3/Yoga für HIV-Infizierte/Ardha Utkāṭāsana

Heft 23: Yoga Sūtra: Spannungsfeld Yoga/Saṃkhya/Yoga und Spiritualität/ Matsyendrāsana

Heft 24: Yoga und Spiritualität/Yoga für Kinder und Jugendliche 4/Wirkung von Āsanas/ Yoga für Krabbskranke/Āsana: Hocker

Heft 25: Yoga im Gruppenunterricht/Ardha

Uttānāsana/Yoga für Kinder und Jugendliche 5/Meditation 1

Heft 26: Mahāmudrā/Upaniṣaden/Skoliose/ Wirkung von Āsana

Heft 27: Āsana und Entspannungsreaktionen/Śavāsana/Meditation 2/Nachtrag: Bhujāṅgāsana

Heft 28: Vinyāsa/«Viniyoga»/ Individuelles Unterrichten

Heft 29: Yoga Sūtra: Wer lieben kann, ist glücklich/Yoga und Fitness/Yoga im Kloster

Heft 30: Ūrdhva Mukhāsana/Prāṇāyāma/Atembewegung

Heft 31: Yoga auf dem Prüfstand/ Prāṇāyāma/Nāvāsana

Heft 32: Jānuśīrṣāsana/Yoga und OM/Yoga Sūtra: Yoga und Gefühle

Heft 33: Gesc hichte der Āsana/Ūrdhva mukha śvānāsana/Schulter

Heft 34: Über Enttäuschung/Āsana: krama/Yoga Sūtra: Veränderung 1

Heft 35: Yoga Sūtra: Veränderung 2/ Āsana: Supta baddha koṇāsana/ Geschichte des Prāṇāyāma

Heft 36: Yoga Sūtra heute/Yoga und Menschen mit Behinderungen/Āsana: Fokus Atem

Heft 37: Geschichte des Prathyāhāra/ Neues über Rückenschmerzen 1/ Āsana:Trikoṇāsna (parśva)

Heft 38: Neues über Rückenschmerzen 2/ Āsana: Śalabhāsana in der Gruppe

Heft 39: Āsana: Baddha koṇāsana/ Meditation in der Yogatradition/ Yoga Sūtra: Hindernisse

Heft 40: Yoga heilt 1/Āsana: Seitigkeit im Gruppenunterricht/Bluthochdruck

Heft 41: Āsana: Dhanurāsana/Yoga heilt 2/Yogatherapie falsch erklärt: Beispiel »Hormon-Yoga«/Über das Üben/Kleine Geschichte des Samādhi