

Inhalt

Einführung in Kundalini und Tantra	1
---	---

Kundalini

1. Mensch, zähme die Kundalini	11
2. Was ist Kundalini?	15
3. Kundalini Physiologie	23
4. Kundalini und das Gehirn	33
5. Methoden des Erweckens	40
6. Vorbereitung auf das Erwachen	53
7. Die Ernährung während des Erwachens	65
8. Risiken und Vorsichtsmaßnahmen	70
9. Kundalini und Wahnsinn	79
10. Vier Formen des Erwachens	84
11. Der Abstieg von Kundalini	89
12. Mit dem Erwachen einhergehende Erfahrungen	94
13. Der Kriya Yoga Pfad	102
14. Vama Marga und das Erwachen von Kundalini	112

Die Chakras

15. Einführung in die Chakras	125
16. Evolution durch die Chakras	132
17. Ajna Chakra	140
18. Muladhara Chakra	151
19. Swadhisthana Chakra	161
20. Manipura Chakra	172
21. Anahata Chakra	179
22. Vishuddhi Chakra	191
23. Bindu Visarga	198
24. Sahasrara und Samadhi	207

Kundalini Yoga Übungen

25. Regeln und Vorbereitung	215
26. Die Haltung	220
27. Chakra Sadhana Kurs	228
28. Übungen für das Ajna Chakra	230
29. Übungen für das Muladhara Chakra	238
30. Übungen für das Swadhisthana Chakra	245
31. Übungen für das Manipura Chakra	248
32. Übungen für das Anahata Chakra	257
33. Übungen für das Vishuddhi Chakra	264
34. Übungen für Bindu Visarga	270
35. Übungen für eine integrierte Chakra Wahrnehmung	278
36. Dein Sadhana Programm	296
37. Kundalini Kriyas von Kriya Yoga	298
38. Kriya Yoga Übungen	303

Kundalini Forschung

39. Einführung	339
40. Kundalini, Fakt und nicht Fiktion	344
41. Definition der Nadis	351
42. Steuern der Nadis und des Gehirns	360
43. Nachweis für die Existenz der Nadis	374
44. Neurophysiologie der Chakras	383
45. Nachweis für die Existenz der Chakras	396
46. Der kosmische Auslöser	407
47. Kulturübergreifender Nachweis	424
48. Analyse der Chakras aus psychophysiologischer Sicht	432

Anhang

Tabellen	461
Glossar	465
Referenzen	478
Index der Übungen	482
Ein Blick auf das Leben von Swami Satyananda	485
Chakra Bilder	