

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Der Atem	5
Der Atem ist die Verbindung von Körper und Geist	9
Das kleine Atem 1 x 1	21
Prana und Pranayama	29
Die Grundatmungsarten	41
Die einfachen Atemübungen	43
Die Reinigungs-Pranayamas	47
Die Bandhas	51
Das fortgeschrittene Pranayama	53
Die Atembewegungen – Einatmung und Ausatmung	58
Wie man die Atemwege reinigt	62
Die fortgeschrittenen Atemtechniken	85
Die meditativen Atemtechniken	90
Schlusswort	96