

Sanskrit

Peter Thomi (Hg.)
Das indische Yoga-Lehrbuch
Gheraṇḍasaṃhitā

BUSKE

DAS INDISCHE YOGA-LEHRBUCH
GHERAᅇDASAMᅇHITĀ

DAS INDISCHE YOGA-LEHRBUCH

GHERAᅇᅇASAMᅇᅇHITĀ

Aus dem Sanskrit übersetzt und kommentiert von
Peter Thomi



BUSKE

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

ISBN 978-3-87548-673-5

3., überarbeitete Auflage

© Helmut Buske Verlag GmbH, Hamburg 2013.

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen
Wiedergabe und der Übersetzung, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung
und Übertragung einzelner Textabschnitte durch alle Verfahren wie Speicherung und
Übertragung auf Papier, Filme, Bänder, Platten und andere Medien, soweit es
nicht §§ 53 und 54 URG ausdrücklich gestatten.

Satz: Institut für Indologie Wichtrach (Schweiz).

Druck und Bindung: Beltz, Bad Langensalza.

Papier: alterungsbeständig nach ANSI-Norm resp. DIN-ISO 9706, hergestellt
aus 100% chlorfrei gebleichtem Zellstoff. Printed in Germany.

www.buske.de

Inhalt

Vorwort 7

Gheraṇḍasaṃhitā:

Erstes Kapitel (Ṣaṭkarman) 10

Zweites Kapitel (Āsana) 25

Drittes Kapitel (Mudrā) 37

Viertes Kapitel (Pratyāhāra) 56

Fünftes Kapitel (Prāṇāyāma) 59

Sechstes Kapitel (Dhyāna) 81

Siebtens Kapitel (Samādhi) 87

Die Übungen in systematischer Übersicht 91

Zitierte Literatur 95

Indizes 97

Zur Aussprache der Sanskrit-Wörter:

Es werden kurze und lange Vokale unterschieden. Die langen sind – mit Ausnahme der stets langen e und o – mit einem horizontalen Strich gekennzeichnet. ṛ ist wie „ri“ auszusprechen. Bei den Konsonanten tönt ṅ wie „ng“; c und j wie „tsch“ und „dsch“; jña wie „dnjya“ oder „dschna“; bei ṭ etc. wird die Zungenspitze leicht zurückgebogen; y und v sind wie „j“ und „w“; ś und ṣ wie „sch“; s wie „ss“; ṃ wie „m“ (eigentlich ein Nasal, der sich an den folgenden Laut anlehnt). Sonst werden die Konsonanten wie die entsprechenden Laute der romanischen Sprachen gesprochen, Doppelkonsonanten mit mehr Nachdruck als einfache. h ist auch nach Konsonant deutlich hörbar.

Vorwort

Die *Gheraṇḍasaṃhitā* (*GhS*), die „Sammlung [*saṃhitā*] des Gheraṇḍa“, ist ein einzigartiges kleines Kompendium: sie enthält in sieben Kapiteln (*upadeśa* „Unterweisungen“ oder „Lektionen“) die Summe (*saṃkṣepa*)¹ einer reichen Fülle yogischer Praktiken und verbindet, allerdings nur formal, den heterogenen Stoff zu einem einheitlichen Yoga, dem Yoga der „sieben Ziele“ (*sapta-sādhana*).² Der Rahmen: Gheraṇḍa spricht zu seinem Schüler Caṇḍakāpāli.

Wie bei Lehrbüchern der Sanskritliteratur nicht unüblich, ist der Text der *GhS* in gebundener Sprache: meist im epischen Versmaß des Śloka, seltener in sog. Kunstversen.³ Die genaue Anzahl der Verse ist manuskript- bzw. editionsabhängig; die benutzte Vorlage (siehe *verso*) enthält ca. 370 Verse.

Über die Entstehungszeit der *GhS* – auch *Yogaratna* „Perle des Yoga“⁴ genannt – gibt es nur Vermutungen. Aufgrund ihrer Gemeinsamkeiten dürfte das wenige, das zur Datierung der *Haṭhayogapradīpikā* (*HYP*) gesagt wurde, auch für die *GhS* gelten. So wird etwa für die *HYP* der Zeitraum zwischen 1350 und 1550 angegeben.⁵ (Die *Encyclopedia of Indian Philosophies* datiert Svātmārāma, Autor bzw. Kompilator der *HYP*, um 1400 und „Gheraṇḍa“ um 1450.)⁶ – Wo sich *HYP* und *GhS* inhaltlich überschneiden, hängen sie wahrscheinlich nicht unmittelbar voneinander ab, sondern zeugen, wenn vielleicht nicht von den gleichen, so doch von sehr ähnlichen Quellen.⁷ Gelegentlich erhält man den Eindruck, dass die *GhS* eine ursprünglichere Version bietet.⁸

1 Vgl. 7.22.

2 Vgl. Komm. zu 1.9–11.

3 Der Sanskrittext weist eine Reihe von Besonderheiten auf, die meisten im Dienste der Versbildung: *ka*-Suffixe zur Kompletierung der Silbenzahl, metrisch bedingte Silbenlängungen und -kürzungen, Silbenreduktionen (z. B. *jalaṃdhreṇa* = *jālaṃdhareṇa* 2.15; *kaniṣṭhā* = *kaniṣṭhikā* 5.53; bisweilen bleiben die überzähligen Silben auch stehen) und vermutlich metrisch beeinflusste Flexion (z. B. *dhāmyatām* = *dhāmyamānām* 4.11; *panthe* = *pathi* 5.89). Besonderheiten des Vokabulars: *citi* „Knie“; *lambikā* „Zunge“; verschiedentlich ist unübliches Genus anzutreffen.

4 Potter, S. 532.

5 Digambarji/Kokaje, S. (8)

6 Potter, ebd. u. S. 523. – Digambarji und Gharote (S. xv f.) halten aus verschiedenen, aber doch eher fraglichen Gründen die *GhS* für deutlich jünger als die *HYP*; sie schließen vom ältesten datierten Manuskript, das ihnen bekannt ist („The earliest dated manuscript of Gh. S. that we have is of 1802 A.D.“), versuchsweise auf das ausgehende 17. oder beginnende 18. Jhdt. („If we consider a period of about 100 years to have taken for some copies to come into existence, the period of the text could be fixed as the end of 17th century or the beginning of 18th century“.)

7 Vgl. D/Gh, S. xviii („seem to have some common source“); der Eingangsvers (siehe den Komm. dazu) ist hierbei auszuklammern.

8 Vgl. etwa *GhS* 5.21 u. *HYP* 1.58.

Auch was den Autor der *GhS* betrifft, ist so gut wie nichts bekannt; ist es der in Vers 1.1 genannte Gheraṇḍa? Laut C. Vasu kann man anhand der Nahrungsmittlempfehlungen im fünften Kapitel auf die Herkunft schließen: danach müsse es sich um einen Bengalen, „a Vaishṇava of Bengal“, handeln.¹ Das „Vaishṇava“ lässt sich allerdings nur mit dem – singular dastehenden – Vers 7.18 belegen; die *GhS* ist sonst eindeutig dem Śivaismus zuzuordnen.

Vorliegende Übersetzung basiert auf einer Edition, die im Zusammenhang mit der 2. Auflage des *Indischen Yoga-Lehrbuchs* erschienen ist.² Zur Art der Übersetzung ist zu sagen, dass sie sich einer geschönten Wiedergabe möglichst enthält.³ Was gemäß Edition nicht in allen Quellen zu finden ist, steht in großen eckigen Klammern []. Die Überschriften [gesperrt] sind Teil des Kommentars.

Herrn Michael Hechinger gebührt mein herzlicher Dank für die Aufnahme dieses für die Rezeption des Yoga so wichtigen Kompendiums in das Indologica-Programm des Buske Verlags.⁴

Peter Thomi

- 1 Vgl. Vasu (1895), S. xxvii; (1976), S. xv. – Nach D/Gh (S. xv) fand die *GhS* in Südindien keine Verbreitung.
- 2 *Gheraṇḍasaṃhitā*, hrsg. von Peter Thomi, Wichtrach 2006. – Zu den für die Übersetzung maßgeblichen Lesarten siehe dort Seite 4.
- 3 Es steht beispielsweise nicht, wie es sich eigentlich anböte: „Um Mitternacht, wenn der Lärm der Menschen verklungen ist“, sondern dem Wortlaut des Originals angepasst: „Wenn die halbe Nacht vergangen und ohne die Geräusche der Menschen ist“ (5.78).
- 4 Zur 3. Auflage: Da es hier nicht um eine Anleitung für Yoga-Übende geht, glaubten wir auf die Abbildungen (Fotos) zu den einzelnen Stellungen verzichten zu können. Hingegen wurden – wie schon in der zweisprachigen Ausgabe (s. u.) – Indizes beigefügt. Sonst gibt es gegenüber der 2. Auflage (Wichtrach 2006) nur kleine Verbesserungen und Ergänzungen (und eine neue Seitenzählung). – Vorliegende Auflage ersetzt zusammen mit der Textedition (siehe Fn. 2) die Ausgabe *Gheraṇḍasaṃhitā – Sanskrit-deutsch* (Wichtrach 1993).

GHERAṄḌASAMḤITĀ

Die Sammlung des Gheraṅḍa

Erstes Kapitel

Ich verneige mich vor dem Meister im Anbeginn [dem ersten Yogalehrer], vor ihm, der die Kunst des Haṭhayoga [*haṭhayoga-vidyā*] gelehrt hat. Wie eine Leiter erscheint sie dem, der den hohen Rājayoga zu erklimmen sucht.

Zum Eingangsvers: »Meister im Anbeginn« (*ādīśvara*): Gott Śiva (vgl. 3.66 und 7.22). – »Rājayoga«, wörtl. „Königsyoga“, ist in der *GhS* ein Sammelbegriff für sechs zum Samādhi führende Wege (vgl. 7.5–6), aber auch, und das ist hier wohl anzuwenden, ein Ausdruck für den Samādhi selbst (vgl. 7.17). – Der in den Quellen stets unnumerierte Eingangsvers stammt vermutlich aus der *HYP* (1.1). Darauf deutet einerseits der Begriff *rājayoga* als Synonym von *samādhi* hin,¹ andererseits das in der *GhS* sonst nicht auftretende *haṭhayoga*.²

Kleiner Exkurs zum Begriff *haṭhayoga*: Dass *haṭha* in *haṭhayoga* mit der Bedeutung „Gewalt, Macht“ (etc.) belegt sein könnte, darf man – auch im Einklang mit der indischen Tradition, welche diese Möglichkeit ebenfalls nicht in Betracht zieht – ausschließen. Im Kommentar *Jyotsnā* von Brahmānanda³ zur *HYP*, wird unter Hinweis auf Gorakṣanātha, eine mythische Yogalehrerpersönlichkeit,⁴ *haṭha* in die Silben *ha* und *ṭha* zerlegt und gesagt, dass mit *ha* die Sonne und mit *ṭha* der Mond gemeint sei:

Jyotsnā zu Haṭhayogapradīpikā 1.1

[...] Haṭhayoga ist der Yoga [hier: „Vereinigung“!] von Ha und Ṭha, d. h. von Sonne und Mond. Damit ist Haṭhayoga (nichts anderes als) Prāṇāyāma, welcher definiert wird als das Einssein [*aikya*] von Prāṇa und Apāna [dem nach oben und nach unten strömenden Hauch], welche mit Sonne und Mond benannt werden und mit dem Wort *haṭha* gemeint sind. [...] So sagt denn auch Gorakṣanātha in der *Siddha-siddhānta-paddhati* [im „Leitfaden der Lehre der Siddha“]: »Das Ha [*hakāra*] gilt als die Sonne, der Mond wird Ṭha [*ṭhakāra*] genannt. Wegen des Yoga von Sonne und Mond spricht man von Haṭhayoga.«⁵ [...]

Dieser Erklärung stellt sich nun aber entgegen, dass weder in der *HYP* noch in der *GhS* a) Prāṇa und Apāna mit Sonne und Mond gleichgesetzt werden; b) eine Vereinigung von „Sonne“ und „Mond“ (als Gegensatzpaar) vorkommt; c) Prāṇāyāma als das „Einssein von Prāṇa und Apāna“ dargestellt wird;⁶ d) Sonne und Mond mit *ha* und

1 Vgl. Komm. zu 7.17.

2 Zu *haṭha* allein siehe S. 11.

3 Vielleicht Anfang 18. Jhd. (Michaël, S. 22, Fn. 1).

4 Siehe Komm. zu 2.24–25.

5 Vgl. S. 14, Fn. 2.

6 Erwähnung findet diese Verbindung nur bei der Śakticālanī der *GhS* (3.54, vgl. 3.38A) sowie beim Mūlabandha der *HYP* (3.64–65).

ṭha bezeichnet werden.¹ „Sonne“ und „Mond“ erscheinen hier: 1. im Bereich des Nabels die Sonne sowie im Bereich des Gaumens und der Nasenwurzel der Mond (vgl. 3.33, 6.17); 2. als Piṅgalā die Sonne und als Iḍā der Mond (rechte und linke Nāḍī, „Ader“, der yogischen Physiologie; vgl. 1.56; 5.39–40). Man wird also bei einer Deutung von *haṭha* in *haṭhayoga* nach Art und Weise der *Jyotsnā*, obwohl diese zweifellos eine angesehene Tradition wiedergibt,² nicht stehenbleiben können, zumal sich eine rein sprachliche anbietet: Man kann sich nämlich fragen, ob es sich bei diesem *haṭha* nicht um ein verkapptes – verschliffenes und in die Gestalt eines sinnfremden Wortes geschlüpftes – *ghaṭa* (siehe Komm. zu V 2) handelt.³ Hierzu sei auch auf den in der *Jyotsnā* zu *HYP* 4.72 zitierte Vers verwiesen, wo *ghaṭa* offensichtlich im Sinne des von ihr kommentierten (s. o.) *haṭhayoga* verwendet wird.⁴

Beim zweimaligen Auftreten des Wortes *haṭha* in der *GhS* (3.51 u. 55) – beide Male als *haṭhāt* – stellt sich die Frage ähnlich. Einerseits lässt sich der Ausdruck dort (wenn vielleicht auch nicht ganz reibungslos) als „mit Macht; unweigerlich“, also ohne spezifische Bedeutung, verstehen. Möglicherweise ist darin jedoch ebenfalls ein *haṭha* zu sehen, das aus *ghaṭa* hervorgegangen ist (welches sich auf den Prāṇāyāma bezieht; siehe Komm. zu V 2).

1 Eines Tages kommt Caṇḍakāpāli [der „Schreckliche Kāpāli“] zur Hütte des Gheraṇḍa, verneigt sich höflich und fragt Gheraṇḍa mit Ergebenheit [*bhakti*].

Zu Vers 1: Sowohl bei »Gheraṇḍa« (siehe Vorwort) wie auch bei »Caṇḍakāpāli« wissen wir nicht, ob es sich um historische Namen handelt.⁵ Bei letzterem werden wir an eine Aufzählung von Lehrern erinnert, *HYP* 1.5–8, wo die Namen Kapālin und Kāpālika (auch: Khaṇḍakāpālika)⁶ vorkommen; sie verweisen auf Anhänger einer Gruppierung, welche Śiva in seiner Eigenschaft als Kapālin, „Schädelträger“,⁷ verehren.

Caṇḍakāpāli sprach: 2 Jetzt möchte ich, Herr des Yoga, vom Ghaṭastha-Yoga [vom „Yoga des Kruges“] als einem Mittel zum Erkennen der wahren Wirklichkeit [*tattva-jñāna*] hören, Meister des Yoga! Sprich, o Herr! –

1 Bei *GhS* 5.43 wird lediglich im Zusammenhang mit dem Mond ein Bija-Mantra Ṭha erwähnt.

2 Vgl. S. 14, Fn. 2.

3 Ein ähnliches Beispiel ist der „Granatapfel“, der vermutlich eine Gurke ist; siehe Komm. zu 5.17–20 (»Śūkāśaka«); ferner ein zu *utkaṭāsana* verkürztes und in dieser Form seltsamste Übersetzungen provozierendes *utkuṭākāsana* (auch *utkuṭuka-* oder *utkuṭika-*) in 2.27 (und hierzu, zum Phänomen der Verkürzung, das in 3.22 als *uḍḍāna* erscheinende *uḍḍiyāna*).

4 *prāṇāpāṇau* [...] *militvā ghaṭate* [sic] *yasmāt tasmāt sa ghaṭa ucyate*.

5 Vgl. D/Gh xviii.

6 Siehe Digambarji/Kokaje, S. 4, Fn. 14–2.

7 Von *kapāla* „Schädel“ (vgl. 1.26).

Gheraṇḍa sprach: 3 Gut, gut, Mächtiger, ich will dir sagen, Kind, wonach du mich fragst. Höre aufmerksam zu!

Zu Vers 2: »Ghaṭastha-Yoga«:¹ Wörtl. „der beim Krug befindliche / auf dem Krug beruhende Yoga“; wie aus dem Kapitel-Kolophon von Handschriften hervorgeht, ist auch nur „Ghaṭa-Yoga“ gebräuchlich – und, wie unten V 9 zeigt, „Ghaṭa“ allein. – „Krug“ (*ghaṭa*) kann sowohl in der *GhS* (siehe unten V 6–8) als auch in der *HYP* (2.23) für „Körper“ stehen. Es ist aber gut möglich, dass sich das *ghaṭa* in *ghaṭa(stha)-yoga* ursprünglich nicht auf den Körper, sondern – wie *kumbha* in „Kumbhaka“ (siehe Komm. zu 5.39–40) – auf den Prāṇāyāma bezog; vgl. *HYP* 4.72: „Auf der zweiten (Stufe) gelangt der Wind [Atem] – nach der Krugbildung [*ghaṭīkṛtya*] – in die Mitte [= auf den ‚Weg in der Mitte‘ (*madhya-mārga*)];² vgl. 3.55–56 sowie *HYP* 3.3 im Komm. zu 3.10–11.“ So ginge es beim „Yoga des Kruges“ eigentlich nur um den Prāṇāyāma – was an die Aussage der *Jyotsnā* (siehe S. 10) zum „Haṭhayoga“ erinnert. – »Erkennen der wahren Wirklichkeit«: Vgl. V 5; Ziel dieses „Erkennens“ [*jñāna*] ist die Befreiung [*mukti* oder *mokṣa*] aus dem Saṃsāra, d. h. der Welt und dem schicksalshaften Kreislauf von Sterben und Geborenwerden.³

Die Frage: Caṇḍakapāli möchte „jetzt“ etwas über einen Yoga erfahren, der – wie wir seiner Ausdrucksweise entnehmen dürfen – eine Alternative darstellt. Seine Frage zielt offenbar auf einen Yoga, der ebenfalls zur „wahren Erkenntnis“ (*tattva-jñāna*) führt, doch ohne den Weg des „Erkennens“ zu beschreiten. Die Frage Caṇḍakapālis so zu interpretieren, legt uns auch eine Stelle im *Yogavāsiṣṭha* nahe, welche von zwei alternativen Verfahrensweisen (*prakāra*) auf dem Weg zur Befreiung spricht:

Yogavāsiṣṭha (laghu) 6.1.58, 60

58 Mit dem Wort Yoga wird ein Mittel [oder: eine Methode] [*yukti*]⁴ zum Überwinden des Saṃsāra bezeichnet. Es meint die Verfahrensweise des „Erkennens des Selbst“ [*ātma-jñāna*] sowie den Prāṇāyāma [*prāṇānāṃ saṃyamah*]. [59: siehe zu 5.3] 60 Für den einen ist der Yoga [nach V 59 hier = Prāṇāyāma], für den andern die Gewissheit des Erkennens [*jñāna-niścaya*] nicht zu meistern. Darum hat der höchste Gott Śiva z w e i Verfahrensweisen gelehrt.

Man beachte hierzu 5.35, wo der Ausdruck *tattva-jñāna* (im obigen Zitat *saṃsārotta-ṛaṇa* „Überwinden des Saṃsāra“) explizit im Zusammenhang mit Prāṇāyāma wieder aufgenommen wird. Statt nun aber auf Vers 1.3 gleich das Prāṇāyāma-Kapitel (5.2 ff.)

1 „Presumably, *ghaṭasthayoga* is another name for what is ordinarily known as *haṭhayoga* – and perhaps a better name.“ (Digambarji/Sahay unter *ghaṭa* 1.)

2 Nicht, wie die *Jyotsnā* angibt, „in das mittlere Cakra“ (*madhyago madhyacakraḡataḡ*).

3 Vgl. Śaṃkarācārya zu *Bhagavadgītā* 13.11.

4 Der Sanskrit-Kommentar erklärt *yukti* mit *upāya*..

mit seinen vorangestellten allgemeinen Anweisungen – die richtige Unterkunft, der richtige Übungsbeginn und die richtige Ernährung usw. – folgen zu lassen, bietet die *GhS*, über dieses Thema hinaus, ein regelrechtes Kompendium des Yoga (vgl. Komm. zu V 9–11). So sind denn auch die einleitenden Worte von Gheraṇḍa – es dürfte sich auch hier um Kompiliertes handeln – ganz allgemein zum Yoga gesagt und nicht spezifisch zum Ghaṭa-Yoga.

4 Es gibt keine Fessel wie die Māyā und keine größere Macht als den Yoga. Es gibt keinen größeren Verbündeten als das Erkennen [*jñāna*] und keinen größeren Feind als das Ich [*ahaṃkāra*].

Zu Vers 4: »Māyā«: „Zauber, Trug, Illusion“, die Fata Morgana der Welt und des Daseins in der Welt. – Die Begriffe *māyā* und *ahaṃkāra* kommen in der *GhS* sonst nicht vor (wie auch in der *HYP* nicht).

5 Wie man durch Üben des Alphabets [Lesenlernen] die Texte [*śāstra*] (für sich) verstehbar macht, so kommt man durch Yoga zum Erkennen der wahren Wirklichkeit [*tattva-jñāna*].

6 Den gut- und schlechtgetanen Verpflichtungen entsprechend entsteht der Lebewesen Krug [*ghaṭa*]. Aus dem Krug geht das Tun [*karman*] hervor. Wie ein Schöpfrad geht es im Kreise.

7 Wie ein Schöpfrad, von Rindern angetrieben, sich auf- und abwärts im Kreise dreht, so bewegt sich auch die Seele [*jīva*] im Kreise, vom Tun [*karman*] getrieben, durch Geburt und Tod.

Zu Vers 6 und 7: »Schöpfrad« (*ghaṭī-* oder *ghaṭa-yantra*): wörtl. „Krugvorrichtung“.

8 Immer wieder zerfällt der Krug [*ghaṭa*] wie ein ungebrannter Topf im Wasser. (Diesen) mit dem Feuer des Yoga verbrennend, erreicht man die Reinheit des Kruges [oder: das Reinwerden vom Krug].

Zu Vers 8: Die Bestattung des Leichnams, in Indien gewöhnlich die Feuerbestattung, befreit die durch den Kreislauf der Geburten getriebene Seele nicht dauerhaft vom „Krug“, dazu bedarf es eines ganz anderen Feuers. Dieser Vers ist bislang gründlich missverstanden worden. So finden sich sogar auf dem Umschlag der Ausgabe von Digambarji und Gharote (1978 genauso wie 1997 mit entsprechender Graphik) – zweifellos mit Bezug auf diese Stelle – die programmatischen Sätze: „The human frame

Die Übungen in systematischer Übersicht

1. Ṣaṭkarman; 2. Āsana; 3. Mudrā; 4. Pratyāhāra; 5. Prāṇāyāma; 6. Dhyāna;
7. Samādhi

1. Ṣaṭkarman (Śodhana) (1.12 ff.)

1.1. Dhauti (1.13 ff.)

1.1.1. Antardhauti (1.14 ff.)

1.1.1.1. Vātasāra

1.1.1.2. Vārisāra

1.1.1.3. Vahnisāra (auch Agnisāra)

1.1.1.4. Bahiṣkṛta

1.1.2. Dantadhauti (1.26 ff.)

1.1.2.1. Dantamūla

1.1.2.2. Jihvāmūla

1.1.2.3. Karṇarandhra

1.1.2.4. Kapālarandhra

1.1.3. Hṛddhauti (1.36 ff.)

1.1.3.1. Daṇḍadhauti

1.1.3.2. Vamanadhauti

1.1.3.3. Vāsodhauti

1.1.4. Mūlaśodhana (1.42 ff.)

1.2. Vasti (1.45 ff.)

1.2.1. Jalavasti

1.2.2. Śuṣkavasti (= Sthalavasti)

1.3. Neti (1.50 f.)

1.4. Laulikī (1.52)

1.5. Trāṭaka (1.53 f.)

1.6. Kapālabhāti (= Bhālabhāti) (1.55 ff.)

1.6.1. *vāmakrama*

[1.6.2. *vyutkrama*]

1.6.3. *sītkrama*

2. Āsana (2.3 ff.)

2.1. Siddhāsana (2.7)

2.2. Padmāsana (2.8)

2.3. Bhadrāsana (2.9 f.)

2.4. Muktāsana (2.11)

2.5. Vajrāsana (2.12)

2.6. Svastikāsana (2.13)

- 2.7. Siṃhāsana (2.14 f.)
- 2.8. Gomukhāsana (2.16)
- 2.9. Vīrāsana (2.17)
- 2.10. Dhanurāsana (2.18)
- 2.11. Mṛtāsana / Śavāsana (2.19)
- 2.12. Guptāsana (2.20)
- 2.13. Mātsyāsana / Matsyāsana (2.21)
- 2.14. Matsyendrapīṭha (2.22 f.)
- 2.15. Gorakṣāsana (2.24 f.)
- 2.16. Paścimottānāsana / Yogendrapīṭha (2.26)
- 2.17. Utkāṭāsana (2.27)
- 2.18. Saṃkaṭāsana (2.28)
- 2.19. Mayūrāsana / Māyūrapiṭha (2.29 f.)
- 2.20. Kukkuṭāsana (2.31)
- 2.21. Kūrmāsana (2.32)
- 2.22. Uttānakūrmakapīṭha (2.33)
- 2.23. Maṇḍūkāsana (2.34)
- 2.24. Uttānamaṇḍūkāsana (2.35)
- 2.25. Vṛkṣāsana (2.36)
- 2.26. Garuḍāsana (2.37)
- 2.27. Vṛṣāsana (2.38)
- 2.28. Śalabhāsana (2.39)
- 2.29. Makarāsana (2.40)
- 2.30. Uṣṭrāsana (2.41)
- 2.31. Bhujamṅgāsana (2.42 f.)
- 2.32. Yogāsana (2.44 f.)

3. Mudrā

- 3.1. Mahāmudrā (3.6 ff.)
- 3.2. Nabhomudrā (3.9)
- 3.3. Uḍḍīyānabandha (3.10 f.)
- 3.4. Jālaṃdharabandha (3.12 f.)
- 3.5. Mūlabandha (3.14 ff.)
- 3.6. Mahābandha (3.18 ff.)
- 3.7. Mahāvedha (3.21 ff.)
- 3.8. Khecarī (3.25 f.)
- 3.9. Viparītakaraṇī / Viparītakarī (3.33 f.)
- 3.10. Yonimudrā (3.37 ff.)
- 3.11. Vajrolī (3.45 ff.)
- 3.12. Śakticālanī / Śakticālana (3.49 ff.)

- 3.13. Taḍāgī (auch Tāḍāgī) (3.61)
- 3.14. Māṇḍukī (3.62 f.)
- 3.15. Śāṃbhavī (3.64 ff.)
- Pañcadhāraṇā¹ (3.68 ff.):
 - 3.16. Adhodhāraṇā / Pārthivadhāraṇā
 - 3.17. Āmbhasadhāraṇā
 - 3.18. Vaiśvānaradhāraṇā
 - 3.19. Vāyavadhāraṇā
 - 3.20. Nabhodhāraṇā
- 3.21. Aśvinī (3.82 f.)
- 3.22. Pāśinī (3.84 f.)
- 3.23. Kākī (3.86 f.)
- 3.24. Mātaṅgī / Mātaṅginī (3.88 ff.)
- 3.25. Bhujamṅginī / Bhujagī (3.92 f.)

4. Pratyāhāra

- 5. Prāṇāyāma (Kumbhaka) (5.46 ff.)
 - 5.1. Sahita (5.47 ff.)
 - 5.1.1. Sagarbha-Prāṇāyāma
 - 5.1.2. Nirgarbha-Prāṇāyāma
 - 5.2. Sūryabheda / Sūryabhedana (5.58 f.)
 - 5.3. Ujjāyī-Kumbhaka (5.69 ff.)
 - 5.4. Śītalī-Kumbhaka (5.73 f.)
 - 5.5. Bhastrikā-Kumbhaka (5.75 ff.)
 - 5.6. Bhrāmarī-Kumbhaka (5.78 ff.)
 - 5.7. Mūrcchā / Manomūrcchā (5.83 f.)
 - 5.8. Kevalī-Kumbhaka (5.85 ff.)

6. Dhyāna

- 6.1. Sthūladhyāna (6.2 ff.)
 - 6.1.1 Sthūladhyāna I (Juweleninsel)
 - 6.1.2 Sthūladhyāna II (Lotusblume)
- 6.2. Jyotirdhyāna / Tejodhyāna (6.15 ff.)
 - 6.2.1. Tejodhyāna I (Jīvātman-Flämmchen)
 - 6.2.2. Tejodhyāna II (Sonne im Nabelbereich)
 - 6.2.3. Tejodhyāna III (Leuchtendes OM-Zeichen)
- 6.3.. Sūkṣmadhyāna (6.19 ff.)

1 Vgl. Komm. zu 3.1–3.

7. Samādhi (Rājayoga) (7.5 ff.)
 - 7.1. Dhyāna (7.7 f.)
 - 7.2. Rasānanda (7.9)
 - 7.3. Nāda (7.10 f.)
 - 7.4. Laya (7.12 f.)
 - 7.5. Bhaktiyoga (7.14 f.)
 - 7.6. Manomūrcchā (7.16)