

Heinz Grill

# Die Seelendimension des Yoga

Heinz Grill

Die  
Seelendimension  
des Yoga

Praktische Grundlagen zu einem  
spirituellen Übungsweg

# Inhalt

Zum Gebrauch dieses Buches	9
Die Seelendimension des Yoga	13
<i>Yogapraxis und ihre Bedeutung</i>	13
<i>Die drei Grundkräfte der Seele</i>	16
<i>Wo liegt die Heimat der Seele?</i>	17
Die Atmung und das Seelenleben	23
<i>Die Bedeutung von Ein- und Ausatmung</i>	23
<i>Der Unterschied von freier Atmung zur Atemführung</i>	25
<i>Die Vorstellungsbildung wirkt auf den Atem</i>	28
Die verschiedenen Regionen des Seelenlebens	30
Das <i>mūlādhāra-cakra</i> und das Erdelement	35
Das <i>svādhiṣṭhāna-cakra</i> und das Wasserelement	41
Das <i>maṇipūra-cakra</i> und das Luftelement	47
Das <i>anāhata-cakra</i> und das Wärmeelement	53
Das <i>viśuddha-cakra</i> und die Unterscheidungsbildung zwischen körperfreiem und körperabhängigem Bewusstsein	57
Das <i>ājñā-cakra</i> und die Entwicklung einer frei schaffenden Gedankenkraft	62
Das <i>sahasrāra-cakra</i> und das Erleben von Seeleninhalten	68
Die Entwicklung von Aufmerksamkeit, Konzentration und Beziehungsfähigkeit	74
Die Aufmerksamkeit am praktischen Beispiel	79
Der Beginn eines Bewusstseinsweges zur Seelenentwicklung	81
Die verschiedenen Energien im Yoga, drei verschiedene Ausstrahlungen der Aura	86
Unterschiedliche Anforderungen in den Übungen	90
Der rhythmische Aufbau der Übung und die Entwicklung des Yoga aus dem sozialen Kontext	97
<i>Die Übung führt nicht zur Weltflucht</i>	97
<i>Die drei Phasen der Übung im rhythmischen Aufbau</i>	99

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

Copyright 2018

Verlag für Schöne Künste  
Gartenstr. 7  
89542 Bolheim

Alle Rechte vorbehalten

6. erweiterte Auflage 2019

ISBN 978-3-948193-00-3

Zeichnungen: Axel Berberich  
Satz: Albert Wimmer

Druck: Sowa Sp. z o.o., 05-500 Piaseczno, Polan

Innere Ruhe und Entspannung	105	Die Entwicklung einer projektionsfreien Bewusstseinskraft – das <i>ājñā-cakra</i>	244
<i>Die Entwicklung des Seelenlebens geschieht in drei Schritten</i>	111	Eine Grundübung zur Entwicklung des Mittelpunktes im Haupte	246
Die inhaltliche Gestaltung des Lebens – das <i>anāhata-cakra</i>	112	Der Drehsitz – <i>ardha matsyendrāsana</i>	248
Übungen zum bildhaften Erleben der Wirbelsäule – <i>pārśva parivṛtta trikoṇāsana</i>	114	Der Kopfstand – <i>śirṣāsana</i>	254
Die Zehenspitzenstellung – <i>pādāṅguṣṭhāsana</i>	120	Die Kobra – <i>bhujāṅgāsana</i>	260
Der Baum – <i>tādāsana</i>	126	Die Förderung der Urbildekraft und die Entwicklung einer frei verfügbaren Entschlossenheit – das <i>mūlādhāra-cakra</i>	266
Das Andreaskreuz – <i>sarīdhisthāna</i>	134	Die Erde – <i>bhūmi</i>	269
Der Schulterstand – <i>sarvāṅgāsana</i>	136	Die Beinstellung – <i>utthita eka pāda hastāsana</i>	272
Die Entwicklung von Weite – das <i>maṇipūra-cakra</i>	142	Die Schiefe Ebene – <i>pūrvottānāsana</i>	280
Eine Grundübung zur Weite: <i>vihāyas</i> – der freie Raum	144	Die Pfauenstellung – <i>māyūrāsana</i>	284
Der Pflug – <i>halāsana</i>	148	Die Entwicklung von vollständiger Körperfreiheit – das <i>sahasrāra-cakra</i>	292
Die Kopf-Knie-Stellung – <i>paścimottānāsana</i>	156	Das Feuer des Längswerdens – <i>dirghāsana</i>	294
Der Bogen – <i>dhanurāsana</i>	166	Der Lotus – <i>padmāsana</i>	296
Das Kamel – <i>uṣṭrāsana</i>	170	Der halbe Diamant – <i>supta vajrāsana</i>	298
Das Dreieck – <i>trikoṇāsana</i>	176	Der Skorpion – <i>vṛścikāsana</i>	302
Das liegende Dreieck – <i>anantāsana</i>	184	Das Pferd – <i>vātāyanāsana</i>	304
Die Offenheit durch Vorstellungsentwicklung, Loslösung und Neuanfang – das <i>viśuddha-cakra</i>	188	Die Krähe – <i>kākāsana</i>	309
Die Flügel – <i>pakṣati</i>	190	Die Waage – <i>tulādaṇḍāsana</i>	313
Die Yoga-Geste – <i>yoga mudrā</i>	194	Die Taube – <i>kapotāsana</i>	320
Der Fisch – <i>matsyāsana</i>	198	Eine methodische Reihe zum Übungsaufbau	330
Der Halbmond – <i>āñjaneyāsana</i>	202	Das Sonnengebet – <i>sūrya namaskāra</i>	334
Die gewinkelte Kopf-Knie-Stellung – <i>eka pāda padma paścimottānāsana</i>	208	Eine Meditation zu den drei Kreisen	342
Das Wasser und die sich sammelnde Bewegung – das <i>svādhiṣṭhāna-cakra</i>	216	Anmerkungen	350
Eine Seelenübung	218	Literaturempfehlungen	352
Die stehende Kopf-Knie-Stellung – <i>uttānāsana</i>	220		
Die Heuschrecke – <i>śalabhāsana</i>	226		
Die weite Dehnung und vorwärtsbeugende Variationen – <i>koṇāsana, eka pāda paścimottānāsana</i>	232		

## Literaturempfehlungen



Heinz Grill  
**Ein Neuer Yogawille**  
und seine therapeutische Anwendung bei  
Ängsten und Depressionen  
ISBN 978-3-941995-88-8



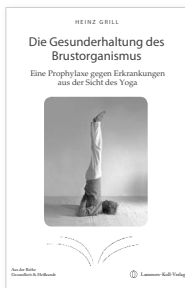
Heinz Grill  
**Das Wesensgeheimnis der Seele**  
Die Organe des Menschen, ihr seelischer  
Zusammenhang und die Möglichkeit  
eines spirituell orientierten  
Bewusstseinsaufbaues –  
Vier große Entwicklungsprozesse  
ISBN 978-3-9815855-5-1



Heinz Grill  
**Der freie Atem**  
und der Lichtseelenprozess  
ISBN 978-3-796402-68-5



Heinz Grill  
**Die Vergeistigung des Leibes**  
Ein künstlerisch-spirituelle Weg mit Yoga  
ISBN 978-3-935925-93-8



Heinz Grill  
**Die Gesunderhaltung des  
Brustorganismus**  
Eine Prophylaxe gegen Erkrankungen  
aus der Sicht des Yoga  
ISBN 978-3-935925-36-5



Murat Örs  
**Yoga und Krebs**  
Die Entwicklung der Seele und der  
Begriff der Heilung im Sinne des Yoga  
ISBN 978-3-941995-64-2

Weitere thematische Literatur unter [www.yogabuecher.de](http://www.yogabuecher.de)