

Das Inhaltsverzeichnis der VIVEKA-Hefte 1-52

Kursiv: Für die alphabetische Einordnung gewähltes, jedoch nicht am Anfang der Zeile stehendes Wort
Z hweise der Verse des Yoga S tra: »S tra 1.2« steht f r: »S tra 2 im 1. Kapitel«

Nach Themen

Āsana

Adhomukha vānāsana__12
Apanāsana__7
Ardha utkaṭāsana__22
Atemfokus__36
Ardha uttānāsana__25
Baddha koṇāsana__39
Bhuja gāsana__17, 27
Cakravākāsana__11
Catu pādapiṭham__50
Daṇ āsana__8
Dhanurāsana__41
Dvipāda piṭham__6
Janu irāsana__32
Jaṭhara parivṛtti__19
Kurmasana__51
Mahāmudrā__26
Matsyendrāsana__23
Nāvāsana__31
Pār va uttānāsana__20
Pa cimātānāsana__10
Prasarita pada uttanasana__43
Purvatan asana__50
Śavāsana__27
Supta baddha koṇāsana__35
alabhāsana__4, 5, 38
Tā āsana__16
Trikoṇāsana (parivṛtti)__5
Trikoṇāsana (par va)__37
Upavista konasana__51
Urdhva mukha vānāsana__33
Urdhva mukhāsana__30
rdhva prasṛta pādāsana__14
Utkaṭāsana__21
Uttānāsana__15
Utthita trikonasana__37
Utthita pār va koṇāsana__13
Viparita karani__44
Vīrabhadrāsana__9
Vīrabhadrāsana__52

Meditation

Geschichte der Meditation__39
Meditation, Teil 1__25
Meditation, Teil 2__27
Meditation im Gruppenunterricht__47
Wissenschaft und Meditation__47
Yoga heilt, Teil 4: Meditation__43

Allgemeines zur Āsanapraxis

Atem im āsana__1
Asana: Fokus Atem__36
āsana anpassen und variieren__2
Beckenbodenarbeit__49
Drehen (Parivṛtti)__42
Dynamik und Statik in āsanapraxis__13
Geschichte der āsanas__33
Geschichte der modernen
Asanapraxis__49
Gleichgewicht__46
Gruppenunterricht__16, 20, 25, 32
Yoga heilt, Teil 2: Asana__41
Üben mit dem Hocker__24
Individueller Unterricht__28
Mythos Kopfstand__17
Krama__34
Rückenschule und āsanapraxis__2
Wenn Yoga schadet__50
Seitigkeit (Par va)__40
Sitze ich richtig?__18
Yoga Sūtra: āsana__4
Statik__45
Vinyāsas__28
Vinyāsa krama__3
Wie wirkt Yoga__26
Wirkung von āsana__24
Wirkungen von āsana (Drüsen)__22
Wirkungen von āsana (Kopfstand)__17

Prāṇāyāma

Fluss des Prāna__1
Prāṇāyāma, Teil 1: Vom Umgang mit
Prāṇāyāma__11
Prāṇāyāma, Teil 2: Schritte ins
Pranayama__18
Prāṇāyāma, Teil 3: Techniken des
Pranayama__30
Prāṇāyāma, Teil 4: Wirksamkeit von
Pranayama__31
Geschichte des Prāṇāyāma__35
Haṭha Yoga Pradipikā: Prāṇāyāma__11
Yoga heilt, Teil 3: Atem__42

Yoga Sūtra

Āsana__4
Über Enttäuschung__34
Die 8 Glieder des Yoga__3
Herz des Yoga__2
Yoga-Sūtra heute (über dr ṭṛ)__36
Hindernisse__39
Über Klésa__10, 12, 14
Wer lieben kann ist glücklich__29
Meditation, Teil 1__25
Meditation, Teil 2__27
Das Menschenbild Patanjalis__1
Sūtra 1.1: Spannungsfeld Yoga__23
Sūtren 1.2-1.4: Travelling Yoga 1__49
Sūtren 1.2.-1.5: Ein Handwerk__21
Sūtren 1.12 ff Üben und Seinlassen__7
Über Trauer__32
Travelling Yoga 2: Vairāgya__52
Veränderung gestalten, Teil 1__34
Veränderung gestalten, Teil 2__35
Vertrauen, Glauben, Gott__4
Vertrauen, raddhā__9
Das Geheimnis des Wandels__17
Wie wirkt Yoga__26
Die Yama__8

Tradition

Cakra__11
 Geschichte der *sanas*__33
 Geschichte der Meditation__39
 Geschichte des Prāṇāyāma__35
 Geschichte des Pratyahara__37
 Geschichte des Samadhi__41
 Das *Gorakshashatakam*__5
 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
 Yoga und *Hinduismus*__1
 Krishnamacharya über Yoga__3
 Wie die alten Yogis den
Menschen sahen__38
 Yoga und *OM*__32
 Sā khya__23
 Tantra - Freiheit ohne Regeln?__4
 Upani aden__26
 Vedānta__21
 Viniyoga: Ein Yoga-Klassiker__19
 Yogarahasya von Nāthamuni__2

T.K.V. Desikachar

Artikel, Gespräche, Vorträge

T.K.V. *Desikachar*. Eine Würdigung:
 Yoga heißt teilen. __51
 Über *Cakra*__11
 Yoga und *Gesundheit*__19
 Gott im Yoga Sūtra__4
 Yoga und *Hinduismus*__1
 Klarheit und Gefühl__16, 51
 Yoga und *Krankheit*__13
 Yoga, *Krankheit* und *Gesundheit*__6, 7
Lebensqualität __35
 Spiritualität und Ethik__3
Viniyoga : kein Stil – keine Marke__28
 Yoga, *Medizin* und *Krankheit*__21
 Wie die alten Yogis den
Menschen sahen__38
 Yoga und *Spiritualität* __23, 24
 Vom Umgang mit Yoga-*Texten*__2

Yoga und Gesundheit

*Asymmetrien/Skoliose*__26
 Atemnot__19
 Grundlagen der *Atembewegung*__30
 Augenerkrankungen__8
 Yoga im *Alter* /für ältere
 Menschen__9, 46
*Beckenbodenarbeit*__49
 Bluthochdruck und Asanapraxis__40, 45
 Brustkrebs__38, 48 (24)
 sana und *Drüsen* __22
 Entspannung__2
 avasana und *Entspannung*__27
 Yoga und *Fitness*__29
 Yoga und *Gesundheit*__19
 Wie Yoga *heilt*__51
 Yoga *heilt*, Teil 1 (Vielfalt u.
 Beziehung)__40
 Yoga *heilt*, Teil 2 (Asana)__41
 Yoga *heilt*, Teil 3 (Atem)__42
 Yoga *heilt*, Teil 4 (Meditation)__43
 Yoga *heilt*, Teil 5 (Lebensqualität)__44
 Herzkrankheiten__14
 Hüfte__13, 39
 Hormonyoga (Yogatherapie - falsch
 erklärt)__41
*Knie*__5
 Yoga, *Krankheit* und *Gesundheit*__6, 7
 Yoga und *Krankheit*__13
 Yoga, *Medizin* und *Krankheit*__21
 Yoga mit *Krebskranken*__24, 38, 48
Lebensqualität __35
 Yoga und *Medizin*__20
*Nacken*__1
 Dem *Nacken* Gutes tun__52
 Neues über *Rückenschmerzen*,
 Teil 1__37
 Neues über *Rückenschmerzen*,
 Teil 2__38
 Rückenschmerz und Vorbeugen__3
 Wenn Yoga *schadet*__50
 Schulter__33
 Schwangere__12
 Yoga mit *Sehbehinderten*__18
 Skoliose__26
 Tinnitus__17
 Über das *Üben*__41
*Wechseljahre*__48

Yoga und Wissenschaft

Studie: Yoga für Frauen mit
*Brustkrebs*__48
 Studie: Viniyoga bei *Bluthochdruck*__45
 Gehirn, Geist und Bewusstsein__47
 Bücher zum Thema
 Wissenschaft und *Meditation*__47
*Neurowissenschaft*__47
 Neurowissenschaft: Ein neues
 Menschenbild?__47
 Neurowissenschaft und Yoga__47
 Studie: Yoga lindert chronische
*Rückenschmerzen*__37
 Studien zu Yoga__45
 Auf der Suche nach dem *Selbst*__47
 Vom Nutzen wissenschaftlicher *Stu-*
*dien*__45
 Yoga in der *Wissenschaft*__45

Sonstiges

Der Krishnamacharya Yoga Mandiram in
 Madras__3
 Die Menschlichkeit in uns entwickeln__42
 Ethik und Übungspraxis__8
 Film: Der atmende Gott__49
 Gruppenunterricht__25
 Jālandhara bandha__43
 Krishnamacharya__1
 Neun Schritte in die Freiheit __22
 Üben und Alltag__10
 Über das *Üben*__41
 Über Enttäuschungen auf dem Yoga-
 weg__34
 Was ist Viniyoga?__16
 Wenn Yoga schadet__50
 Yoga auf dem Prüfstand__31
 Yoga im Nationalsozialismus__48
 Yoga in der Drogenarbeit__15
 Yoga in der Schule__44, 50
 Yoga in der Schwangerschaft__12
 Yoga mit alten Menschen__9, 46
 Yoga mit geistig behinderten
 Kindern__4, 10
 Yoga mit HIV-Infizierten__22
 Yoga mit
 Jugendlichen__6, 19, 20, 22, 24, 25, 50
 Yoga mit kleinen Kindern__4
 Yoga mit geistig behinderten
 Kindern__4, 36
 Yoga und (junge) Menschen mit
 Behinderungen__36
 Yoga und *Wissenschaft*__45, 47

Die Hefte 1-52

Heft 1:

Yoga und Hinduismus/Menschenbild Patanjalis/Über T. Krishnamacharia/ Nacken/Atem im Asana

Heft 2:

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

Heft 3:

Vinyāsakrama/Yoga Sūtra: Die acht Glieder/Spiritualität und Ethik/T. Krishnamacharya über Yoga/ Rückenschmerz und Vorbeugen/Der Krishnamacharya Yoga Mandiram

Heft 4:

Uddhārasana/Yoga mit Kindern/ Yoga mit geistig Behinderten/Tantra/ Yoga Sūtra: Vertrauen, Glauben, Gott

Heft 5:

Yoga Sūtra: Uddhārasana/Trikonāsana/Knie/Gorakshashatakam/Nachtrag: Uddhārasana

Heft 6:

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

Heft 7:

Yoga Sūtra: Üben und Seinlassen/Āpānāsana/Haṭha Yoga Pradīpikā 1/Yoga, Krankheit und Gesundheit

Heft 8:

Dandāsana/Ethik und Übungspraxis/Yoga Sūtra: Die Yama/Au-generkrankungen

Heft 9:

Hatha Yoga Pradīpikā 2/Yoga mit alten Menschen/Virabhadrasana/Yoga Sūtra: Vertrauen

Heft 10:

Yoga Sūtra: Was uns Leid macht (klein) / Üben und Alltag/ Paścimatānāsana

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 Uddhārasana

Heft 13:

Dynamik und Statik in der Uddhārasanapraxis/Probleme der Hüfte/Utthitaparivṛtti und Uddhārasana/Yoga und Krankheit

Heft 14:

Über Kleines, 3/ Uddhārasana/ Uddhārasana bei Herzkrankheiten

Heft 15:

Yoga in der Drogenarbeit/ Hatha Yoga Pradīpikā, 5/Uttānāsana

Heft 16:

Was ist Viniyoga?/Tānāsana/ Uddhārasana-Gruppenunterricht

Heft 17:

Mythos Kopfstand/Tinnitus/ Bhujangāsana/Yoga Sūtra: Der Wandel

Heft 18:

Yoga mit Sehbehinderten/ Uddhārasana: Sitze ich richtig/Prāṇāyama

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/Pāśchimotthānāsana

Heft 21:

Vedānta/Utkaṭāsana/Yoga Sūtra: 1, Verse 2-4/Yoga, Medizin und Krankheit

Heft 22:

Uddhārasanas und Drüsen/Yoga für Kinder und Jugendliche 3/Yoga für HIV-Infizierte/Ardha Utkaṭāsana

Heft 23:

Yoga Sūtra: Spannungsfeld Yoga/Saṅgahya/Yoga und Spiritualität/ Matsyendrāsana

Heft 24:

Yoga und Spiritualität/Yoga für Kinder und Jugendliche 4/Wirkung von Uddhārasana/ Yoga für Krab Kranke/ Uddhārasana: Hocker

Heft 25:

Yoga im Gruppenunterricht/Ardha Uttānāsana/Yoga für Kinder und Jugendliche 5/Meditation 1

Heft 26:

Mahāmudrā/Upaniaden/Skoliose/ Wirkung von Uddhārasana

Heft 27:

sana und
Entspannungsreaktionen/ avāsana/Meditation 2/Nachtrag: Bhujā gāsana

Heft 28:

Vinyāsa/ Viniyoga /
Individuelles Unterrichten

Heft 29:

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

Heft 30:

rdhva Mukhāsana/Prāṇāyāma/-
Atembewegung

Heft 31:

Yoga auf dem Prüfstand/
Prāṇāyāma/Nāvāsana

Heft 32:

Jānu īr āsana/Yoga und OM/
Yoga Sūtra: Yoga und Gefühle

Heft 33:

Geschichte der sana/
rdhva mukha vānāsana/Schulter

Heft 34:

Über Enttäuschung/ sana: krama/Yoga
Sūtra: Veränderung 1

Heft 35:

Yoga Sūtra: Veränderung 2/
sana: Supta baddha koṇāsana/
Geschichte des Prāṇāyāma

Heft 36:

Yoga Sūtra heute/Yoga und Menschen
mit Behinderungen/ sana: Fokus Atem

Heft 37:

Geschichte des Prathyāhāra/
Neues über Rückenschmerzen 1/
sana:Trikoṇāsna (par va)

Heft 38:

Neues über Rückenschmerzen 2/ sana:
alabhāsana in der Gruppe

Heft 39:

sana: Baddha koṇāsana/
Meditation in der Yogatradition/ Yoga
Sūtra: Hindernisse

Heft 40:

Yoga heilt 1: Vielfalt und
Beziehung/ sana: Seitigkeit im Gruppenunterricht/Bluthochdruck

Heft 41:

sana: Dhanurāsana/Yoga heilt 2: Asana/
Yogatherapie falsch erklärt: Beispiel
Hormon-Yoga /Über das Üben/Kleine
Geschichte des Samādhi

Heft 42:

Asana: Parivrtti-Drehen/
Yoga heilt 3: Atem/
Die Menschlichkeit in uns entwickeln

Heft 43:

Asana: Prasrita pada Uttanasana/Yoga
heilt 4: Meditation/Jalandhara bandha

Heft 44:

Yoga in der Schule/Yoga heilt 5: Lebensqualität/
Asana: Viparita karani

Heft 45:

Yoga in der Wissenschaft/Studien zu
Yoga/Yoga senkt den Blutdruck/Vom
Nutzen wissenschaftlicher Studien/
Asana: Statik

Heft 46:

Asana: Gleichgewicht/Yoga im
Alter/Yoga kennt keine Grenzen

Heft 47:

Neurowissenschaft und Yoga: Gehirn,
Geist und Bewusstsein/
Wissenschaft und Meditation, Gespräch
mit Dr. Ulrich Ott/
Ein neues Menschenbild?/
Auf der Suche nach dem Selbst: Gespräch
mit Prof. Thomas Metzinger/
Bücher zum Thema/
Gruppenunterricht: Meditation

Heft 48:

Yoga in den Wechseljahren/
Yoga als komplementäre Therapie für
Frauen mit Brustkrebs (Gespräch mit Dr.
Ingrid Kollak)/
Buchvorstellung u. Gespräch: Yoga im
Nationalsozialismus von Mathias Tiedke

Heft 49:

Spurensuche-Zur Geschichte der modernen
Asanapraxis/Beckenbodenarbeit/
Serie Travelling Yoga : Gespräche
über das Yoga Sutra heute: Was ist
Yoga?

Heft 50:

Asana: Purvatanasana, Catuspada
pitham/
Yoga mit Kindern u. Jugendlichen/
Wenn Yoga schadet

Heft 51:

Asana: Upavista konasana, Kurmasana/
Yoga heißt teilen: Würdigung von
T.K.V. Desikachar/Klarheit u. Gefühl:
Interview mit T.K.V. Desikachar von
1999 (s.a. Viveka, Heft 16)/ Wie Yoga
heilt

Heft 52:

Asana: Virabhadrasana auf einem
Bein/Travelling Yoga: Vairāgya/Dem
Nackten Gutes tun