



Opgedragen aan mijn Vereerde Gurujī

*Sāmkya-yoga-Śikhāmani; Veda-kesari; Vedāntavāgīśa; Nyāyāchārya;
Mīmāṃsa-ratna; Mīmāṃsa-thīrtha*

Professor, Śrīmān, T. Krishnamāchārya van Mysore (Zuid-India), India

GEBED

‘Ik kniel voor de edelste van alle wijzen, Patañjali, die geestelijke rust tot stand bracht door zijn werk over yoga, helderheid van taalgebruik door zijn werk over spraak-kunst en zuiverheid van lichaam door zijn werk over geneeskunde.’

‘Met eerbied groet ik Ādiśvara (de Oerkracht Śiva) die het eerst de wetenschap van Haṭha Yoga heeft geleerd – een wetenschap die een ladder vormt voor degenen die de hoogten van Rāja Yoga willen beklimmen.’

Inhoud

VOORWOORD DOOR YEHUDI MENUHIN	9
INLEIDING	11
DEEL I INTRODUKTIE Wat is Yoga?	15
DEEL II YOGĀSANA'S, BANDHA EN KRIYĀ Yogāsana's Bandha en Kriyā	53 346
DEEL III PRĀṆĀYĀMA Wenken en Waarschuwingen Uitvoering en uitwerking van Prāṇāyāma Prāṇāyāma's	351 360 367
<i>Appendix I:</i> Āsana-kursussen	379
<i>Appendix II:</i> Āsana's geschikt voor de genezing van verschillende kwalen	396
Overzicht van Āsana's met daarbij behorende afbeeldingen	410
Verklarende woordenlijst	415
Index van de Āsana's	428