

Inhalt

Abkürzungsverzeichnis.....	IX
Danksagung.....	XI
English Summary.....	XIII
1 Einleitung.....	1
I Grundlegungen.....	11
2 Forschungsstand: <i>Modern Yoga Studies</i>	11
3 Theoretische Grundlagen.....	25
3.1 Eine Einordnung des Begriffes »(heutige) Yogaphilosophie«.....	25
3.2 Relevante Körpertheorien und die kulturwissenschaftliche Analyse von Körperwissen	38
3.3 Vorüberlegungen zur Spiritualität heutigen Positionsyogas	46
3.4 Der Umgang mit exotischen religiösen Ressourcen	52
4 Methodische Anmerkungen.....	55
5 Patañjalis Weltbild: Religiös-philosophische Grundlagen.....	69
II Religionshistorischer Teil: Auf den Spuren eines »praktischen Patañjali«.....	73
1 Patañjali in der frühen Neuzeit? Synthetische Grundlagen.....	75
2 Patañjali im Kulturkontakt: Aneignungsprozesse um 1900 in Britisch-Indien und im deutschsprachigen Raum.....	83
3 Patañjali als Schirmherr: Das <i>Yogasūtra</i> in der Ashtanga Yoga-Linie.....	107
3.1 T. Kṛṣṇamācārya (1888–1989): Das <i>Yogasūtra</i> zwischen Mythos und Praxis ...	107
3.2 K. Pattabhi Jois (1915–2009): »This is Patañjali Yoga«	125

4	Patañjali <i>embodied</i> : Interpretative Turns und weitere kulturelle Quellen	151
4.1	Die Körperkulturbewegung als kulturelle Quelle	152
4.2	Allgemeinplatz Yogaphilosophie: Kṛṣṇamācāryas abtrünniger Schüler B.K.S Iyengar (1918–2014)	177

III Kulturanalytischer Teil:

Eine empirische Untersuchung von Yogaphilosophie im

21. Jahrhundert anhand eines Fallbeispiels	183
---	-----

1	Die Orthopraxie von Ashtanga Yoga (Innovation): Formen von Körperwissen	185
1.1	Lehrformate und Unterrichtsmethoden	186
1.2	Raum und Equipment – ein wirksames ästhetisches <i>Framing</i>	190
1.3	Körperstrategien der Praxis	194
1.3.1	Das Prinzip der festen Serien: »Wrong practice, no benefit«?	194
1.3.2	<i>Tristhāna</i> : Aufmerksamkeits- und Sinneslenkung	198
1.3.3	<i>Āsana</i> -s und <i>vinīyāsa</i> : Präzision versus Flow	199
1.3.4	<i>Bandha</i> -s: Muskelarbeit als Konzentrationsanker	204
1.3.5	<i>Dṛṣṭi</i> -s: Den Sehsinn einhegen	207
1.3.6	<i>Ujjāyī</i> : Das vierte <i>aṅga</i> ?	214
1.3.7	Die »Magie« des Counts	219
1.3.8	Faszientechniken	223
1.3.9	Angewandte Anatomie	226
1.3.10	Alignment: Den Körper ausrichten als spiritueller Akt	227
1.3.11	Deictic Touch: Adjustments und Diskurse	237
1.3.12	Die Endentspannung: Der krönende Abschluss?	248
1.3.13	Zwischenfazit: Die Rolle der Körperpraxis für heutige Yogaphilosophie	249
2	Das <i>Yogasūtra</i> als »gelebte Philosophie« (in der Übungspraxis)	253
2.1	Das Aushandeln von Deutungshoheiten: Sprecherpositionen, Wissensvermittlung und Wissenserwerb	256
2.2	Sanskrit als Praxiselement heutiger Yogaphilosophie	273
2.3	Die übungspraktische Bedeutung einflussreicher Konzepte des <i>Yogasūtras</i> ...	290
2.3.1	<i>Atha yoga</i> : »Yoga ist immer jetzt«	293
2.3.2	<i>Yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ</i> ?	297
2.3.3	Neue Methoden des Zur-Ruhe-Bringens	305
2.3.4	<i>Abhyāsa</i> und <i>vairāgya</i> : Die Suche nach innerer Balance	308
2.3.5	Die <i>antarāya</i> -s: Hindernisse auf dem Weg	310

2.3.6	<i>Maitrī, karuṇā, muditā, upekṣa</i> : Nächstenliebe statt Gesellschaftsrückzug	313
2.3.7	<i>Kriyā Yoga</i> : Mut, Staunen und Zufriedenheit	318
2.3.8	Die <i>aṣṭāṅga</i> -s: Der Weg zur Selbstverwirklichung	323
2.3.9	<i>Samādhi</i> , Präsenzerfahrungen und Flow	340
2.3.10	<i>Puruṣa, ātman</i> und <i>kaivalya</i> : Zwischen Selbstbeobachtung, Selbstsuche und Selbstverwirklichung	351
3	Diskussion: Yogaphilosophie praktizieren – (wie) geht das?	377
3.1	Übergeordnete Inhalte	379
3.2	Neue yogaphilosophische Praktiken und ihre Verbreitung	380
3.3	Der Umgang mit »exotischen religiösen Ressourcen«: Exotisierung, Domestizierung, Dekontextualisierung und Universalisierung	384
3.4	Die Figur der Veralltäglichung und die Spiritualisierung des Alltags	388
3.5	Die Verachtsamung heutiger Yogaphilosophie	391
3.6	Zwischen Wiederverzauberung und Verwissenschaftlichung	393
3.7	Heilung oder Heilsbringer?	395
3.8	Die Somatisierung von Yogaphilosophie und verkörperte Spiritualität	400
3.9	Die Seele und das Primat der Selbstverwirklichung	404
3.10	Philosophieren: Ein Raum der Welt- und Selbsterkundung?	408
3.11	Reflexionen zur kulturellen Aneignung	412
4	Resümee: Patañjali auf der Matte	417
	Glossar	425
	Abbildungsverzeichnis / Tabellenverzeichnis	427
	Bibliographie	429