

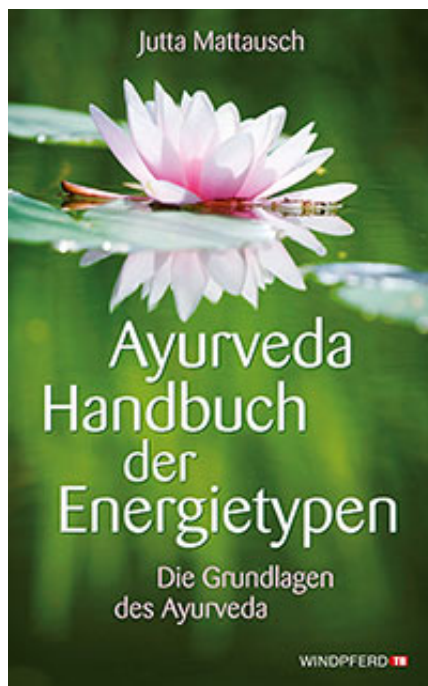
Jutta Mattausch

Ayurveda - Handbuch der Energietypen

Leseprobe

[Ayurveda - Handbuch der Energietypen](#)

von [Jutta Mattausch](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b10152>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Inhalt

Einführung

1. Der Mensch und seine Elemente

Doshas — die drei Grundenergien	14
Die Eigenschaften der Doshas	15
Die drei reinen Konstitutionstypen.....	16
Eigenschaften von Menschen mit Vata-Konstitution.....	17
Eigenschaften von Menschen mit Pitta-Konstitution.....	17
Eigenschaften von Menschen mit Kapha-Konstitution	18
Gunas — unsere geistige Urnatur.....	18
Grundlagen guter Gesundheit	21
Die drei Säulen des Lebens	21
Agni - unser Lebensfeuer.....	25
Die Ursachen von Krankheit	26
Die Entwicklungsstufen einer Krankheit	27

11. Welcher Typ sind Sie?

Prakriti — Ihre Konstitution.....	32
Vikriti — Ihr momentanes Befinden	32
Konstitutionstests für Prakriti und Vikriti.....	34
Was Ihre Konstitution für Ihr Leben bedeutet	46
Die richtige Behandlung von Erkrankungen.....	47
Wie äußere Faktoren Ihre Energien beeinflussen können.....	49

111. Die sieben Energietypen des Ayurveda

Vata

Körperliche Merkmale	55
Persönlichkeit und Ausstrahlung	57
Körperliche Beschwerden	59

Geistig-emotionale Herausforderungen	61
Das erhöht die Vata-Energie.....	63
Wege zu Harmonie und Vitalität.....	64

Pitta

Körperliche Merkmale	83
Persönlichkeit und Ausstrahlung	84
Körperliche Beschwerden.....	86
Geistig-emotionale Herausforderungen	88
Das erhöht die Pitta-Energie.....	89
Wege zu Harmonie und Vitalität.....	90

Kapria

Körperliche Merkmale	109
Persönlichkeit und Ausstrahlung	110
Körperliche Beschwerden.....	112
Geistig-emotionale Herausforderungen	114
Das erhöht die Kapha-Energie.....	115
Wege zu Harmonie und Vitalität.....	116

Vata-Pitta

Körperliche Merkmale	135
Persönlichkeit und Ausstrahlung.....	136
Körperliche Beschwerden.....	138
Geistig-emotionale Herausforderungen.....	139
Das erhöht die Vata-Pitta-Energie.....	141
Die richtige Beurteilung der Symptome	141
Wege zu Harmonie und Vitalität	143

Pitta-Kapha

Körperliche Merkmale	161
Persönlichkeit und Ausstrahlung.....	162
Körperliche Beschwerden	164
Geistig-emotionale Herausforderungen.....	165

Das erhöht die Pitta-Kapha-Energie.....	166
Die richtige Beurteilung der Symptome.....	167
Ihr Weg zu Harmonie und Vitalität	168

Vata-Kapha

Körperliche Merkmale.....	185
Persönlichkeit und Ausstrahlung.....	186
Körperliche Beschwerden.....	188
Geistig — emotionale Herausforderungen	189
Das erhöht die Vata-Kapha-Energie.....	191
Die richtige Beurteilung der Symptome.....	192
Ihr Weg zu Harmonie und Vitalität	193

Vata-Pitta-Kapha: der Tridosha-Typ

Körperliche Merkmale.....	210
Persönlichkeit und Ausstrahlung.....	210
Körperliche Beschwerden.....	212
Geistig-emotionale Herausforderungen.....	212
Das erhöht die Tridosha-Energie.....	212
Die richtige Beurteilung der Symptome.....	213
Ihr Weg zur Harmonie und Vitalität.....	214

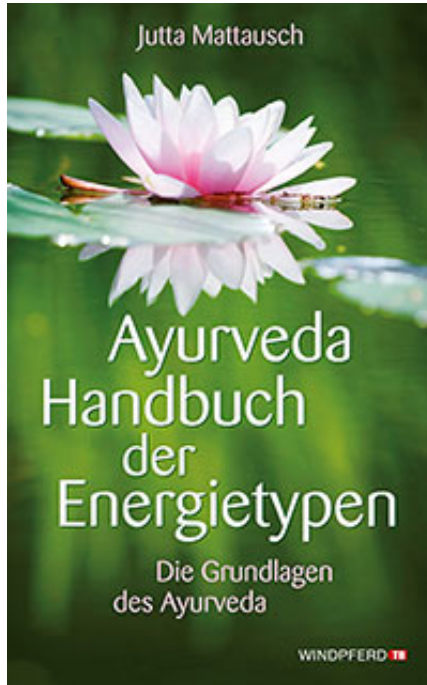
IV. Wege zur Regulierung der Doshas

Ernährung.....	224
Die Eigenschaften der Nahrung.....	224
Die Elemente und Geschmacksrichtungen der Nahrung	225
Richtlinien der Ernährung	230
Ayurvedische Tipps für gutes Agni	234
Wie gut ist Ihre Verdauung?.....	235
Nahrung, die glücklich macht.....	236
Fitness.....	239
Meditation	239
Atemtechniken (Pranayama)	241
Die Marma-Punkte	242

Mahamarmas - die sechs Großen Geheimnisse	243
Das richtige Verhalten über den Tag.....	246
Das richtige Verhalten über das Jahr	249
Anleitungen zur Selbstbehandlung.....	252
Massagen mit Öl.....	252
Basti - der Einlauf mit Öl	258
Nasya — die Reinigung der Nasennebenhöhlen	259
Panchakarma — der Königsweg	259

Anhang

Glossar der Sanskrit-Begriffe	261
Literatur.....	263



Jutta Mattausch

[Ayurveda - Handbuch der Energietypen](#)

Die Grundlagen des Ayurveda

264 Seiten, kart.
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de