

# Trökes / Grunert

## Das Yoga-Gesundheitsbuch

Leseprobe

[Das Yoga-Gesundheitsbuch](#)

von [Trökes / Grunert](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6984>

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](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

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



# Ein Wort zuvor

## Alte Weisheit für unser Wohlbefinden

Die meisten Menschen, die in den Yogaunterricht kommen, suchen vor allem Heilung von Beschwerden. Sie kommen wegen Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafproblemen oder auch, weil sich ihr Gedankenkarussell ohne Unterlass dreht. Diejenigen, die regelmäßig über längere Zeit üben, erfahren zumeist, dass ihre Beschwerden mit den Methoden des Yoga zuverlässig und nachhaltig gelindert und oft sogar geheilt werden können.

### HEILERFOLGE DURCH SYNERGIE

Manche Gesundheitsstörungen brauchen aber zusätzlich eine versierte Diagnose und eine Therapie mit Anwendungen, Kräutern oder Medikamenten. Hier gewinnt neben der Schulmedizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in letzter Zeit der Ayurveda an Bedeutung. Es gibt immer mehr gut ausgebildete Ayurvedatherapeut(inn)en, denn zunehmend absolvieren Heilpraktiker und vor allem Ärzte noch einmal eine umfassende, sechs Jahre dauernde Ausbildung in der altindischen Medizinlehre. Es liegt nahe, dass Yoga und Ayurveda enger zusammenarbeiten, denn sie speisen sich aus denselben Wurzeln und denken in dieselbe Richtung, sodass oft beeindruckende - auf Synergie beruhende - Heilerfolge möglich werden.

Vor einigen Jahren bereits entstand unser Projekt, diese beiden »Wissenschaften vom Leben« wieder zusammenzuführen. Wir sind nicht die Ersten, die sich auf die

gemeinsamen Wurzeln besinnen, und es gibt inzwischen einige Veröffentlichungen zu diesem Thema. Aber die Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit Yoga und Ayurveda vertiefen und verfeinern sich fortwährend — unser Buch soll deshalb sowohl ein Standardwerk sein, als auch eine neue, erweiterte Darstellung bieten.

### YOGA UND AYURVEDA- GEMEINSAM EIN STARKES TEAM

Yoga und Ayurveda entstanden vor etwa 3000 Jahren in Indien. Beide sind Übungs- und Heilungswege, die auf Beobachtung und Erfahrung beruhen. Das bedeutet, dass die grundlegenden Theorien immer aus der Praxis und der vertieften Erprobung entwickelt wurden und sich an ihr auch immer wieder überprüfen lassen müssen. Die alten Texte, in denen diese Beobachtungen und Schlussfolgerungen gesammelt wurden, sind praktische Ratgebertexte, die erstaunlicherweise bis heute ihre Gültigkeit bewahrt haben. So macht es Sinn zu schauen, wie sich die Praxis dieses uralten Erfahrungswissens für uns moderne Menschen kombinieren und nutzen lässt. Eigentlich sind der Yoga und der Ayurveda wie zwei kluge, starke und erfahrene Pferde: Mit ihnen als Gespann können wir den Wagen unseres Körpers, der sich im Schlamm einer Erkrankung festgefahren hat, wieder herausziehen.

Über mehrere Jahrtausende hinweg regelten die Lehren des Yoga und des Ayurveda das körperliche und mentale Wohlbefinden der Menschen auf dem indischen Subkontinent. Weil ihre Konzepte in vieler Hinsicht übereinstimmten, ergänz-

ten und befruchteten sich beide Systeme gegenseitig über lange Zeit intensiv. Ziel war es in erster Linie, gesund zu bleiben. Deshalb legen beide Wege größten Wert auf eine bewusste, äußerst achtsame und ethische Lebensführung, auf eine intensive Geistesschulung und einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper und dem Atem. Je nachdem, aus welchem Blickwinkel man die Lebensführung und Gesundheitsvorsorge betrachtete, gingen die Menschen zuerst zu einem Ayurveda-arzt oder zu einem Yogalehrer. Es war normal, vom Ayurvedaarzt an einen Yogalehrer verwiesen zu werden, um bestimmte Körperhaltungen oder Atemübungen zu lernen, die die Gesundung und das Wohlbefinden begünstigten. In fast allen alten Übungsbeschreibungen des Hatha-Yoga finden sich Hinweise darauf, wie sie bei bestimmten Erkrankungen oder Beschwerden wirken. Andererseits war es normal, dass Yogalehrer ihre Schüler bei manchen Beschwerden zu einem Ayurvedaarzt überwiesen, damit er mit seiner Diagnostik, den Kräutern, Massagen und Diätanweisungen die Yoga-Praxis unterstützen konnte. Eine große Rolle spielt dabei die Konstitutionslehre: Der Ayurveda geht davon aus, dass jeder Mensch mit speziellen Anlagen geboren wird, die sich in seinem Körperbau, Stoffwechsel und Verhalten zeigen, in seinen Bedürfnissen und Beschwerden. Entsprechend individuell wird der Patient behandelt. Auch der Hatha-Yoga richtet seine Übungen traditionell nach der Konstitution des Übenden aus. Dieser individuelle Ansatz ist entscheidend für den therapeutischen Erfolg.

## EIN ZUSTAND INNEREN GLÜCKS

Gesundheit ist im Yoga und im Ayurveda nicht als Abwesenheit von Krankheit definiert. Wirklich gesund sind wir - so ein alter Ayurvedatext —, »wenn sich die Körperfunktionen, Gewebe, Stoffwechsel, Verdauung und Ausscheidung im Gleichgewicht und Seele, Sinne und Geist im dauerhaften Zustand inneren Glückes befinden«. (Sushruta, 750 v. Chr.) Yoga und Ayurveda setzen darauf, dass wir selbst die Verantwortung für unser Wohlbefinden tragen. Das bedeutet, dass Gesundheit und Vorsorge nicht an irgend-jemand anderen abzugeben oder zu übertragen sind - auch nicht an einen Arzt. Jeder Arzt, jeder Therapeut, auch jede Behandlung und jedes Medikament kann ja schließlich nur ausgleichen, was unsere eigene Natur (jetzt gerade) nicht bietet. Nicht nur im Ayurveda oder Yoga wird das so gesehen. Tenzin Gyatso, der XIV. Dalai Lama, sagt: »Jeder ist der Meister seines Schicksals; es ist an uns, die Ursachen des Glücks zu schaffen. Das liegt in unserer eigenen Verantwortung und nicht in der irgendeines anderen.« Wir möchten Ihnen mit Übungen, Erklärungen und Therapiehinweisen helfen, die Meisterung Ihres Schicksals tatkräftig anzugehen. Vielleicht werden Sie dadurch noch nicht sofort glücklich, aber ganz sicher zufriedener, denn Sie hören auf, nur das Opfer all der Unwägbarkeiten zu sein, die uns das Leben beschert. Wir zeigen Ihnen, was Sie tun können und wie Sie es tun können, um Ihre Gesundheit zu unterstützen und zu stabilisieren.

*Anna Trökes 6-Dr. med. Detlef Grünen*



Trökes / Grunert

## [Das Yoga-Gesundheitsbuch](#)

Mit Yoga und Ayurveda gezielt  
Beschwerden heilen

208 Seiten, geb.  
erschienen 2007



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)