

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

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

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





Hatha-Yoga – Harmonisierung der Lebensenergie

Im Hatha-Yoga wird der Körper als Ausdruck unserer geistigen und seelischen Verfassung verstanden. Um zu messen, ob ein Körper gesund ist, betrachteten die alten Yogameister, wie lebendig und durchströmt unser Leib ist, also in welchem Maße die Lebensenergie - im Yoga Prana genannt - in uns pulsiert. Ist dieser freie Fluss der Lebensenergie durch geistige - und in der Folge körperliche - Verspannungen und Blockierungen behindert, dann plagen uns Schmerzen, oder wir fühlen uns erschöpft und energielos.

Um das Strömen der Energie zu ermöglichen, hat der Hatha-Yoga unzählige Techniken wie Körperhaltungen, Bewegungsabläufe und Atemübungen entwickelt und immer weiter verfeinert. Dabei geht es nicht um eine vordergründige Dehnbarkeit und Gelenkigkeit. Wirklich wichtig ist, dass wir uns in allen unseren Gelenken frei bewegen können. Ist diese Beweglichkeit eingeschränkt oder gar unmöglich, dann werden die inneren feinen Kanäle blockiert, in denen unsere Lebensenergie — der Prana - zirkulieren kann. Dieses Modell ist gleichermaßen im

Hatha-Yoga wie im Ayurveda entwickelt worden, und in beiden Systemen herrscht die Ansicht vor, dass durch solche Blockierungen ein wesentlicher Teil unseres Stoffwechsels nur eingeschränkt oder gar nicht stattfinden kann. Durch Körper- und Atemübungen lässt sich diese Beweglichkeit und Durchlässigkeit wieder herstellen. Doch nicht nur deshalb ist der Yoga ein wichtiger Pfeiler der Gesundheitsvorsorge und Therapie. Einzigartig ist, dass seine Methoden der Geistesschulung es uns ermöglichen, die Ursachen vieler Beschwerden und Erkrankungen zu erkennen und nachhaltig zu beheben, wodurch eine »innere Gesundheit« eingeleitet werden kann.

Gesundheitsvorsorge und begleitende Therapie

Der Yoga ermächtigt uns, eigenständig und ohne großen Aufwand für unsere Gesundheit zu sorgen. Jeder Mensch kann das mit etwas Schulung lernen. Wenn wir täglich nur 15 bis 20 Minuten üben, werden wir bei vielen Befindlichkeitsstörungen und sogar bei Erkrankungen schnell nachhaltige Wirkungen spüren. In manchen Fällen – wie bei den meisten Kreislauferkrankungen – werden wir Heilung erfahren, bei schweren Erkrankungen – zum Beispiel in der Nachsorge von Schlaganfällen oder Herzinfarkten – auf jeden Fall Unterstützung.

Als Einweisung in die Übungspraxis reichen in der Regel einige Einzelstunden oder die wöchentliche Gruppenstunde. Im Gegensatz zu vielen Medikamenten zeigen Yogaprogramme auch keine schäd-

lichen Nebenwirkungen, zumindest dann, wenn sie für den Übenden und seine Befindlichkeit angemessen ausgearbeitet worden sind. Besonders wirksam werden sie, wenn sie die ganze Bandbreite des Yoga mit einbeziehen, also neben der Körperarbeit und den Atemübungen auch den geistigen Aspekt: Reflexionen über die Art, wie wir unsere Gedanken ausrichten und unser Leben führen.

YOGAÜBENDE LERNEN VOR ALLEM SELBSTVERANTWORTUNG

Wenn wir Yoga üben, übernehmen wir wieder einen Teil der Verantwortung für unser Wohlbefinden. Dadurch wächst unser Gefühl, etwas tun zu können und einer gesundheitlichen Störung oder einer Krankheit nicht so ausgeliefert zu sein. Dazu kommt, dass wir jedes Mal, wenn wir geübt haben, mit uns zufrieden sind, weil wir geschafft haben, was wir uns vorgenommen hatten. Daraus wächst im Laufe der Zeit ein positiveres Selbstbild, was sich fördernd auf unseren Gesundheitszustand auswirkt.

WAS HEISST »YOGA MACHEN«?

Hatha-Yoga machen heißt, einen Übungsweg zu gehen. Dieser Übungsweg beinhaltet Körperübungen – Asanas genannt – und Bewegungsabläufe, außerdem Atemübungen (Pranayamas), Reinigungsübungen (Kriyas), Konzentrationsübungen (Dharanas), Meditation (Dhyana) und vor allem eine ständige Selbsterforschung (Svadhya).

Es bedarf keiner besonderen körperlichen Fähigkeiten, um »Yoga zu machen«. Jeder kann den Yogaweg wählen, egal ob jung

oder alt, gesund oder krank, beweglich oder steif. Jeder macht das, was er kann, und zwar so gut, wie es jetzt eben geht. Selbst wenn wir körperlich beeinträchtigt sind, können wir dennoch »Yoga machen«, indem wir Atemübungen ausführen oder unsere Aufmerksamkeit auf heilsame innere Bilder (Bhavas) fokussieren und damit dem Prozess der Gesundung unterstützen.

DIE SYMPTOMATISCHE WIRKUNG

Man muss keine große Ahnung davon haben, wie der Körper aufgebaut ist und funktioniert, um die körperlichen Wirkungen der Yogaübungen (Asanas) zu verstehen: dass kraftvolle und dynamische Bewegungsabläufe wie der Sonnengruß gut für den Kreislauf und die Beweglichkeit sind, dass Drehungen bei Verstopfungen helfen und dass eine Übung wie die Heuschrecke, bei der man auf dem Bauch liegt und die Beine hebt, die Rückenmuskeln kräftigen wird. Diese Wirkungen sind unmittelbar während des Übens oder gleich danach spürbar. Das ist gut, denn so muss man niemandem lange erklären, warum eine Asana-Übungspraxis sinnvoll bei bestimmten Beschwerden ist. Man sollte sich jedoch davor hüten, von der Ausübung eines Asanas automatisch eine bestimmte Wirkung zu erwarten, denn vieles von dem, was wir in unserem Körper als Symptom wahrnehmen – eine Verspannung, ein Schmerz, ein Mangel an Energie und/oder Kraft –, ist aus einer Vielzahl von Ursachen entstanden. Denken wir nur daran, wie viele Menschen verspannte Schultern haben, weil sie tatsächlich »zu viel Last auf den Schultern

tragen«, also total überlastet sind. Wenn diese Ursachen nicht mit berücksichtigt werden, wirken die Asanas nur auf die Symptome, das heißt kurzfristig und oberflächlich.

JEDER MENSCH BRAUCHT SEIN PERSÖNLICHES ASANA-PROGRAMM

Wie schon erwähnt, kommt jeder Mensch mit einer bestimmten Konstitution auf die Welt, die er durch seine Lebensführung und Ernährung unterstützt oder ins Ungleichgewicht bringt. Einige Menschen sind – auch ohne jedes Training – beweglicher als andere, einige bauen leichter Muskulatur und Kraft auf als andere, die stattdessen sehr viel ausdauernder sind. Welche Übungen ein Mensch gerade braucht, um seine Beschwerden zu lindern oder sein Potenzial zu entfalten, hängt von seiner Konstitution ab, aber auch von den momentanen Bedürfnissen und Umständen. So braucht ein junger Mensch ein anderes Programm als ein älterer, im Sommer übt man anders als im Winter, nach einer Erkrankung wählt man zur Regeneration andere Übungen als bei Arbeitsüberlastung und innerer Unruhe. Wie ein Programm aussehen soll, das genau Ihren Bedürfnissen entspricht, wird Ihnen idealerweise Ihr/e Yogalehrer/in sagen können. Wenn Sie jedoch schon sehr lange üben und ein feines und sicheres Gespür für die Situation und die Bedürfnisse Ihres Körpers entwickelt haben, dann werden Sie sich Ihre Übungen auch selbst zusammenstellen können. Natürlich kann es ein normaler Gruppenunterricht kaum leisten, jedem Teilnehmer genau das zu geben, was sie oder er

Kopfschmerzen und Migräne

Viele Menschen sind von häufigen Kopfschmerzen oder Migräne betroffen. Sporadisch auftretende Kopfschmerzen sind in der Regel harmlos. Bei zunehmenden starken Kopfschmerzen oder Kopfschmerzen mit Begleitreaktionen (Erbrechen, Fieber, Bewusstseinsstrübung...) muss allerdings unbedingt nach organischen Ursachen gefahndet werden. Sie brauchen sich aber nicht mit Ihren Kopfschmerzen abzufinden. Sie können erreichen, dass sie deutlich seltener oder gar nicht mehr auftreten.

Wichtig: Leiden Sie unter sehr starken und häufigen Kopfschmerzen, sollten Sie die Ursache unbedingt durch einen Arzt klären lassen. Organische Ursachen für Kopfschmerzen sind zwar nicht häufig, können aber sehr gefährlich sein. Bei akuten und sehr heftigen Kopfschmerzen sollten Sie ebenfalls einen Arzt aufsuchen, vor allem wenn weitere Symptome dazukommen.

URSACHEN

Mögliche organische und funktionelle Ursachen bei starken Kopfschmerzen:

- › Bluthochdruck (Hypertonie)
- › Tumoren (selten)
- › Gefäßfehlbildungen im Gehirn.

Mögliche organische Ursachen bei häufigen Kopfschmerzen:

- › Sehfehler (bei Verdacht zum Augenarzt)
- › niedriger Blutdruck (hypotone Kreislaufregulationsstörung)
- › Probleme der Wirbelsäule (insbesondere der Halswirbelsäule) und Haltungsschwäche (sehr häufige Ursache)
- › schlechte Zähne und Probleme des Kiefergelenks.

Nichtorganische Ursachen:

- › Stress
- › unregelmäßiger Schlaf

- › als Begleitsymptom bei der Menstruation durch hormonelle Schwankungen
- › Alkohol und bestimmte Nahrungsmittel wie Zwiebeln oder Nüsse
- › Inaktivität.

DIE MODERNE THERAPIE

Bei starken Kopfschmerzen dürfen und sollen Sie rechtzeitig ein einfaches Schmerzmittel wie Ibuprofen einnehmen. Sie sollten Schmerzen nämlich nicht prinzipiell »aushalten«. Ihr Gehirn merkt sich Schmerzen, Sie haben ein Schmerzgedächtnis. Häufige Schmerzen können sich dadurch verselbständigen und letztlich ohne oder durch eine minimale Ursache ausgelöst werden. Organische und funktionelle Ursachen wie Bluthochdruck oder Sehfehler müssen selbstverständlich behandelt werden. Gute Ernährung, genügend Flüssigkeitszufuhr, ausreichend Bewegung und Sport und gutes Stressmanagement sind Säulen der Therapie.

STÖRUNG AUS AYURVEDISCHER SICHT

Aus ayurvedischer Sicht liegt in der Regel eine **VATA-STÖRUNG** und manchmal auch zusätzlich eine **PITTA-STÖRUNG** vor.

KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

DIE AYURVEDISCHE THERAPIE

› **Grundlage:** Vor allem Vata- und eventuell Pitta-senkende Maßnahmen sind die Mittel der Wahl. Grundlage ist einerseits eine Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien für Vata beziehungsweise Pitta (Seite 37, 60). Konservierte Nahrung und schlecht verdauliche, fette Nahrung wie Wurst sollen gemieden werden. Die zweite Säule der Therapie ist körperliche/sportliche Aktivität mindestens dreimal pro Woche. Yoga ist besonders wirkungsvoll. Rauchen und größere Mengen Alkohol sind selbstverständlich nicht erlaubt!

› **Massagen & Co:** Bei Kopfsyndromen sind Ayurvedamassagen mit Mahanarayana Thailam sehr wirksam. Auch Kopfmassagen mit Therapieölen und vor allem Shirodhara sind sehr nützlich (Seite 228).

› **Heilpflanzen:** Besonders wirkungsvoll ist Brahmi. Zimtöl oder Pfefferminzöl, auf die Schläfen getupft, hilft bei leichteren Kopfschmerzen. Bei Pitta-Störung helfen Amalaki, Shatavari und Sandelholzöl (Seite 230). Eine Therapie ist nur bei intensiven eigenen Bemühungen erfolgreich.

SO HILFT DER YOGA

Die begleitende und unterstützende Therapie ruht auf drei Pfeilern, die bei den Abläufen näher beschrieben werden. Die Yoga-Asanas sollen Vata und Pitta senken, Körper und Geist stabilisieren und ins Gleichgewicht bringen sowie die Wirbelsäule stärken, entlasten und beweglich machen. Regeneration und Entspannung sind wichtig. Ausgleichende und kühlende Atemübungen sind sinnvoll und nützlich.

ASANAS UND BEWEGUNGSABLÄUFE

... dynamisch und rhythmisch geübt, um die Muskulatur besser zu durchbluten, die Wirbelsäule beweglicher zu machen und dadurch zu entlasten.

Die dynamisch geübten Asanas sollen Ihnen helfen, Ihre Na-

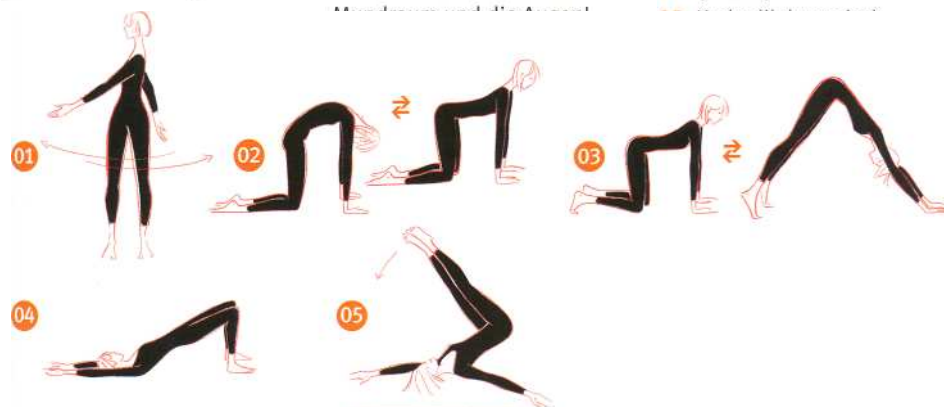
ckenmuskulatur zu entspannen, die einen zu großen Druck auf die Wirbelgelenke der Halswirbelsäule ausübt, und sie wieder besser zu durchbluten. Wichtig: Entspannen Sie bei allen Übungen bewusst Ihren

01 Kundalini-Übung 5: Arme entspannt um den Körper schwingen lassen (S. 146)

02 Katze (S. 76)

03 Katze & Hund (S. 76, 122)

04 Schulterbrücke dynamisch (S. 116)



GANZHE TL CHE SELBSTBEHANDLUNG

ASANAS UND BEWEGUNGSABLÄUFE

... um das innere Gleichgewicht zu stabilisieren. Sie helfen, die Energie zur Erde zu lenken beziehungsweise das Nervensystem zu beruhigen.

Besonders der gestützte Fisch ist sehr hilfreich. Dieses Asana sollte mehrere Minuten lang geübt werden, am besten mit einer Augenbinde.

- 01 Berg (S. 74)
- 02 Kraftvolle Haltung (S. 88)
- 03 Held (S. 91)
- 04 Hund (S. 122)
- 05 Yoga Mudra (S. 81)
- 06 Fisch gestützt (S. 99)



ATEMÜBUNGEN UND MEDITATIONEN

... die helfen, sich zu entspannen und die Doshas zu harmonisieren. Die Atemübungen wirken ableitend, beruhigend und entspannend. Die Visualisierungen helfen, ein Ziel an

Energie aus dem Kopf in die Erde abzuleiten.

- Ujjayi (S. 162)
- Wechselatmung (S. 154)
- Bhramari (S. 163)
- Kapalabhati (S. 156)

- Mondatmung (S. 167)
- Visualisierung der Wurzeln (S. 175)
- Absteigende Energieleitung (S. 171)
- Visualisierung des Mondes im Stirnraum (S. 179)



Osteoporose

Bei Osteoporose oder Knochenschwund verringert sich die Knochensubstanz über das normale altersbedingte Maß hinaus. Die Erkrankung betrifft vorwiegend Frauen, aber auch zunehmend inaktive und übergewichtige Männer. Folgen sind instabile Knochen, Schmerzen, in schweren Fällen Brüche (Frakturen) der großen Knochen und der Wirbelkörper. Vorbeugung ist hier die beste Therapie.

Aber auch wenn Sie bereits unter Osteoporose leiden, ist es möglich, den Zustand Ihrer Knochen und Ihre Lebensqualität zu verbessern. Dafür müssen Sie allerdings Geduld haben und ausdauernd sein.

URSACHEN

- › Inaktivität (wichtigste Ursache!)
- › Hormonveränderungen in der Menopause
- › Übergewicht



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