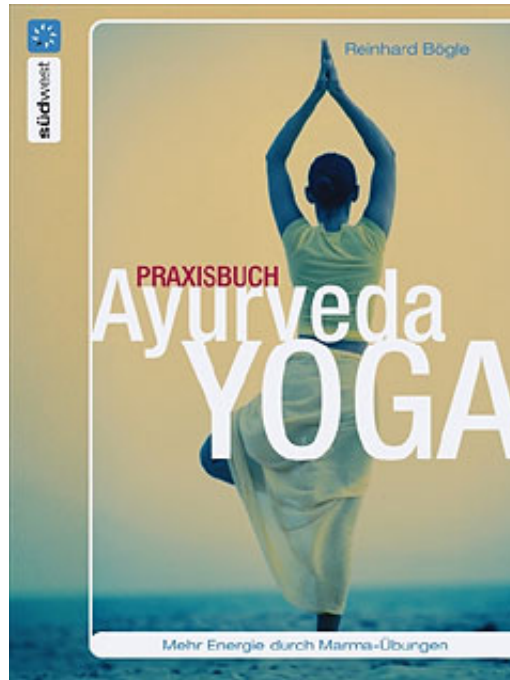


Reinhard Bögle Praxisbuch Ayurveda-Yoga

Leseprobe

[Praxisbuch Ayurveda-Yoga](#)

von [Reinhard Bögle](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6908>

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>

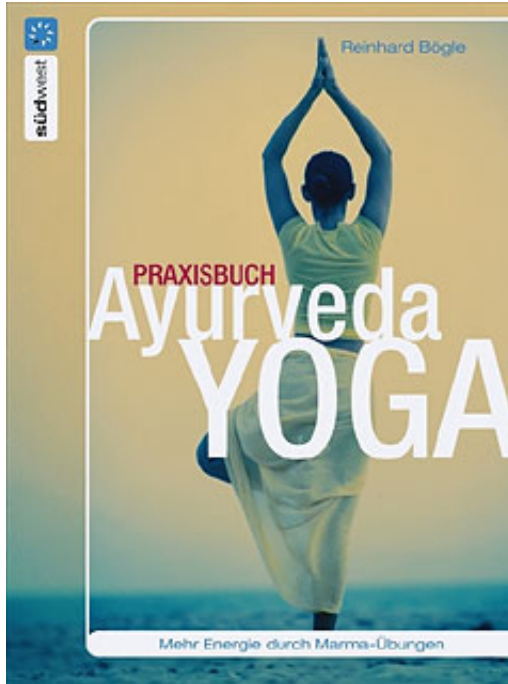
In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Inhalt

Yoga durch die Marmas begreifen	4
Mehr Lebensqualität durch Yoga und Ayurveda	8
Haltungen, Bewegungen und Umgang mit dem Körper werden gelernt	9
Sich und die eigene Gesundheit besser verstehen	14
Leitideen von Yoga, Samkhya und Ayurveda	18
Ursprung, Geschichte und Grundlagen von Wissen und Lehre	19
Was ist Ayurveda?	20
Was ist Samkhya?	23
Was ist Yoga?	26
Zurück zur ursprünglichen Yoga-Tradition	47
Die Marma-Kunde	48
Ein Marma-was ist das?	49
Die erste Definition: Den Nagel auf den Kopf treffen	53
Die zweite Definition: Vitale Gegenden -dynamische Zentren	54
Die dritte Definition: Die sieben Pranas - die Leben hervorbringenden Sieben	56
Die vierte Definition: Jedes Marma hat seine eigene Funktion	58
Die fünfte Definition: Marmas sind frei und geheimnisvoll	61
Marmas spüren - Marmas benutzen	63
Kein Asana ohne Marmas	66
Übungsschritte für Ayurveda-Yoga	67
Die Asanas zum Einüben der Marmas	68
Sehnen-Marmas: Kraftquellenorte	78
Die Grundlagen der Sehnen-(snayu)-Marmas	79
Fußwinkel- und Handwinkel-Marmas	83
Fußwurzel-/Mittelfuß- und Handwurzel-/Mittelhand-Marmas	86
Beinkraft- und Armkraft-Marmas	91
Oberste-Rippe-Marmas	93
Das Blasen-Marma	98

Gelenk-Marmas: Raumgestaltungsorte	100
Die Grundlagen der Gelenk-(sandhi)-Marmas	101
Fußgelenk- und Handgelenk-Marmas	106
Knie- und Ellbogen-Marmas	109
Hüftgelenk-Marmas	112
Kopfgelenk-Marmas	116
Muskel-Marmas: Längenbeurteilungsorte	118
Die Grundlagen der Muskel-(mamsa)-Marmas	119
Fußsohlen- und Handteller-Marmas	125
Wadenmitte- und Unterarmmitte-Marmas	127
Brustkorbaufriechung-Marmas	132
Das Beckenboden-Marma	135
Knocnen-Marmas: stabile Koordinationsorte	138
Die Grundlagen der Knochen-(asthi)-Marmas	139
Hüftknochen- und Schulterblatt-Marmas	143
Kreuzbein-Darmbein-Marmas	148
Blutgefäß-Marmas: Orte ruhiger Dynamik	150
Die Grundlagen der Blutgefäß-(sira)-Marmas	151
Oberschenkelmitte- und Oberarmmitte-Marmas	156
Beinblutfluss- und Armblutfluss-Marmas	159
Leisten-Marmas	162
Der Rumpf als ein Blutgefäß	165
Hals und Kopf als ein Blutgefäß	168
Die Marmas erschaffen die Qualität der Asanas	170
Aktionen und Erfahrungen initiieren und stabilisieren	
Anhang	
Literatur	214
Glossar	215
Impressum	224
Bildnachweis	224



Reinhard Bögle

[Praxisbuch Ayurveda-Yoga](#)

Mehr Energie durch Marma-Übungen

224 Seiten, geb.
erschienen 2007



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de