

Frawley / Summerfield-Kozak Yoga für Ihren Körpertyp

Leseprobe

[Yoga für Ihren Körpertyp](#)

von [Frawley / Summerfield-Kozak](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7048>

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.



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---------------------------------|----|
| Danksagung | 8 |
| Geleitwort | 9 |
| Vorwort | 11 |
| Wie Sie dieses Buch nutzen..... | 14 |

Teil I

Hintergrundwissen zum Yoga Ayurveda

| | |
|---|-----------|
| Yoga für Ihren Typ | 17 |
| Yoga für Ihren Typ: Die ayurvedische Energie- und Gesundheitslehre..... | 18 |
| Der klassische Yoga und die Asana-Praxis..... | 20 |
| Die acht Glieder des Yoga | 21 |
| 1. Die fünf Yamas: | |
| Die fünf Prinzipien des sozialen und persönlichen Verhaltens..... | 22 |
| 2. Die fünf Niyamas:Die fünf Prinzipien der Persönlichkeitsentwicklung und yogischen Lebensführung | 23 |
| 3. Asanas | 24 |
| 4. Pranayama | 24 |
| 5. Pratyahara..... | 25 |
| 6. Dharana..... | 25 |
| 7. Dhyana..... | 25 |
| 8. Samadhi | 26 |
| Die Bedeutung der Asana-Praxis..... | 26 |
| Die Bedeutung der acht Glieder des Yoga | 27 |
| Ayurveda und Yoga | 29 |
| Die ayurvedische Weltansicht | 30 |
| Yoga und Ayurveda..... | 32 |
| Die drei Doshas: Die Energien der Gesundheit im Ayurveda | 34 |
| Was die drei Doshas bewirken | 34 |
| Die Konstitutionstypen..... | 37 |
| Die Mentaltypen nach den drei Gunas..... | 37 |
| Die Mentaltypen im Yoga und Ayurveda..... | 38 |
| Asanas und die Gunas..... | 39 |
| Die verschiedenen Übungsphasen | 40 |
| Die mentale Veranlagung nach den drei Gunas | 40 |
| Übersicht über die Gunas..... | 40 |
| Die ayurvedischen Konstitutionstypen nach den Doshas | 41 |
| Die ayurvedischen Dosha-Typen | 42 |
| Die Doshas als Faktoren der Konstitution..... | 43 |
| Die Bestimmung des Konstitutionstyps..... | 43 |
| Ayurvedischer Konstitutionstest..... | 45 |
| Körperbau und Erscheinungsbild | 45 |
| Stoffwechsel und Ausscheidung..... | 46 |
| Allgemeine Kennzeichen..... | 47 |
| Psychische Faktoren und Ausdrucksformen | 48 |

Grundlagen der Asana-Praxis

| | |
|--|----|
| Was Asanas bewirken | 51 |
| Asanas fördern die Gesundheit und ein langes Leben..... | 54 |
| Die ayurvedischen Wirkungen der Asana-Praxis..... | 55 |
| Asanas als Körperstellungen | 55 |
| Asanas als pranische Energieformen | 56 |
| Asanas als Gedanken und Absichten | 56 |
| Die ayurvedischen Wirkungen der Asanas | 57 |
| Die Wirkungen der Asanas auf die Konstitution | 58 |
| Die Wirkungen der Asanas auf die Doshas | 59 |
| Ayurvedische Körpertypen und die Asana-Praxis..... | 62 |
| Der Vata-Typ..... | 62 |
| Der Pitta-Typ..... | 63 |
| Der Kapha-Typ | 63 |
| Die Asana-Praxis aus ayurvedischem Blickwinkel..... | 64 |
| Das richtige Asana-Program m für Ihren Typ..... | 65 |
| Die nächsten Schritte | 66 |
| Tipps aus dem Yoga für eine erfolgreiche Praxis | 66 |
| Der Spannungspunkt | 66 |
| Die Atmung..... | 66 |
| Freude am Üben..... | 67 |
| Tipps für effektives und sicheres Üben | 68 |
| Tipps aus dem Ayurveda für eine erfolgreiche Praxis | 68 |
| Ayurvedische Massageöle..... | 69 |
| Ayurvedische Kräuter | 69 |
| Aromatherapie | 71 |
| Nasya und Neti | 71 |
| Pancha Karma | 71 |
| Die Doshas mit Asanas abbauen | 72 |
| Ayurvedische Anzeichen für eine erfolgreiche Yogapraxis..... | 74 |
| Anzeichen für eine falsche Praxis..... | 75 |
| Yoga für Fortgeschrittene | 75 |
| So fangen Sie an..... | 76 |
| Die Vorbereitung..... | 76 |
| Was Sie brauchen..... | 76 |
| Der richtige Ort | 76 |
| Die Übungszeit..... | 76 |
| Richtlinien für die Asanas | 77 |
| Hinweise für besondere körperliche Bedürfnisse | 79 |

Ayurvedischer Leitfaden: Asanas für ihren Typ

| | |
|--|-----|
| Beschreibung der Asanas: Ausführung und ayurvedische Wirkungen | 81 |
| AUFWÄRMÜBUNGEN | 83 |
| Beschreibung und Auswirkung auf die Doshas | 83 |
| <i>Der Ujjayi-Atemlaut</i> | 84 |
| <i>Nackenstrecken</i> | 85 |
| Die neutrale Wirbelsäule | 86 |
| Das gekippte Becken | 87 |
| <i>Die Katze</i> | 88 |
| <i>Kinderstellung</i> | 89 |
| Brustkorb an der Wand weiten | 90 |
| <i>Wanddrücken</i> | 91 |
| An der Wand hängen | 92 |
| <i>Surya Namaskar</i> | 94 |
| ASANAS IM STEHEN | 97 |
| Tadasana— Der Berg | 98 |
| <i>Vrksasana— Der Baum</i> | 100 |
| <i>Trikonasana - Das Dreieck</i> | 102 |
| Parivrtta Trikonasana - Das rotierende Dreieck | 104 |
| <i>Virabhadrasana 2 — Der Krieger 2</i> | 106 |
| <i>Parsvakonasana - Das gestreckte seitliche Dreieck</i> | 108 |
| <i>Utkatasana - Der Stuhl</i> | 110 |
| <i>Padottanasana — Vorwärtsbeugung mit gespreizten Beinen</i> | 111 |
| <i>Parsvottanasana - Kräftiges seitliches Strecken</i> | 112 |
| <i>Virabhadrasana 1 — Der Krieger 1</i> | 114 |
| <i>Virabhadrasana 3 - Der Krieger 3</i> | 116 |
| <i>Ardha Chandrasana— Der Halbmond</i> | 118 |
| <i>Padangusthasana — Hände an den großen Zehen</i> | 120 |
| <i>Urdhva Prasarita Ekapadasana — Vorwärtsbeugung mit aufwärts gestrecktem Bein</i> | 122 |
| <i>Padahasthasana - Hände unter den Füßen</i> | 124 |
| <i>Uttanasana— Kräftiges Strecken</i> | 125 |
| UMKEHRSTELLUNGEN | 127 |
| <i>Adho Mukha Svanasana - Nach unten blickender Hund</i> | 128 |
| <i>Adho Mukha Svanasana (Variante) — Nach unten blickender Hund mit gestrecktem Bein</i> | 129 |
| <i>Sarvangasana 1 und 2- Halber Schulterstand</i> | 130 |
| <i>Sarvangasana 3 — Voller Schulterstand</i> | 132 |
| Drei Sarvangasana-Varianten - Drei Varianten des vollen Schulterstandes | 134 |
| Halasana— Der Pflug | 136 |
| Depada Pidani - Die Brücke | 138 |
| <i>Vorbereitung auf Sirsasana — Vorbereitung auf den Kopfstand</i> | 140 |
| <i>Adho Mukha Vrksasana Handstand</i> | 142 |
| <i>Pincha Mayurasana — Armstand</i> | 144 |
| <i>Sirsasana - Kopfstand</i> | 146 |
| <i>Zwei Sirsasana- Varianten — Zwei Kopfstand-Varianten</i> | 148 |
| <i>Viparita Karani- Besondere Umkehrstellung</i> | 149 |
| RÜCKWÄRTSBEUGUNGEN | 151 |
| <i>Vinyasa für den Rücken ~ Bewegungsfolge für den Rücken</i> | 152 |
| <i>Niralamba Bhujangasana 1, 2, 3 - Die Kobra ohne Stütze, Varianten 1, 2, 3</i> | 154 |

| | |
|---|-----|
| <i>Salabhasana 1, 2 und 3— Die Heuschrecke, Varianten 1, 2 und 3</i> | 155 |
| <i>Makarasana — Variante der Heuschrecke</i> | 156 |
| <i>Dhanurasana- Der Bogen</i> | 157 |
| <i>Bhujangasana Die vollständige Kobra</i> | 158 |
| <i>Urdhva Dhanurasana— Der Bogen aufwärts</i> | 160 |
| <i>Eka Pada Urdhva Dhanurasana - Der Bogen aufwärts mit einem gestreckten Bein</i> | 161 |
| <i>Eka Pada Rajakapotasana — Die Taube (Streckung)</i> | 162 |
| <i>Eka Pada Rajakapotasana I- Die Taube I</i> | 163 |
| <i>Dwi Pada Viparita Dandasana - Der umgekehrte Bogen</i> | 164 |
| ASANAS AUF DEM BODEN | 167 |
| <i>Baddha Konasana - Gebundener Winkel im Sitzen</i> | 168 |
| <i>Siddhasana- Der Meistersitz</i> | 169 |
| <i>Einfaches Virasana— Der Heldensitz (vereinfacht)</i> | 170 |
| <i>Virasana— Der Heldensitz</i> | 171 |
| <i>Supta Virasana— Der ruhende Held</i> | 172 |
| <i>Navasana— Das Boot</i> | 173 |
| <i>Ubhya Padangusthasana - Beide Füße halten und balancieren</i> | 174 |
| <i>Anantasana— Die liegende Schlange</i> | 175 |
| <i>Urdhva Prasrita Padasana - Nach oben gestreckte Füße</i> | 176 |
| <i>Chaturanga Dandasana - Das Brett</i> | 178 |
| <i>Vasisthasana — Das seitliche Brett</i> | 179 |
| <i>Purvottanasana - Kräftiges Strecken der Vorderseite</i> | 180 |
| <i>Yoga Mudrasana — Das Yoga-Siegel</i> | 181 |
| VORWÄRTSBEUGUNGEN IM SITZEN | 183 |
| <i>Dandasana- Der Stab</i> | 184 |
| <i>Janu Sirsasana— Kopf zum Knie</i> | 186 |
| <i>Supta Padangusthasana - Ein Bein im Liegen nach oben strecken</i> | 188 |
| <i>Upavistha Konasana -Vorwärtsbeugung mit gespreizten Beinen</i> | 190 |
| <i>Parsva Upavistha Konasana - Vorwärtsbeugung über ein gespreiztes Bein</i> | 191 |
| <i>TriangMukhaikapada Paschimottanasana — Drei Glieder zum Bein vorbeugen</i> | 192 |
| <i>Ardha Baddha Padma Paschimottanasana - Vorwärtsbeugung im halben Lotossitz</i> | 194 |
| <i>Parivrtta Janu Sirsasana— Den gedrehten Kopf zum Knie führen</i> | 195 |
| <i>Urdhva Mukha Paschimottanasana - Vorwärtsbeugung mit dem Gesicht nach oben</i> | 196 |
| <i>Kurmasana - Die Schildkröte</i> | 197 |
| <i>Paschimottanasana — Vollständige Vorwärtsbeugung</i> | 198 |
| DREHUNGEN | 201 |
| <i>Zwei Drehungen mit Stuhl</i> | 202 |
| <i>Bharadvajasana I — Drehung im seitlichen Sitzen</i> | 204 |
| <i>Marichyasana I - Die Drehung der Weisen 1</i> | 206 |
| <i>Marichyasana 2 - Die Drehung der Weisen 2</i> | 207 |
| <i>Marichyasana 3 - Die Drehung der Weisen 3</i> | 208 |
| <i>Ardha Matsyendrasana I - Der halbe Fisch I</i> | 210 |
| <i>Alligator-Drehung, Varianten 1-4</i> | 212 |
| <i>Jathara Parivartanasana — Der sich drehende Bauch</i> | 214 |
| <i>Savasana</i> | 217 |
| <i>Savasana— Die Leichenstellung (Entspannungsstellung)</i> | 218 |

Teil 4

Sava

| | |
|--|-----|
| Asana-Programme für Ihren Typ | 220 |
| Die Anpassung an Ihre gegenwärtige Lebensphase | 221 |
| Das Alter | 221 |
| Ein auf Sie zugeschnittenes Übungsprogramm | 221 |
| Das Geschlecht | 223 |
| Menstruation | 223 |
| Schwangerschaft | 223 |
| Die Umwelt: Regionales Klima und die Jahreszeiten | 224 |
| Jahreszeitliche Schwankungen | 225 |
| Verhalten und Lebensweise | 226 |
| Die Ernährung | 227 |
| Die Asana-Praxis zur Harmonisierung der Doshas | 228 |
| Soll ich mich bewegen oder stillhalten? | 228 |
| Die Dauer von statischen Positionen | 228 |
| Asanas und Pranayama: Die Atmung beeinflusst die Wirkung | 228 |
| Wie weit soll ich mich anstrengen? | 229 |
| Zwei Asana-Programme für Ihren Typ | 230 |
| Allgemeine Vorbemerkungen | 230 |
| In der Praxis wachsen | 230 |
| Aufweicher Stufe befinde ich mich? | 230 |
| Das Gleichgewicht herstellen | 231 |
| Wie Wirkungen umzukehren sind | 231 |
| Sofortprogramme für jeden Dosha-Typ | 233 |
| Langfristige Programme für jeden Dosha-Typ | 245 |

Teil 5

Anhang

| | |
|---|-----|
| Energetische Aspekte der Asana-Praxis | 275 |
| Materialien für Fortgeschrittene | 275 |
| 1. Pranische Bewegung: Die Energien der fünf Pranas | 276 |
| Übersicht über die fünf Pranas | 276 |
| Praktische Erwägungen zur Verbindung von Asanas mit den fünf Pranas | 280 |
| Die Pranas und die Doshas | 281 |
| 2. Wärmen und Kühlen: Agni | 282 |
| Praktische Erwägungen zu den Stellungen | 282 |
| Praktische Erwägungen zur Verbindung von Prana mit Wärme und Kälte | 283 |
| 3. Stärken und Reduzieren - Brimhana und Langhana | 284 |
| Glossar der Sanskrit- Begriffe | 287 |
| Glossar der Asana-Namen | 289 |
| Literaturhinweise | 291 |
| Register | 292 |
| Index | 296 |
| Über die Autoren | 297 |



Frawley / Summerfield-Kozak

[Yoga für Ihren Körpertyp](#)

Wie Sie Ihr Yoga Ihrem Körpertyp
entsprechend präzisieren

304 Seiten, kart.
erschienen 2009



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de