

# 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](mailto:info@narayana-verlag.de)

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

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



# Vorwort

David Frawley  
Sandra Summerfield Kozak

Yoga ist eine außergewöhnliche spirituelle Wissenschaft der Selbstentfaltung und Selbsterkenntnis. Sie zeigt uns, wie wir in unserem vielschichtigen Leben unser volles Potenzial verwirklichen können. Yoga wurde von den Rishis und Weisen des alten Indiens geschaffen und seither von vielen aufeinander folgenden Lehrern am Leben erhalten und der Evolution der Menschen angepasst. Der ganzheitliche Ansatz des Yoga sorgt im Körper und im Geist für tiefe Harmonie und ein unerschütterliches Gleichgewicht. Dadurch weckt er unsere latente Fähigkeit, ein höheres Bewusstsein zu erreichen - das wahre Ziel unserer Entwicklung. Die vielen Methoden des Yoga umfassen zahlreiche Körper Stellungen sowie auch Atemübungen, Mantras und Meditation. Das alles basiert auf einer Philosophie des Bewusstseins und einer natürlichen Lebensweise.

Ayurveda ist die traditionelle Medizin Indiens, ein hochwirksames natürliches Heilverfahren für Körper, Seele und Geist, das an Alter und Tiefe dem Yoga gleichkommt. Wie Yoga umfasst auch Ayurveda viele verschiedene Therapien einschließlich Ernährung, Kräuter, Bewegung, Körperarbeit, Entgiftung und richtige Lebensweise, wobei die individuelle Konstitution und die Umwelt berücksichtigt werden.

Yoga und Ayurveda werden seit langem als zwei sich ergänzende Systeme der menschlichen Entwicklung betrachtet. Aufgrund ihrer gemeinsamen vedischen Wurzeln sind sie in enger Verbindung miteinander entstanden. Beide sind das Vermächtnis der legendären Rishis aus dem Himalaya. Diese Weisen verstanden die Gesetze des Universums und die inneren Prozesse der Kosmogonese, die den Schlüssel zu allen Transformationen in sich bergen. Die beiden Systeme haben eine lange Geschichte, und sie haben einander bis zum heutigen Tag beeinflusst und befruchtet.

11

Heute gibt es viele Bücher, die Yogastellungen aus unterschiedlichem Blickwinkel beschreiben, oft sehr detailliert. Aber bisher hat ein Buch gefehlt, das den Zusammenhang zwischen den Asanas und dem Ayurveda einfach und ausführlich erläutert. Auch über Ayurveda gibt es viele Bücher, bei denen es vor allem um Ernährung und Kräuter geht. Manche gehen zwar kurz auf Asanas ein, aber kein Einziges befasst sich ausführlich damit. Um diesem

Mangel abzuhelpfen, beschlossen wir, das vorliegende Buch zu schreiben. Wenn Sie Yoga oder Ayurveda verstehen wollen, brauchen Sie ein Buch, das die ayurvedische Wirkung von Yogastellungen erklärt. Das ist besonders wichtig, wenn Sie Yoga als Therapie praktizieren, um mit Asanas Krankheiten zu behandeln, und dies im Einklang mit der alten yogischen Heilkunst tun möchten.

Man bekommt heute auch zahlreiche Bücher über Körpertypen, die uns sagen, wie wir gemäß unserem Typ essen und leben sollen. Manche Typologien sind wertvoll, andere werden bald vergessen sein. Auch darum brauchen wir eine individuelle Typologie, die Yoga unseren speziellen Bedürfnissen anpasst. Wer lediglich eine Vielzahl von Asanas beschreibt, wird der Yoga-Tradition nicht gerecht, die stets verschiedene Wege für verschiedene Menschen empfohlen hat. Das vorliegende Buch stellt eine yogische Typenlehre vor, die auf erprobten traditionellen Modellen gründet.

In *Yoga für Ihren Typ* finden Sie Asanas, die sich an einem ayurvedischen Konstitutions- und Energiemodell orientieren, das vor allem auf die ayurvedischen Körper-Seele-Typen Vata (Luft), Pitta (Feuer) und Kapha (Wasser) Rücksicht nimmt. Das Buch beschreibt, wie man Asanas ausführt, welche Wirkung sie haben und wie man sie auf eine therapeutische Weise mit Ayurveda in Einklang bringt.

Wir beschreiben zwei Arten von Programmen für jeden Dosha-Typ, die das dominierende Dosha reduzieren helfen. Die Sofortprogramme bringen rasche Erleichterung bei Schmerzen und Unbehagen. Die langfristigen Programme bieten Material für einen sechs- bis neunmonatigen Kurs. Außerdem geben wir Fortgeschrittenen Anregungen, die ihnen helfen, ihr eigenes langfristiges Programm zu entwickeln. Dabei werden vier Schwierigkeitsgrade berücksichtigt, damit Schüler und Lehrer auf allen Übungsstufen angesprochen werden.

Wir wollten ein einfaches und flexibles Programm vorstellen und übersichtliche Übungen vermitteln, ohne sie jedoch in eine starre Form zu pressen. Allerdings können wir die ayurvedischen Asanas nicht in der Art eines Diät-ratebers beschreiben („Was ist gut und was ist schlecht für Ihren Typ?“), denn das wäre Schwarzweißmalerei. Die Essenz von Yoga und Ayurveda ist eine individuelle, der Zeit und den Umständen angepasste Anwendung.

Dieses Buch folgt dem Werk *Das große Handbuch des Yoga und Ayurveda* von David Frawley, das die Berührungspunkte zwischen integralem Yoga und integralem Ayurveda genauer beschreibt und dabei alle Aspekte unserer

Natur berücksichtigt: vom Körper bis zum reinen Bewusstsein, von unterschiedlichen Heil- und Lebensweisen bis zu Asanas, Mantras und Meditation. Das vorliegende Buch konzentriert sich dagegen auf die Asanas und erläutert sie eingehender.

Sandra Summerfield Kozak hat, auch als Lehrerin, dreißig Jahre Erfahrung mit allen Aspekten der Yogatechniken sowie der Psychologie und der Philosophie des Yoga. Ihre Unterrichtsmethoden sind anerkannt, und sie bildet Yogalehrer und -schüler auf der ganzen Welt aus. Dr. Frawley verfügt über besondere Kenntnisse des Ayurveda, sowohl auf der physischen als auch auf der psychischen Ebene, und lehrt seit über zwanzig Jahren. Er hat mehr als ein Dutzend Bücher über Ayurveda und verwandte vedische Wissenschaften geschrieben, darunter auch Lehrbücher für ayurvedische Schulen. Sandra und David arbeiten seit acht Jahren zusammen und haben Programme für Kurse und Unterrichtsklassen entwickelt.

Für dieses Buch hat Sandra die praktischen Anleitungen und die Details zu den Asanas beigesteuert. David lieferte das Hintergrundmaterial über Yoga und Ayurveda und den größten Teil der Theorie über ayurvedische Asanas. Das ist jedoch nur eine allgemeine Einteilung. Beide Autoren haben sämtliche Aspekte dieses Buches durchgearbeitet.

Möge die Heilkraft des Ayurveda und die spirituelle Kraft des Yoga in Ihnen erwachen!



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](http://www.narayana-verlag.de)