

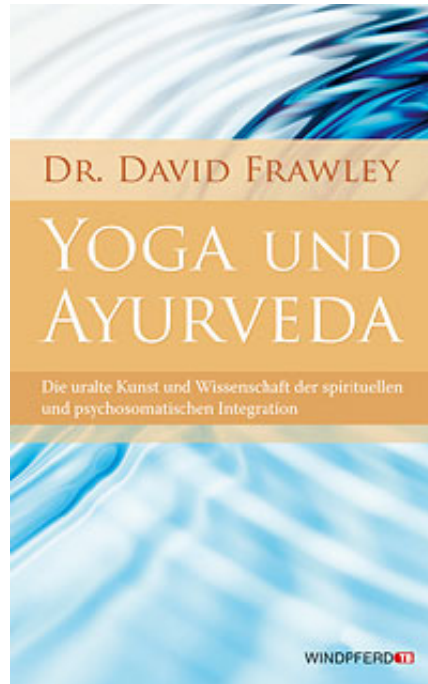
David Frawley

Yoga und Ayurveda

Leseprobe

[Yoga und Ayurveda](#)

von [David Frawley](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7594>

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

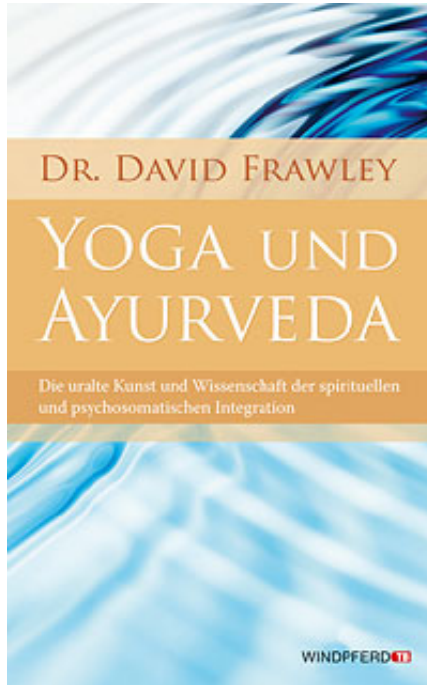
| | | |
|---|----|----|
| Vorwort von Georg Feuerstein | 9 | |
| Einleitung | 11 | |
| TEIL! | | |
| <i>Die Wurzeln des Yoga und Ayurveda</i> | | |
| <i>Eine ganzheitliche Sicht des Universums und des einzelnen Menschen ...</i> | | 15 |
| 1. Yoga und Ayurveda | | |
| Wissenschaften von der Selbstverwirklichung und von der Selbstheilung ... | | 17 |
| Yoga und Ayurveda | 17 | |
| Yoga und Ayurveda im Westen | 19 | |
| 2. Dharma und Tattva | | |
| Die universelle Philosophie des Yoga und Ayurveda | | 21 |
| Der Weg des Dharma | 21 | |
| Brahman, die höchste Wirklichkeit | 24 | |
| Atman, das universelle Selbst | 25 | |
| Samkhya, die kosmische Wissenschaft | 26 | |
| Purusha, das reine Bewusstsein | 26 | |
| Gott, der Herr des Kosmos | 27 | |
| Die 24 kosmischen Prinzipien | 28 | |
| 3. Die drei Gunas und die Natur des Geistes | | |
| Die Ur-Natur und die drei Gunas | 37 | |
| Die Gesetze der Gunas | 38 | |
| 4. Der Tanz der Doshas | | |
| Ayurvedische Konstitution und Yoga | | 45 |
| Die drei großen kosmischen Kräfte | 45 | |
| Die drei Doshas | 46 | |
| Vata Dosha | 48 | |
| Pitta Dosha | 49 | |
| Kapha Dosha | 50 | |
| Die Doshas als Bestandteile der Konstitution | 51 | |
| Die biologische und die spirituelle Persönlichkeit | 51 | |
| 5. Die Wege des Yoga | | |
| Raja-Yoga, der integrale Pfad | 57 | |
| Die acht Glieder des Yoga | 58 | |

| | |
|--|------------|
| Die einzelnen Yoga-Wege | 62 |
| Der ayurvedische Yoga | 68 |
| TEIL II | |
| Die Energien im Yoga und Ayurveda | |
| Geheimnisse der Transformation | 71 |
| 6. Die Seele und ihre Körper | 73 |
| Die drei Körper — Umhüllungen für die Seele | 73 |
| Der kausale Körper, die Magnetsphäre der Seele | 74 |
| 2. Der subtile oder elektrische Körper | 82 |
| 3. Der physische oder elementare Körper | 85 |
| 7. Prana, Tejas und Ojas | |
| Geheimnisse der Yoga-Alchemie | 91 |
| Begriffsbestimmung von Prana, Tejas und Ojas | 91 |
| Die Funktionen von Prana, Tejas und Ojas | 93 |
| Prana, Tejas und Ojas stärken | 98 |
| 8. Agni-Yoga | |
| Das innere Feuer zügeln | 105 |
| Agni, das Prinzip des Feuers | 105 |
| Yoga und Ayurveda als Feuerrituale | 106 |
| Die sieben Agnis und die fünf Koshas | 109 |
| Die fünf Agnis der Koshas und die Glieder des Yoga | 112 |
| Die Stärkung der sieben Agnis | 114 |
| 9. Geheimnisse der fünf Pranas | 117 |
| Prana, die Ur-Energie | 117 |
| Die fünf Pranas | 120 |
| Wie die Pranas den physischen Körper hervorbringen | 125 |
| Die tieferen Ebenen von Prana | 127 |
| 10. Kundalini und die Chakras | |
| Das Erwachen des subtilen Körpers | 129 |
| Die sieben Chakras | 129 |
| Kundalini und die Chakras | 135 |
| Kosmische Aspekte der Chakras | 136 |
| Chakras, Erfahrung und Macht | 138 |
| 11. Die Nadis | |
| Das System der Energiekanäle von Geist und Prana | 141 |
| Die Nadis als System miteinander verbundener Energiekanäle | 141 |
| Chitta Nadi, der Kanal des Geistes oder des Bewusstseins | 142 |
| Chitta Nadi und die äußeren Kanäle | 145 |

| | |
|--|-----|
| Die vierzehn Kanäle des subtilen Körpers | 147 |
| Die vierzehn Hauptnadis..... | 148 |
| Die Lage der Nadis | 151 |
| Die Behandlung der vierzehn Nadis..... | 152 |
| TEIL III | |
| Yoga und Ayurveda in der Praxis | |
| <i>Techniken der inneren Transformation</i> | 155 |
| 12. Ernährung im Yoga und im Ayurveda | |
| Ähnlichkeiten und Unterschiede..... | 157 |
| Alles im Universum ist Nahrung | 157 |
| Rohe oder gekochte Nahrung? | 159 |
| Yoga, Fleisch und Ahimsa | 161 |
| Das moderne Dilemma: Die Ära der schlechten Nahrung..... | 163 |
| Die Sattva-Diät | 167 |
| Sattva-Diät für die Doshas | 168 |
| Die Prana-Diät | 169 |
| 13. Soma zubereiten | |
| Krauter für Yoga-Schüler | 173 |
| Die Bedeutung von Heilkräutern..... | 173 |
| Krauter und Soma | 174 |
| Krauter und Prana | 176 |
| Krauter für den Körper und für Hatha Yoga | 176 |
| Krauter für die fünf Pranas | 177 |
| Krauter für den Geist und für die Meditation | 178 |
| Die Dosha-Typen und Yoga..... | 179 |
| Spezielle Kräuter für die Yogapraxis | 181 |
| Aromatische Kräuter, Öle und Räucherwerk..... | 188 |
| Ölmassage und Yoga..... | 188 |
| Nasya und der Neti-Topf..... | 189 |
| Pancha Karma | 189 |
| 14. Asanas | |
| Yoga-Stellungen für Gesundheit und Bewusstheit | 191 |
| Asanas halten den Körper in optimaler Gesundheit | 191 |
| Asanas und Yoga | 192 |
| Asanas und Ayurveda..... | 193 |
| Der Zweck der Asanas | 193 |
| Die Bedeutung der Asanas | 196 |
| Asanas und Alter | 196 |
| Asanas und Massage | 197 |
| Asanas und die Konstitution | 198 |

| | |
|---|-----|
| Wie praktiziert man Asanas? | 198 |
| Yoga-Stellungen für den Vata-Typ | 200 |
| Yoga-Stellungen für den Pitta-Typ | 202 |
| Yoga-Stellungen für den Kapha-Typ | 203 |
| Gute Asanas für die Doshas..... | 205 |
| Beschreibung einiger Asanas | 207 |
| I. Asanas im Sitzen | 208 |
| II. Asanas im Stehen | 211 |
| III. Umkehrstellungen (Kopf- und Schulterstand)..... | 214 |
| IV. Rückwärtsbeugungen | 216 |
| V. Vorwärtsbeugungen..... | 217 |
| VI. Drehungen..... | 219 |
| Die abschließende Stellung für jede Asana-Praxis | 221 |
| 15. Pranayama | |
| Methoden zur Beherrschung des Atems | 223 |
| Pranayama — eine der wichtigsten Methoden des Yoga..... | 223 |
| Wie beeinflusst man Prana?..... | 225 |
| Arten des Pranayama | 229 |
| Atemübungen für die fünf Pranas | 231 |
| Atemübungen für die Nadis | 234 |
| Erwärmende Pranayama-Obungen..... | 237 |
| Kühlende Pranayama-Übungen | 238 |
| Anmerkungen zum Pranayama | 238 |
| Pranayama für die verschiedenen Konstitutionstypen..... | 239 |
| Pranayama und die Pfade des Yoga | 240 |
| 16. Pratyahara | |
| Der vergessene Zweig des Yoga | 241 |
| Pratyahara — | |
| Bindeglied zwischen inneren und äußeren Aspekten des Yoga | 241 |
| Was ist Pratyahara? | 242 |
| 1. Beherrschung der Sinne | 243 |
| 2. Beherrschung von Prana | 247 |
| 3. Beherrschung des Handelns..... | 247 |
| 4. Rückzug des Geistes..... | 248 |
| Pratyahara und die anderen Glieder des Yoga | 249 |
| Pratyahara und Ayurveda..... | 250 |
| 17. Mantra Purusha | |
| Der Klangkörper..... | 253 |
| Mantra — heilige Laute der Energie | 253 |
| Mantra Purusha..... | 254 |
| Übungen zur Stärkung und Entspannung des Mantra Purusha | 258 |

| | |
|---|-----|
| Andere Möglichkeiten, das Sanskrit-Alphabet zu nutzen | 258 |
| Wichtige Bija-Mantras (Keimsilben) | 260 |
| Die vier großen Mantras der Göttin | 260 |
| 18. Meditation und der Geist | 263 |
| Meditation beruht auf Einsicht in den Geist | 263 |
| Körper und Geist | 264 |
| Geist und Prana | 265 |
| Die Dosha-Typen und die Ebenen des Geistes | 265 |
| Meditation im Ayurveda | 266 |
| Der Hintergrund der Meditation | 268 |
| Meditation und Gebet | 269 |
| Samkalpa: Willenskraft heilt und transformiert | 271 |
| Besondere Formen der Meditation | 273 |
| Das richtige Umfeld für die Meditation | 275 |
| Meditation für die drei Doshas | 278 |
| ANHANG I | |
| <i>Die Philosophie der Veden</i> | 287 |
| Die Veden | 287 |
| Ayurveda und die Veden | 293 |
| Die vedische Astrologie | 294 |
| ANHANG! | |
| <i>Anmerkungen</i> | 296 |
| ANHANG 3 | |
| <i>Sanskrit-Glossar</i> | 298 |
| ANHANG 4 | |
| <i>Die Aussprache des Sanskrit</i> | 302 |
| ANHANG 5 | |
| <i>Literaturverzeichnis</i> | 303 |
| Über David Frawley | 306 |



David Frawley

Yoga und Ayurveda

Die uralte Kunst und Wissenschaft der spirituellen und psychosomatischen Integration

320 Seiten, kart.
erschienen 2010



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de