

A.G. Mohan Ayurveda und Yoga

Leseprobe

[Ayurveda und Yoga](#)

von [A.G. Mohan](#)

Herausgeber: Via Nova Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b6983>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



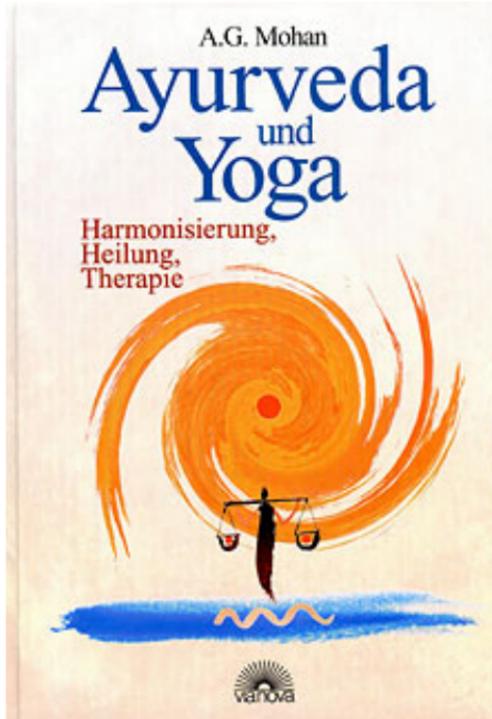
Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Widmung | 5 |
| Vorwort | 7 |
| | |
| 1. Kapitel | |
| Der Systemansatz zu einer gesunden Lebensweise | 13 |
| Es fehlt etwas! | 13 |
| Der Systemansatz der Veden | 15 |
| Einander ausgleichende Gegensatzpaare | 16 |
| Vata, Pitta und Kapha sind auch in der Nahrung vorhanden! | 21 |
| Eine weitere Schlüsselkomponente – der menschliche Geist! | 22 |
| | |
| 2. Kapitel | |
| Yoga und Ayurveda: Verbindungen zwischen Mikro- kosmos und Makrokosmos | 26 |
| Die Elemente ermöglichen das Erkennen | 26 |
| Geistige Funktionen | 28 |
| Die Organe des Handelns | 29 |
| Die Schöpfung oder das Samenkorn | 30 |
| Der Schauende und das Geschaute | 31 |
| Die fünf Formen von Materie und ihre Eigenschaften | 32 |
| Vata, Pitta und Kapha: Ihre Wirkungen im menschlichen Körper | 35 |
| Die <i>Dhatus</i> | 36 |
| Die ayurvedische Konstitution des Einzelnen | 38 |
| Die sieben ayurvedischen Konstitutionstypen (Prakriti) | 40 |
| Die Bestimmung der Konstitution | 41 |
| Prana, die Lebenskraft | 46 |
| Prana und die Nadis | 48 |
| Prana und der Geist | 48 |
| Das Konzept von Agni | 49 |
| Die Rolle des Atems bei der Verstärkung und Aufrechterhaltung der Funktion von Agni | 51 |
| Asana und Agni: Körperhaltungen und das Feuer der Verdauung | 52 |
| Asana und Wirbelsäule: Der Fluß von Prana | 53 |
| Körper, Atem und Wirbelsäule | 55 |
| Atem und Wirbelsäule | 56 |
| | |
| | 9 |

| | |
|---|-----|
| Die Wirkung von Körperbewegung und Atem auf die Wirbelsäule | 57 |
| Pranayama und der Fluß von Prana | 59 |
| Gleichgewicht (<i>Samana</i>) und Agni | 61 |
| 3. Kapitel | |
| Die Yoga Sutras des Patanjali | 63 |
| Die Yoga Sutras des Patanjali | 65 |
| Die Siddhis: Ein Resultat des Übens, aber ein Hindernis für die Freiheit | 75 |
| Ein kurzer Wegweiser zu den Yoga Sutras | 80 |
| 4. Kapitel | |
| Die Wissenschaft und Kunst der Asanas | 81 |
| Der Mensch – Wer? | 81 |
| Das Ziel – Warum? | 82 |
| Die Übung – Was? | 82 |
| Die Wissenschaft der Asana-Übung | 84 |
| Bewegung: Körperbewegungen | 85 |
| Verbindungen zwischen Körper und Atem | 86 |
| Die verschiedenen Kombinationen von Atmung und Körper- bewegung | 86 |
| Die Beziehung zwischen Körper und Atembewegungen | 89 |
| Das natürliche Bindeglied zwischen Körper und Atembewegungen | 90 |
| Die richtige Reihenfolge (<i>Vinyasa krama</i>) | 93 |
| Die Kunst der Asana-Übung | 95 |
| Richtlinien für bestimmte Probleme | 95 |
| 5. Kapitel | |
| Pranayama: Die atemberaubende Wissenschaft | 99 |
| Die drei Säulen der Existenz | 100 |
| Die Methodik des Atmens und die verschiedenen Formen von Pranayama | 102 |
| Atem und Geist | 105 |
| Gebrauch und Mißbrauch des Atmens: Drei Fallstudien | 106 |
| Reinigungsmethoden | 110 |

| | |
|--|-----|
| 6. Kapitel | |
| Wissenschaft und Kunst der Meditation | 113 |
| Warum Meditation? | 113 |
| Meditation ist ein dreistufiger Prozeß | 114 |
| Schauen (<i>Tratakam</i>) | 117 |
| Das Meditationsobjekt auswählen | 118 |
| Freiheit durch Hingabe | 119 |
| Methoden der Meditation | 120 |
| Die Verwendung von Mantras in der Meditation | 121 |
| Der Aufbau einer Meditationsübung: Zwei Fallstudien | 123 |
| | |
| 7. Kapitel | |
| Wissenschaft und Kunst des Kochens: | |
| Die ayurvedische Ernährungslehre | 127 |
| Vata, Pitta, Kapha und die Geschmacksrichtungen | 127 |
| Das Konzept des nachverdaulichen Geschmacks | 128 |
| Virya: Die Wirkungskraft von Nahrungsmitteln | 130 |
| „Schwere“ und „leichte“ Nahrungsmittel | 131 |
| Kombinationen von Nahrungsmitteln | 132 |
| Nahrung ist Medizin | 133 |
| Kombinationen, die gesund und wohlschmeckend sind | 134 |
| Die Anpassung der Nahrung an das innere Feuer (Agni) | 135 |
| Ayurveda und Astronomie | 137 |
| Astronomie und die Jahreszeiten im Ayurveda | 138 |
| Ayurveda und Astrologie | 139 |
| Medizin, Metall und Mantras | 141 |
| | |
| 8. Kapitel | |
| Eine Einführung: Die Anpassung von Yoga und Ayurveda an die Bedürfnisse des Einzelnen | 142 |
| Die Wiederherstellung des inneren ökologischen Gleichgewichts (<i>Svastha</i>) | 142 |
| Die Anpassung der Haltungen (Asanas) | 142 |
| Die Anpassung von Pranayama | 147 |
| Die Anpassung der Meditation | 149 |
| Die Anpassung der Ernährung | 150 |

| | |
|--|-----|
| 9. Kapitel | |
| Fallstudien | 151 |
| Asthma | 152 |
| Die Bedeutung der Diagnose | 155 |
| Fallstudien 1 bis 8: Asthma | 159 |
| Fallstudie 1: „Mein kleiner Sohn braucht Hilfe!“ | 160 |
| Fallstudie 2: Noch ein Junge mit Asthma | 163 |
| Fallstudie 3: Endlich frei von der Sauerstoff-Flasche! | 165 |
| Fallstudie 4: „Warum bin ich nicht gesund? Ich esse gut und übe Yoga!“ | 167 |
| Fallstudie 5: „Ich bin erschöpft!“ | 170 |
| Fallstudie 6: „Was stimmt nicht mit meiner Yoga-Übung?“ | 173 |
| Fallstudie 7: „Meine Krankheit beeinträchtigt mein Geschäft!“ | 176 |
| Fallstudie 8: Wie der Vater, so der Sohn? | 176 |
| Fallstudien 9 bis 11: Arthritis | 178 |
| Fallstudie 9: „Ich will mich wieder aufrichten können!“ | 179 |
| Fallstudie 10: Teetrinken hat Pause! | 180 |
| Fallstudie 11: „Ich will nicht üben! Geben Sie mir eine Arznei gegen meine Gelenkschmerzen!“ | 181 |
| Fallstudie 12: Ein Angriff auf Ihr Herz! | 182 |
| Fallstudie 13: Eine fettfreie Diät | 183 |
| Fallstudie 14: „Ich möchte ein Kind!“ | 184 |
| Fallstudie 15: „Ich möchte ein Kind, aber...“ | 187 |
| Fallstudie 16: „Ich kann nicht mit meinen Tanzstunden aufhören!“ | 188 |
| Fallstudie 17: Knieprobleme durch fehlende Bewegung | 192 |
| Fallstudie 18: Knieprobleme wegen falschem Gebrauch oder Mißbrauch | 195 |
| Fallstudie 19: „Nie wieder Rückenschmerzen!“ | 197 |
| Fallstudien 20 und 21: Bluthochdruck | 203 |
| Fallstudie 20: Das Leben ist Streß! | 203 |
| Fallstudie 21: Verliere, um zu gewinnen! | 204 |
| Yoga und Ayurveda für die geistige Gesundheit | 204 |
| Vata, Pitta, Kapha, die Gunas und Geisteskrankheiten | 206 |
| Geisteskrankheit und „geistige Gesundheit“ | 209 |
| Depression | 212 |
| Fallstudie 22: Liebe auf den ersten Blick? | 213 |
| Fallstudie 23: Die Angst vor dem Versagen | 215 |
| Das A bis Y gesunden Lebens – und was ist mit Z? | 216 |
| Nachwort | 219 |
| Glossar von Worten und Begriffen aus dem Sanskrit | 221 |

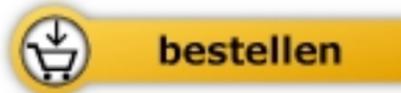


A.G. Mohan

[Ayurveda und Yoga](#)

Harmonisierung, Heilung, Therapie

232 Seiten, geb.
erschienen 2003



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de