

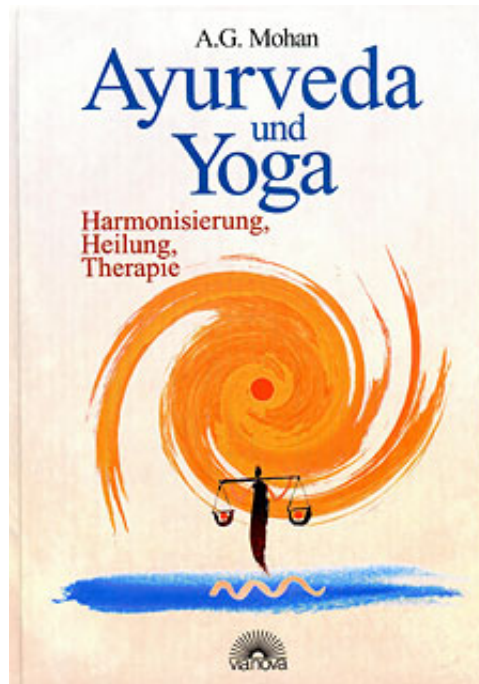
A.G. Mohan Ayurveda und Yoga

Leseprobe

[Ayurveda und Yoga](#)

von [A.G. Mohan](#)

Herausgeber: Via Nova Verlag



<http://www.unimedica.de/b6983>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



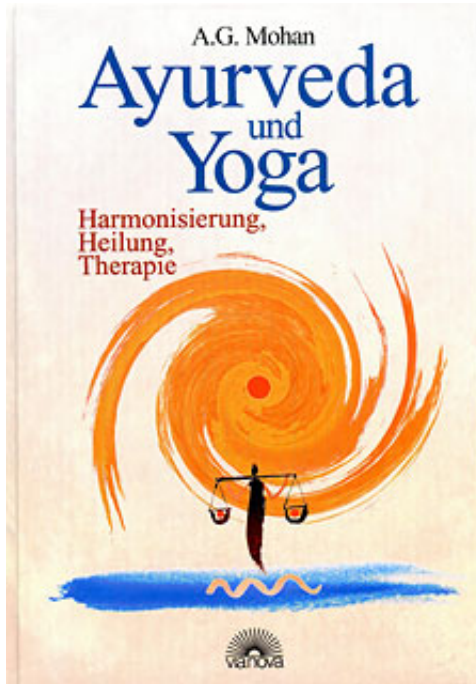
Inhaltsverzeichnis

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 gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de