

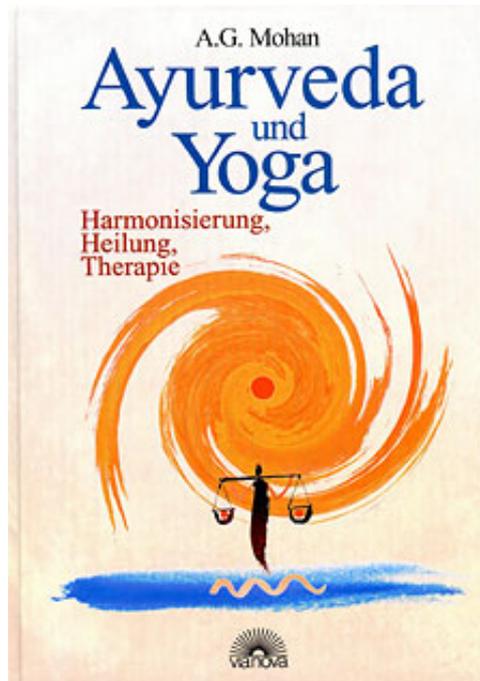
A.G. Mohan Ayurveda und Yoga

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>



Vorwort des Verfassers

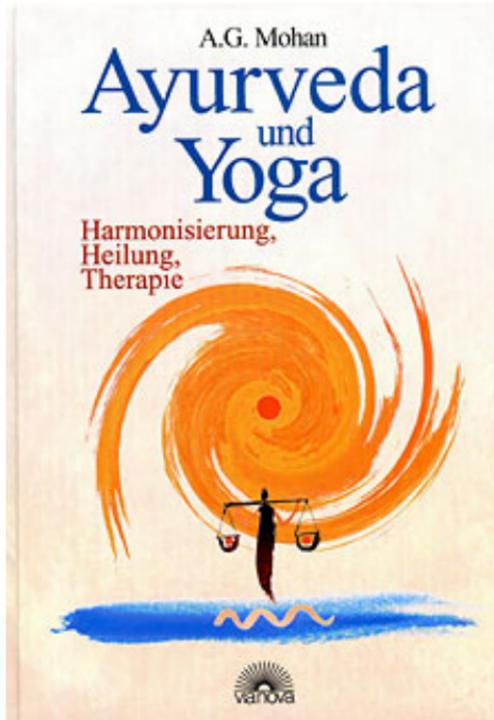
Achtzehn Jahre lang, bis zum Ende seines Lebens, habe ich bei meinem Meister Shri T. Krishnamacharya studiert und dabei von seinem tiefgreifenden Verständnis für den Yoga profitiert. Meine Frau Indra und ich wenden nun selbst seit dreißig Jahren die Prinzipien des Yoga an. Zu Beginn behandelten wir Menschen mit unterschiedlichen Leiden und Krankheiten, indem wir Yoga als eine Therapieform benutzten. Im Laufe der Zeit wurde uns jedoch klar, daß der Mensch in seiner Gesamtheit angesprochen werden muß und daß der Yoga, obwohl er ein machtvolles und wirksames System ist, in sich selbst nicht vollständig oder ausreichend war. Für eine präzise und umfassende Therapie bedurfte es eines Ansatzes, der tiefgreifender war. Das Spektrum der ayurvedischen Lehre schien uns das passende Ergänzungssystem zu sein. Die Grundlagen des Ayurveda hatte ich bei T. Krishnamacharya studiert. Nun war es Zeit, das Studium zu vertiefen. Also zog ich mich für einen Zeitraum von sieben Jahren aus meiner aktiven Tätigkeit als Yoga-Lehrer und Therapeut zurück, versenkte mich in die Lehre des Ayurveda und entdeckte seine authentische Wissenschaft, einige schon in Vergessenheit geratene alte Texte und, was am wichtigsten war, seine untrennbare Verbindung zum Yoga.

Daß Yoga und Ayurveda sich bei der Behandlung von Krankheiten gegenseitig ergänzen, ist allgemein bekannt. Bis zu einem gewissen Grad wird dieser Ansatz auch verstanden, doch ich schöpfte aus den wissenschaftlichen Schlußfolgerungen des zugrundeliegenden Komplexes vedischen Wissens. Es wurde klar, daß diese Methoden in der Tat untrennbar miteinander verbunden sind. Ohne Ayurveda kann es keinen Yoga geben.

Auch wenn die moderne Praxis von Yoga und Ayurveda ein verzerrtes Spiegelbild der Wissenschaft ist, hat sie trotzdem einige positive Ergebnisse erzielt. In Zeiten, in denen die Menschen über herkömmliche Gesundheits- und Heilungsverfahren hinausschauen, erfreuen sich solche Methoden großer Beliebtheit. In einigen Fällen bewirken sie etwas, in anderen nicht. Wir können die gegenwärtig praktizierten Ansätze jedoch nicht als ausreichend ansehen; dafür sind sie durchwegs zu stark vereinfacht und vernachlässigen die beabsichtigte integrale Anwendung der Wissenschaft und der Erkenntnisse, die ihnen zugrunde liegen. Man muß die authentischen Quellen betrachten, um die grundlegenden Prinzipien zu entdecken.

Die in Vergessenheit geratenen Ayurveda Sutras, die ich im Laufe meiner Forschungen ausführlich studiert habe, geben einen Überblick über die Bedeutung der fundamentalen therapeutischen Verbindungen zwischen Asana,

Pranayama, Meditation, Ernährung und Lebensweise. Nach Jahren intensiver Arbeit mit äußerst erfahrenen ayurvedischen Ärzten ist es uns gelungen, eine wissenschaftliche und systematische Anwendung von Yoga und Ayurveda zu entwickeln, die es ermöglicht, *svastha*, den Zustand des Gleichgewichts, zu erlangen. Das im vorliegenden Buch erklärte System ist praktisch anwendbar und weit davon entfernt, mystische Geheimnisse zu bergen. Wir hoffen, daß es zu Ihrer Heilung und Gesundheit beitragen wird.

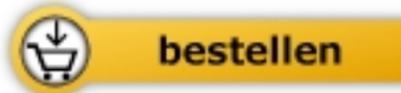


A.G. Mohan

[Ayurveda und Yoga](#)

Harmonisierung, Heilung, Therapie

232 Seiten, geb.
erschienen 2003



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de