

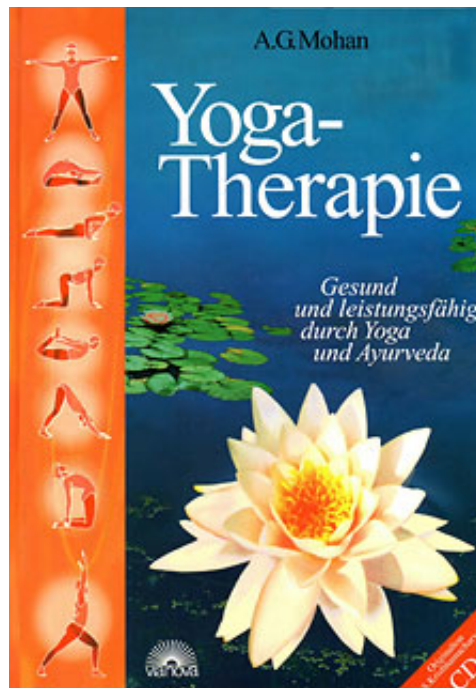
# A.G. Mohan Yoga-Therapie

Leseprobe

[Yoga-Therapie](#)

von [A.G. Mohan](#)

Herausgeber: Via Nova Verlag



<http://www.unimedica.de/b6982>

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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Vorwort des Verfassers

Meine Frau Indra und ich lehren Yoga seit mehr als 30 Jahren. Seit dem Ableben meines Lehrers Sri T. Krishnamacharya im Jahre 1989 haben wir den Ayurveda und auch andere Fachbereiche, die sich mit körperlicher und geistiger Gesundheit befassen, eingehend studiert. Unser erstes Buch *Yoga – Rückkehr zur Einheit* sollte die Methode – das „Wie“ – der Yoga-Praxis erklären. Unser zweites Buch *Ayurveda und Yoga* erklärte die Grundsätze der Verbindung zwischen Yoga und Ayurveda und auch, auf welche Weise sie einander ergänzen können. Das vorliegende dritte Buch, das sich mit der Yoga-Therapie befasst, erklärt eingehend und umfassend das „Warum“ von Yoga und Ayurveda. Es geht der Frage nach, warum man ihre Prinzipien auf eine ganz bestimmte Weise einsetzen sollte. Es ist äußerst wichtig, die Grundlage dieser Prinzipien wirklich zu verstehen, um sie in den verschiedenen therapeutischen Situationen wirksam einsetzen zu können.

Wir haben versucht, uns in diesem Buch klar und unzweideutig auszudrücken. Wir haben das Manuskript sogar mehrfach überarbeitet, damit es diesem Anspruch der Klarheit und Rationalität tatsächlich gerecht wird. Es ist möglich, dass Sie dieses Buch mehrmals lesen müssen, um die darin enthaltenen Prinzipien in Ihre Praxis integrieren und ihren Wert und die Feinheiten, die mit ihrer Anwendung einhergehen, verstehen zu können.

Der Hauptteil dieses Buches befasst sich mit der Praxis von Asana und Pranayama sowie ihrer Anwendung in einem therapeutischen Umfeld. Wir haben außerdem jedoch auch den grundlegenden Ansatz der ayurvedischen Lehre erklärt und aufgezeigt, wie sie den Yoga ergänzen kann, indem sie ein umfassendes System der gesundheitlichen Fürsorge anbietet. Die praktische Anwendung dieser Prinzipien wird verdeutlicht durch zahlreiche Fallstudien von Menschen, die wir im Laufe der letzten dreißig Jahre behandelt haben. Darüber hinaus haben wir einige andere wichtige Punkte kurz angesprochen – darunter auch die Beziehung zwischen Asanas und den *doshas*, den Ansatz zur Verwendung von Pranayama in der Yoga-Therapie, das Konzept von *brmhana* und *langhana* sowie die Prinzipien der ayurvedischen Ernährung. Das Buch enthält daher wertvolle Informationen sowohl für Yoga-Übende als auch für Yoga-Lehrer.

Unser Sohn Ganesh praktiziert Yoga seit seiner Kindheit. Nach einem vierjährigen Studium der ayurvedischen Lehre an einem College studiert er zur Zeit die westliche Medizin und ist gerade in seinem letzten Studienjahr. Vor ein paar Jahren machte er den Vorschlag, dass wir die Yoga-Praxis auf eine systematische und rationale Weise präsentieren sollten, und das war der Be-

ginn dieses Buches. Unsere Tochter Nitya, die ebenso bereits seit ihrer Kindheit Yoga praktiziert, ist selbst Yoga-Lehrerin, und sie erklärte sich bereit, uns zu helfen. Deswegen ist dieses Buch ein Projekt unserer Familie. Außerdem geht mein Dank an Eliaz Caden, der zu meinen langjährigen Schülern gehört und Svastha Yoga in München lehrt, für seine Vorschläge und für seine Bemühungen, die Veröffentlichung dieses Buches zu koordinieren.

Es bereitet mir sehr große Freude, dem Leser zusammen mit diesem Buch eine Audio-CD anbieten zu können, die Ausschnitte von Aufnahmen enthält, die ich mit meinem Lehrer Sri T. Krishnamacharya gemacht habe. Er war einer der größten Yoga-Meister des letzten Jahrhunderts.

### **Einige Worte zur Begleit-CD**

Sri T. Krishnamacharya war einer der größten Yogis des letzten Jahrhunderts. Tatsächlich ist Yoga, wie er heute praktiziert wird, weitgehend auf die Lehren Sri Krishnamacharyas zurückzuführen.

Ich hatte das große Glück, von seinem 83. Lebensjahr an bis zu seinem Tod im Alter von 100 Jahren mit ihm studieren zu können. In diesen 18 Jahren studierte ich verschiedene Bereiche des Yoga sowie die Veden und andere, damit verbundene Themen.

Mein Studium der Veden und anderer früher Schriften fand auf traditionelle Weise statt. Er zitierte eine Passage, und ich sprach sie nach, um sie mir einzuprägen. Als ich im Laufe der Zeit mit den Texten vertrauter wurde, ermutigte er mich oft, sie gemeinsam mit ihm zu rezitieren. Während ich die Passagen auswendig lernte, erklärte er mir ihre Bedeutung in Verbindung mit den großen Kommentaren und seiner eigenen Erfahrung.

Traditionell werden solche Texte in der Kindheit auswendig gelernt. Weil er wusste, dass ich mit dreißig Jahren Schwierigkeiten haben würde, sie mir schnell einzuprägen, gab er mir liebenswürdigerweise seine Erlaubnis, unsere Rezitation der Passagen aus den Veden und anderer Texte sowie einige wichtige Vorträge aufzuzeichnen, damit ich sie nochmals anhören und in meinem eigenen Tempo auswendig lernen und verstehen konnte.

Ich habe viele dieser Aufnahmen und hüte sie wie einen Schatz. Als ich einigen meiner langjährigen Schüler vor kurzem erzählte, dass ich diese Aufzeichnungen besitze, wollten sie die Stimme des großen Meisters hören. Als sie den Gesang von Sri Krishnamacharya vernahmen, waren sie sehr berührt von der Klarheit und Macht seiner Stimme, obwohl er bereits weit über achtzig oder neunzig Jahre alt war. Durch seine Stimme konnten sie seine Anwesenheit spüren, und ihnen fiel auf, dass die ungeteilte Aufmerksamkeit, die er

seinem Gesang entgegenbrachte, ihnen half, ihren eigenen Geist still werden zu lassen. Die Schüler glaubten, dass diese Aufnahmen ihnen beim Lernen, bei der Meditation und im Prozess der persönlichen Transformation eine große Hilfe sein würden, und baten mich, sie ihnen zur Verfügung zu stellen. Ich bezweifle nicht, dass der Meister zugestimmt hätte: Er hatte nicht gezögert, das Aufzeichnen seiner Gesänge und Vorträge zu erlauben, um seinen Schülern das Lernen zu erleichtern. Nachdem ich mich rückversichert hatte, dass ich das Urheberrecht an den Aufnahmen besaß, beschloss ich, einige davon auf einer Audio-CD zu veröffentlichen. Der Erlös der CD wird der Erhaltung des vedischen Wissens zugute kommen, denn dieses Thema lag meinem Meister stets sehr am Herzen.

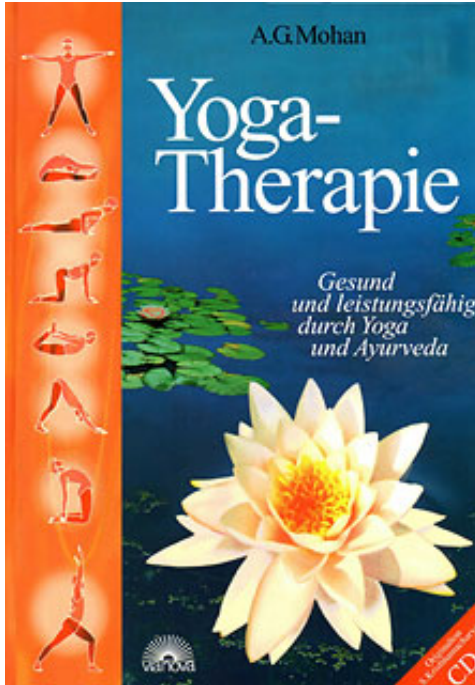
### **Die Aufnahmen**

Diese CD enthält Aufnahmen von Sri T. Krishnamacharya, die über einen Zeitraum von 14 Jahren gemacht wurden, zwischen seinem 86. und seinem 100. Lebensjahr. Sie enthält Passagen aus den Veden, Teile des ersten Kapitels der *Hatha Yoga Pradipika*, das erste Kapitel der Bhagavad Gita und das Gayatri-Mantra. Die Yoga Sutras und die *Samkhya Karika* sind, obwohl sehr wichtig, nicht auf der CD enthalten, weil es kurze Texte sind, die ich ohne Probleme auswendig lernen konnte, ohne sie aufzeichnen zu müssen.

In einigen der Originalaufnahmen streute er seine Kommentare und Erklärungen in Tamil oder Sanskrit in unsere Rezitationen ein. Von einigen Ausnahmen abgesehen, habe ich die Rezitationspassagen zusammengefasst, damit der Zuhörer die Gesänge des Meisters ohne Unterbrechung hören kann. In den meisten Aufzeichnungen ist meine Stimme nur gelegentlich zu hören, weil ich das Mikrophon immer möglichst nahe neben dem Meister aufgestellt habe.

Die Aufnahmen wurden mit einem batteriebetriebenen Tonbandgerät zu verschiedenen Tageszeiten und über viele Jahre hinweg gemacht. Deshalb werden Sie feststellen, dass es in einigen Aufzeichnungen beträchtliche Unterschiede in der Tonlage, der Lautstärke und der Klangfarbe von Sri Krishnamacharyas Stimme gibt. Sie werden auch Geräusche anderer Alltagsaktivitäten hören, wie zum Beispiel Kinder, die draußen im Garten spielen! Abgesehen von einer gewissen Rauschunterdrückung, die seine Stimme klarer machen soll, habe ich die Aufnahmen größtenteils unverändert gelassen.

A. G. Mohan



A.G. Mohan

## Yoga-Therapie

Gesund und leistungsfähig durch Yoga  
und Ayurveda

320 Seiten, geb.  
erschienen 2004



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)