

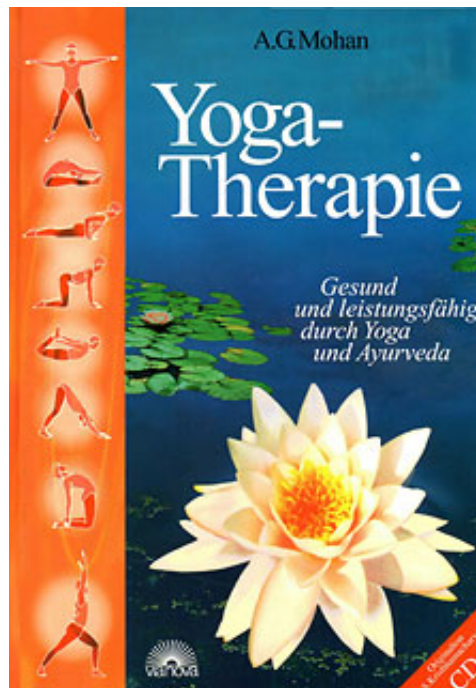
# A.G. Mohan Yoga-Therapie

Leseprobe

[Yoga-Therapie](#)

von [A.G. Mohan](#)

Herausgeber: Via Nova Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b6982>

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](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort des Verfassers</b>	<b>13</b>
<b>Teil A</b>	
<b>Yoga zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit</b>	<b>17</b>
<i>1. Kapitel</i>	
<i>Der Ansatz von Yoga und Ayurveda</i>	19
<b><i>Das Arbeitsmodell: ein ganzheitlicher Ansatz</i></b>	19
Yoga und Ayurveda bieten einen ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden	19
Yoga betont den Geist, und Ayurveda betont den Körper	19
<b><i>Eine Einführung in den Ansatz von Yoga und Ayurveda</i></b>	20
Alle Objekte haben bestimmte Eigenschaften und Funktionen	20
Ein Objekt wird durch seine Eigenschaften und Funktionen definiert	21
Die Eigenschaften eines Objekts bestimmen seine Funktionen	22
<b><i>Gesundheit ist ein Gleichgewicht von Eigenschaften und Funktionen in unserem Körper</i></b>	22
Unsere Umwelt beeinflusst die Eigenschaften und Funktionen unseres Körpers	23
Wir können uns diese Verbindung zunutze machen, um gewünschte Veränderungen in unserem Körper und unserem Geist herbeizuführen	23
<b><i>Eigenschaften und Funktionen in der äußeren Welt: das Modell der fünf „Materieformen“</i></b>	24
Die Objekte dieser Welt verfügen über unzählige Eigenschaften	24
Diese Eigenschaften können fünf Gruppen zugeordnet werden - den fünf „Materieformen“	24
Die fünf Materieformen sind keine stofflichen Größen	25
<b><i>Eigenschaften und Funktionen in unserem Körper: das Modell der drei „doshas“</i></b>	26
Die Eigenschaften und Funktionen im Körper gliedern sich in die drei „doshas“	26

Ayurveda geht von zwanzig wichtigen Eigenschaften aus	27
Den drei <i>doshas</i> werden sowohl gleichartige als auch gegensätzliche Eigenschaften zugeschrieben	29
Ein „Ungleichgewicht in den <i>doshas</i> “ ist ein Ungleichgewicht von Eigenschaften und Funktionen	29
<b><i>Eigenschaften und Funktionen im Geist: das Modell der drei gunas</i></b>	30
Der Geist besteht aus Gedanken und Gefühlen	31
Die drei <i>gunas</i> können als Geisteszustände betrachtet werden	31
<i>Sattva</i> ist erstrebenswert, <i>rajas</i> und <i>tamas</i> sind es nicht	32
Die Wirkung, die ein Objekt auf unseren Geisteszustand hat, ist von unserem Geist abhängig	33
Die drei <i>gunas</i> sind immer in unserem Geist vorhanden	34
Die <i>gunas</i> sind keine unveränderlichen Charaktertypen	34
Die <i>gunas</i> werden durch unsere Ernährung beeinflusst	35
Yoga und Ayurveda bewahren die geistige Gesundheit, indem sie <i>sattva</i> erhöhen und <i>rajas</i> und <i>tamas</i> vermindern	35
<i>Einführung zu Kapitel 2</i>	
<i>Warum Asanas?</i>	36
<b>2. Kapitel</b>	
<i>Prinzipien von Bewegung und Atmung</i>	37
<b><i>Was ist ein Asana ?</i></b>	<b>37</b>
Asanas sind Namen	38
<b><i>Die Bewegung im Asana</i></b>	<b>39</b>
Drei Faktoren bestimmen die Natur eines Asanas	39
Wichtige Merkmale für die Bewegung in einem Asana	44
Zu einem Asana gehören Bewegungen auf allen drei Achsen	44
Zu einem Asana gehören mehrere Bewegungen, die gleichzeitig oder nacheinander durchgeführt werden	45
<b><i>Die Atmung im Asana</i></b>	<b>48</b>
Die Atmung hat zwei wichtige Phasen: Einatmung und Ausatmung	48
Zwischen Atmung und Bewegung besteht eine natürliche Verbindung	50
Vier Regeln für die Kombination von Bewegung und Atmung	51

Ihre Atmung sollte tief und mühelos bleiben	53
Für eine volle und tiefe Atmung muss die Wirbelsäule stark und beweglich sein	54
<b><i>Die Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit und struktureller Aus- richtung durch Asanas</i></b>	54
<b><i>Die Wirbelsäule ist ein entscheidender Faktor in jeder Asana-Übung</i></b>	59
Die Wirbelsäule ist die strukturelle Achse des Körpers	59
Die Krümmungen der Wirbelsäule und die Notwendigkeit, diese zu bewahren	61
<b><i>Wie Sie die nutzbringende Wirkung von Bewegung und Atmung im Asana maximieren können</i></b>	63
Wie Sie die nutzbringende Wirkung der Atmung im Asana maximieren können	65
Wie Sie die nutzbringende Wirkung der Bewegung im Asana maximieren können	66
Wie Sie die nutzbringende Wirkung der Bewegung im Asana durch die Atmung maximieren können	77
<b><i>Wie Sie die Funktion der Körpersysteme durch Asanas verbessern können</i></b>	79
<b><i>Wie Sie durch Asanas zu geistiger Beständigkeit gelangen können</i></b>	79
Geistige Ausrichtung ist der Schlüssel zu geistiger Beständigkeit	80
Richten Sie Ihren Geist auf den Fluss Ihres Atems aus	80
Stellen Sie sicher, dass die Bewegung von der Atmung einge- schlossen ist	81
<b><i>Anhang zu Kapitel 2: Die grundlegende Mechanik der Asanas</i></b>	83
Schwerkraft und Muskelkontraktion liefern die Kraft für die Körperbewegung	83
Kraft wird im Körper durch Hebelsysteme in Bewegung umgesetzt	84
Hebelsysteme im Körper sind meist Systeme dritter Ordnung	86
Hebelsysteme dritter Ordnung haben ein ungünstiges Last-Kraft- Verhältnis	87
Drehmoment oder Kraftmoment	88
Hebel in Asanas	90
Das Gleichgewicht bewahren: Basis und Zentrum der Schwerkraft	94

<i>Einführung zu Kapitel 3, 4 und 5:</i>	
<i>Der schrittweise Aufbau einer Asana- Übung</i>	99
<b>3. Kapitel</b>	
<i>Beobachtung und Beurteilung</i>	101
<b><i>Was beobachtet und beurteilt werden sollte</i></b>	<b>101</b>
Die Beobachtung des Atems	102
Die Beobachtung von Körperstruktur und -ausrichtung	103
Die Beurteilung von Kraft und Beweglichkeit	106
<b><i>Wie beobachtet und beurteilt werden sollte</i></b>	<b>108</b>
Wie Sie die Beurteilung an Ihre Person anpassen können	108
Bei einem Asana können vielfältige Beobachtungen gemacht werden	110
Die richtige Beurteilung setzt viele Beobachtungen zueinander in Beziehung	112
<b><i>Wann beobachtet und beurteilt werden sollte</i></b>	<b>113</b>
Beobachtung und Beurteilung sind ein fortlaufender Prozess	113
<b>4. Kapitel</b>	
<i>Die richtige Reihenfolge: Fortschritt im Gleichgewicht</i>	117
<b><i>Das Ziel der richtigen Reihenfolge sind nicht die Asanas</i></b>	<b>117</b>
Das Ziel der Asana-Übung ist eine bessere Gesundheit	117
<b><i>Die richtige Reihenfolge sollte Fortschritt bewirken, ohne ein Ungleichgewicht hervorzurufen</i></b>	<b>120</b>
Allgemeine Richtlinien für eine wirksame Anordnung der einzelnen Haltungen	120
Die Planung von Übungsreihen über einen längeren Zeitraum	122
Der Aufbau einzelner Übungsreihen	124
Untaugliche Ansätze für die richtige Reihenfolge	126
<b><i>Beispiele für die richtige Reihenfolge</i></b>	<b>127</b>
Drei Übungsreihen zur Stärkung des Rückens	127
Ehe wir zu den Beispielen 2 und 3 kommen...	135
Beispiel 2: Vorbereitung auf <i>dhanurasana</i> (Bogenhaltung)	135
Beispiel 3: Vorbereitung <i>aufdvipada viparita karani</i>	140
Beispiel 4: Vorbereitung auf <i>uttana mayurasana</i> und <i>urdhva dhanurasana</i>	142
Beispiel 5: Aufbau einer Übungsreihe zu einem bestimmten Zweck - Stärkung der Bauchmuskulatur	144

Beispiel 6: Aufbau einer Übungsreihe zu einem bestimmten Zweck - Dehnung von Kniesehnen und Rücken	146
Beispiel 7: Vorbereitung auf die Atemübung <i>kapalabhati</i>	148
<b>5. Kapitel</b>	
<i>Die individuelle Anpassung der Asana- Übung</i>	150
<b><i>Wie Sie die Asana-Übung an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen können</i></b>	150
Gesundheit und nicht die Form des Asanas sollte Ihr Ziel sein	150
Streben Sie stets nach Fortschritt	151
Techniken der persönlichen Anpassung	153
<i>Mula</i> : die Basis	153
<i>Desa</i> : Reichweite und Fokus der Bewegung	155
<i>Kala</i> : die Dauer der Bewegung	157
<i>Sakti</i> : die Kraft hinter der Bewegung	160
<i>Marga</i> : die Richtung der Bewegung	161
Der Einsatz von Hilfen und äußeren Hilfsmitteln	163
<b>6. Kapitel</b>	
<i>Pranayama</i>	164
<b><i>Vom Asana zu Pranayama</i></b>	<b>164</b>
<b><i>Die Bedeutung von „Pranayama“</i></b>	<b>166</b>
Was ist Prana?	166
Was ist Ayama?	168
<b><i>Warum Pranayama?</i></b>	<b>169</b>
<b><i>Das Wie von Pranayama</i></b>	171
Passive Beobachtung	172
Aktive Regulierung	173
<b><i>Worin besteht Pranayama?</i></b>	173
Die Haltung bei Pranayama	176
Asanas als Vorbereitung auf und Ausgleich zu Pranayama	178
Vorbereitende Schritte	178
Die vier Phasen des Atemzyklus	180
Ausatmung ( <i>recaka</i> )	180
Einatmung ( <i>puraka</i> )	180
Atemfülle nach dem Einatmen ( <i>antar kumbhaka</i> )	181
Atemleere nach dem Ausatmen ( <i>bahya kumbhaka</i> )	181
Die Beziehung zwischen Einatmung und Ausatmung	181

Warum ein bestimmtes Verhältnis zwischen den einzelnen Phasen?	182
Welches Verhältnis ist richtig?	183
<b><i>Desa, kala und samkhya</i></b>	<b>184</b>
Mantras im Pranayama	185
<i>Nadis, mudras, bandhas</i>	186
Agni	187
Prana und der Geist	187
<i>Ida und pingala</i>	187
<i>Mudras und bandhas</i>	188
Die Rolle der drei <i>bandhas</i>	188
<i>Jalandhara bandha</i>	189
<i>Mulabandha</i>	189
<i>Uddiyana bandha</i>	190
Die Rolle von Tönen	190
<b><i>Formen von Pranayama</i></b>	<b>191</b>
Regulierung des Atems	192
Pranayama als Therapie	193
<b><i>Beobachtung, Übungsfolge und persönliche Anpassung von Pranayama</i></b>	<b>194</b>
Beobachtung	194
Übungsfolge	194
Persönliche Anpassung	194
<b><i>Anhang zu Kapitel 6: Fragen, die zum Nachdenken anregen sollen</i></b>	<b>195</b>

## **Teil B**

### **Yoga und Ayurveda in der Therapie 199**

#### *Einführung zu Teil B:*

*Yoga und Ayurveda als Therapie* 200

#### *7. Kapitel*

*Einführung in die Therapie von Yoga und Ayurveda* 201

***Die Therapie von Yoga und Ayurveda* 201**

***Prakriti oder die „ayurvedische Konstitution“* 203**

Gleichgewicht ist bis zu einem gewissen Grade individuell 203

Das Konzept von *prakriti* 204

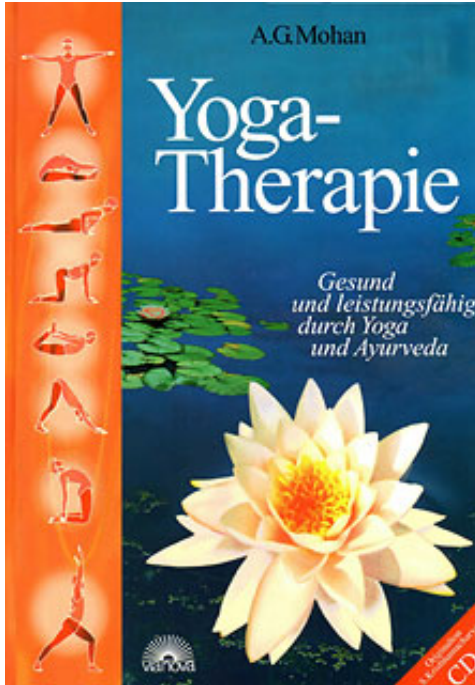
Anlagebedingte Neigungen zu Krankheit 204

<b><i>Nahrung: die Schlüsselverbindung zwischen unserem Körper und der Welt</i></b>	205
Geeignete Nahrung ist unverzichtbar	205
Nahrung ist Medizin	205
<b><i>Der ayurvedische Ansatz in der Ernährungslehre</i></b>	206
Die Eigenschaften von Nahrungsmitteln stehen in keinem direkten Bezug zu ihrer Wirkung auf die Eigenschaften des Körpers	206
Ayurveda beschreibt die Eigenschaften von Nahrungsmitteln nach ihrer Wirkung auf den Körper	207
<b><i>Das Konzept von „Agni“</i></b>	208
Das Konzept von Agni wird benutzt, um biologische Umwandlungsprozesse im Körper zu erklären	208
Agni muss bei der Aufstellung eines Ernährungsplans berücksichtigt werden	209
<b><i>Die Rolle des Geschmacks</i></b>	210
Ayurveda kennt sechs Geschmacksrichtungen	210
Der Geschmack weist auf die Eigenschaften eines Nahrungsmittels hin	211
<b><i>Vom Geschmack einmal abgesehen...</i></b>	213
Die drei „nachverdaulichen“ Geschmacksrichtungen	213
Die „Wirkungskraft“: wärmend oder kühlend	213
Andere Eigenschaften und Funktionen	214
<b><i>Das Aufstellen eines Ernährungsplans</i></b>	214
Die <i>prakriti</i> der betreffenden Person muss berücksichtigt werden	215
Die Anpassung der Nahrung an Agni	216
Die Rolle des Geistes	217
<b><i>Die Verbindung von Yoga und Ayurveda</i></b>	220
Asanas sind wichtig, wenn es darum geht, ein strukturelles Ungleichgewicht zu behandeln	221
Ernährung, Atmung und Geist sind wichtig, wenn es darum geht, ein funktionelles oder psychologisches Ungleichgewicht zu behandeln	221
Ernährung und Atmung können in eine direkte Beziehung zu den <i>doshas</i> gesetzt werden	222
Yoga und Ayurveda setzen die Körperhaltungen nicht in eine direkte Beziehung zu den <i>doshas</i>	222
Agni verbindet Asanas, Pranayama und Ernährung	223



<b><i>Brmhana und langhana</i></b>	224
Ayurveda zufolge kann man jede Therapie <i>brmhana</i> oder <i>langhana</i> zuordnen	224
<i>Brmhana</i> und <i>langhana</i> im Yoga	224
<b><i>Die Yoga-Therapie in klassischen Yogatexten</i></b>	227
Chakras und Yoga-Therapie	228
<i>Koshas</i> und Yoga-Therapie	228
Töne und Gesänge in der Yoga-Therapie	229
Yoga-Psychologie	229
<b>8. Kapitel</b>	
<b><i>Fallstudien</i></b>	230
<b><i>Asanas als Therapie: Entscheidungen treffen</i></b>	230
<b><i>Hernie (Leistenbruch)</i></b>	231
Problembezogene Richtlinien bei Hernien: Was man tun sollte	231
Problembezogene Richtlinien bei Hernien: Was man nicht tun sollte	239
Die Rolle von Ayurveda	239
Fallstudie 1: Ein Leistenbruch	240
<b><i>Schmerzen</i></b>	247
Rückenschmerzen	250
Fallstudie 2: Knieschmerzen	252
Fallstudie 3: Knieschmerzen	255
Fallstudie 4: Knieschmerzen	257
Fallstudie 5: Hüftschmerzen	259
Fallstudie 6: Hüftschmerzen	261
Fallstudie 7: Schmerzen in der Schulter	263
Fallstudie 8: Ein steifes Schultergelenk	264
Nackenschmerzen	266
<b><i>Asymmetrie: Skoliose</i></b>	268
Fallstudie 9: Skoliose	269
Fallstudie 10: Skoliose	271
Fallstudie 11: Skoliose	272
<b><i>Verstopfung</i></b>	274
Fallstudie 12: Verstopfung	275
Fallstudie 13: Verstopfung	277
Fallstudie 14: Verstopfung	280

<b><i>Menstruationsprobleme</i></b>	280
Fallstudie 15: Menstruationsprobleme	281
Fallstudie 16: Menstruationsprobleme	284
Fallstudie 17: Menstruationsprobleme	288
Einige Denkanstöße	288
<b><i>Andere funktionelle Probleme</i></b>	290
Fallstudie 18: Arthritis	290
Fallstudie 19: Arthritis	292
Fallstudie 20: Asthma	292
Fallstudie 21: Asthma	294
Fallstudie 22: Kopfschmerzen	296
Fallstudie 23: Kopfschmerzen	297
Fallstudie 24: Kopfschmerzen	298
Fallstudie 25: Kopfschmerzen	298
Fallstudie 26: Bluthochdruck	299
Fallstudie 27: Bluthochdruck	300
<b><i>Schlafstörungen</i></b>	300
Fallstudie 28: Schlafstörungen	301
Fallstudie 29: Schlafstörungen	302
Fallstudie 30	303
Fallstudie 31	304
<b>Übungsreihen</b>	
<b>Die Svastha Sthira-Sukha Reihe</b>	305
Richtlinien	305
Übungsreihe 1	306
Übungsreihe 2	308
Übungsreihe 3	310
<b>Die Stimme des Meisters</b>	312
<b>Über Svastha Yoga und Ayurveda</b>	<b>315</b>



A.G. Mohan

## Yoga-Therapie

Gesund und leistungsfähig durch Yoga  
und Ayurveda

320 Seiten, geb.  
erschienen 2004



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)