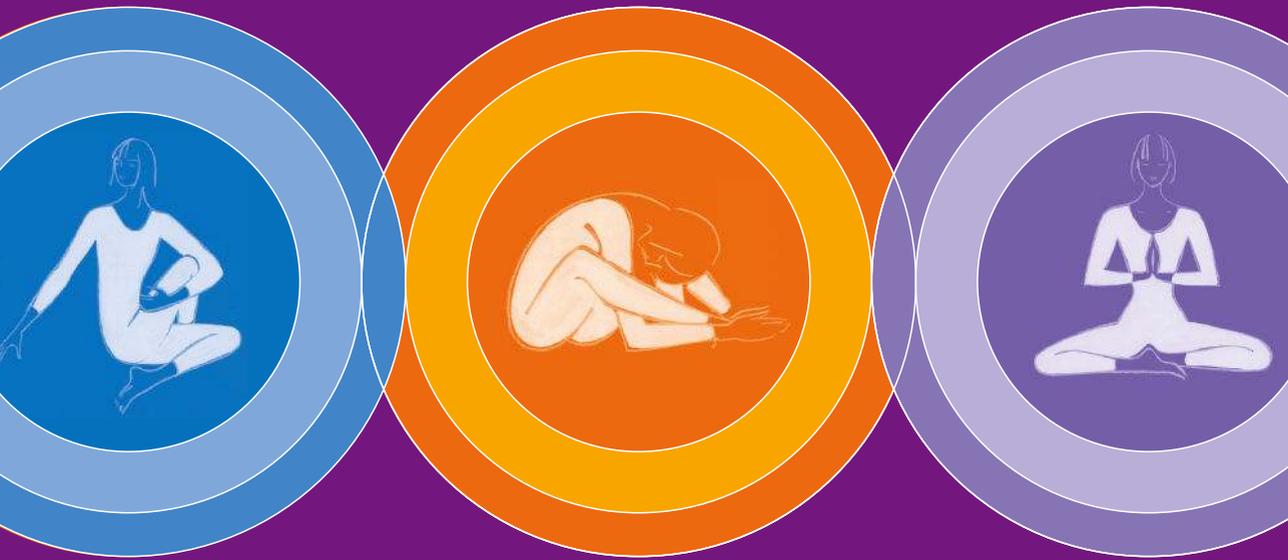


Anna Trökes | Dr. med. Detlef Grunert

# Das Yoga Gesundheitsbuch



Mit Yoga und Ayurveda  
gezielt Beschwerden heilen



## Ganzheitlich gesund mit Yoga und Ayurveda

Sie möchten endlich wieder gesund werden? Oder einfach gesund und leistungsfähig bleiben und Ihre volle Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten? Wenn Sie sich auf das altbewährte Gespann Yoga und Ayurveda einlassen, werden Sie Ihr Ziel gewiss erreichen. Sich einzulassen auf dieses seit Jahrtausenden erprobte Wissen heißt: Ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen, ganzheitlich zu denken und verschiedene wohltuende Maßnahmen sinnvoll und lustvoll in Ihren Alltag zu integrieren. Denn wenn Sie tief greifend und dauerhaft Erfolg haben möchten, reicht es nicht, hier und da ein paar Übungen oder Anwendungen zu machen. Gestalten Sie Ihre Tage so, dass die Yogapraxis, ayurvedische Lebensregeln und Selbstbehandlungen einen wichtigen Stellenwert haben. Wie so ein Tag aussehen kann, zeigen wir Ihnen in dieser Umschlagklappe. Probieren Sie es einfach aus – und Sie werden bald begeistert sein!

# Inhalt



- 4 Alte Weisheit für unser Wohlbefinden
- 7 **Yoga und Ayurveda – ein starkes Team**
- 8 **Hatha-Yoga – Harmonisierung der Lebensenergie**
- 9 Gesundheitsvorsorge und begleitende Therapie
- 11 Ein uralter Weisheitsweg
- 14 Die große Kraft des Atems
- 16 Das innere Licht finden
- 19 **Ganzheitlich gesund mit Ayurveda**
- 20 Von Elementen, Doshas und der Konstitution (Prakriti)
- 25 Vikriti – Störungen der Konstitution
- 28 Von Sattva und der mentalen Konstitution
- 31 Der Körper aus ayurvedischer Sicht
- 35 Die Bedeutung der gesunden Ernährung
- 38 Therapeutische Anwendungen und Heilmittel
- 41 **Bestimmen Sie Ihre Konstitution**
- 42 Die Vata-Konstitution
- 43 Die Pitta-Konstitution
- 44 Die Kapha-Konstitution
- 45 Die Vata-Pitta-Konstitution
- 46 Die Vata-Kapha-Konstitution
- 47 Die Pitta-Kapha-Konstitution
- 48 Die Vata-Pitta-Kapha-Konstitution (Tridosha)
- 49 Der Fragebogen zur Konstitution (Prakriti)
- 53 Der Fragebogen zu möglichen Störungen (Vikriti)
- 55 Symptome und Erkrankungen den Doshas zuordnen und behandeln
- 63 **Yogapraxis tyggerecht**
- 64 **Tipps rund ums Üben**
- 64 Überprüfen Sie Ihr Übungsprogramm!
- 67 Was Sie für die Übungspraxis wissen sollten
- 70 **Die Asanas**
- 71 Der Sitz mit gekreuzten Beinen
- 74 Der Berg – der aufrechte Stand
- 76 Die Katze
- 79 Apanasana – die verdauungsanregende Übung
- 81 Yoga Mudra – das Siegel des Yoga
- 83 Ruhehaltung in der Rückenlage
- 86 Entspannungshaltung in der Bauchlage: Delfin und Bauch-Seitenlage
- 88 Die kraftvolle Haltung und der Adler
- 91 Der Held und der Bogenschütze
- 94 Die Kobra
- 97 Die Heuschrecke
- 99 Der Fisch
- 101 Die Taube
- 104 Die Vorbeuge über beide Beine
- 106 Die Schildkröte

- 108 Die Winkelhaltungen
- 111 Das Krokodil
- 114 Der Drehsitz
- 116 Die Schulterbrücke
- 119 Der Schulterstand
- 122 Der Hund
- 125 Das Brett und der Seitstütz
- 128 Der Tisch
- 130 Der Baum
- 132 Shivas Tanzhaltung
- 134 Das Boot
- 136 Die Gelenkübungen
- 143 Die Kundalini-Übungen
- 148 Der Sonnengruß
- 153 Reinigungsübungen**
- 154 Die Wechselatmung
- 156 Die reinigende Atmung
- 158 Die Feuerspülung
- 159 Atemübungen des Yoga**
- 161 Die Bauchatmung
- 162 Die Atmung mit dem Reibelaut
- 163 Die Atmung mit Bienensummen
- 165 Der Feueratem
- 167 Die beruhigende Mondatmung
- 168 Die kühlende Atmung
- 169 Die Energielenkungen**
- 170 Die aufsteigende Energielenkung
- 171 Die absteigende Energielenkung
- 171 Die Energielenkung über die Arme
- 172 Die Energielenkung über die Beine
- 173 Ausgleichende Energielenkung:  
Großer doppelter Umlauf
- 174 Visualisierungen und Meditation**
- 175 Visualisierung der Wurzeln
- 176 Visualisierung der inneren Achse
- 177 Visualisierung des Verdauungsfeuers
- 177 Visualisierung der inneren Sonne
- 178 Herzmeditation
- 179 Visualisierung des Mondes  
im Stirnraum

- 181 Ganzheitliche Selbst-  
behandlung**
- 182 Ausgewählte Beschwerden und  
Erkrankungen von A bis Z**
- 184 Asthma und Bronchitis
- 187 Bluthochdruck
- 190 Blutdruck, niedriger
- 192 Burn-out-Syndrom
- 195 Depressive Verstimmung und  
Angstsyndrom
- 198 Diabetes mellitus Typ 2
- 201 Fettstoffwechselstörungen
- 203 Frauenbeschwerden:  
Zyklus- und Blutungsstörungen
- 207 Gelenkschmerzen
- 210 Kopfschmerzen und Migräne
- 212 Osteoporose
- 215 Rückenschmerzen
- 219 Schlafstörungen
- 221 Übergewicht und Fettsucht
- 225 Verdauungsbeschwerden
- 228 Zum Nachschlagen**
- 228 Massagen & Co.
- 230 Therapieöle
- 230 Ausgewählte Heilpflanzen
- 235 Sachregister
- 238 Bücher & Adressen, die weiterhelfen
- 239 Impressum







# Yoga und Ayurveda – ein starkes Team

---

Beide haben die gleichen Wurzeln und ergänzen sich in idealer Weise. Wie sie den Menschen betrachten und welche Wege sie empfehlen, um die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen, stellen wir Ihnen in diesem Kapitel vor. Außerdem können Sie hier Ihren Konstitutionstyp bestimmen.

verschlechtern. Die individuellen Eigenschaften geraten aus dem Gleichgewicht.

## Doshas haben die Tendenz, sich zu verstärken

Wenn wir immer nur das tun, was wir schon immer getan haben, was uns leichtfällt und was wir besonders gerne tun, verstärken sich unsere Haupteigenschaften. Dieses Ungleichgewicht wird im Ayurveda als Störung bezeichnet und ist die Vorstufe von Erkrankungen.

Daher gilt folgender Satz im Ayurveda: Die Doshas und die Eigenschaften (Gunas) haben die Tendenz, sich selbst zu verstär-

*Tridosha, die drei Doshas, repräsentieren Elemente und Eigenschaften der Natur:*

*Vata: Raum und Wind, Pitta: Feuer und etwas Wasser, Kapha: Wasser und Erde.*



ken! Das heißt, schwer wird noch schwerer, leicht wird noch leichter, beweglich wird noch beweglicher, heiß wird noch heißer – wenn wir nicht ständig darum bemüht sind, unser individuelles Gleichgewicht zu erhalten.

## Ausgleichen und Übermaß reduzieren

Wie sollte sich nun der Mensch mit Kapha-Konstitution in unserem Beispiel ernähren, welchen Ausgleichssport sollte er ausüben, welche Yoga-Asanas sind günstig, und wie sollte er üben?

Die Ernährung soll leicht, möglichst warm, kräftig gewürzt (auch scharf), gut verdaulich und frei von unnötigen Fetten sein. Im Sport sind Anstrengung und Bewegung gefragt, etwa beim Bergwandern oder Walking. Yoga-Asanas sollen die Beweglichkeit sowie den Stoffwechsel verbessern und intensiv geübt werden.

Das heißt, wir müssen immer bemüht sein, diejenigen Eigenschaften zu vermehren, die aufgrund unserer Konstitution fehlen oder zu gering ausgeprägt sind (siehe Tabelle Seite 22).

## TYPISCHE SYMPTOME UND ERKRANKUNGEN BEI DOSHA-STÖRUNGEN

Sind einzelne oder in schweren Fällen sogar mehrere Doshas erhöht, führt dies zu typischen Beschwerden und Erkrankungen:

► Bei **Vata-Störung (Vata-Erhöhung)** ist die Beweglichkeit zwar erhöht, dafür aber die Stabilität und Schmierung vermindert. Gehirn- und Nervensystem werden instabil und empfindlich. Gewebe können abgebaut werden, die Gewebestruktur kann sich verschlechtern. Der Stoffwechsel wird

zunehmend instabil und schlechter. Insgesamt ist der Abbau erhöht und der Aufbau guter Gewebe vermindert. Dadurch kann es zum Beispiel zu Gewichtsabnahme, allgemeinem Leistungsabfall, Stresssymptomen, Schlafstörungen, Nervosität, Angst, Gelenk- und Knochenproblemen, Schmerzen, frühzeitigem Altern, Verdauungsstörungen oder trockener Haut kommen.

Typische Erkrankungen sind Anorexie (Magersucht), psychovegetative Erschöpfung, Depressionen, Schlafstörungen, Arthrose (Gelenkverschleiß), Osteoporose, Schmerzsyndrome wie Migräne, Schulter-Arm-Syndrom und prämenstruelles Syndrom (PMS), Erkrankungen wie Fibromyalgie, Neurodermitis, Verstopfung (Obstipation) sowie psychosomatische Erkrankungen mit beispielsweise häufigen Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen.

› Bei **Pitta-Störung (Pitta-Erhöhung)** ist der Stoffwechsel stark gesteigert und gestört. Dies führt zu einem Ungleichgewicht zwischen dem Energiestoffwechsel und dem Aufbau und Abbau der verschiedenen Gewebe und Organe. Körper und Gehirn sind »überhitzt« und reagieren überschießend. Dadurch können vermehrter Gewebeabbau (auch Muskelabbau), frühzeitiges Altern, Reizbarkeit, Entzündungen, Fieber, Störungen der Leberfunktion oder extreme Hitzeempfindlichkeit auftreten.

Typische Erkrankungen sind Allergien, akute Entzündungen (wie Nasennebenhöhlenentzündung, Hautinfektionen, Lungenentzündung), Erkrankungen mit hohem Fieber, chronische Entzündungen (zum Beispiel chronisch entzündliche

Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, bestimmte Formen der rheumatischen Erkrankungen), Menstruationsstörungen, Störungen der Leberfunktion, Folgekrankheiten von Stress wie Bluthochdruck sowie Herz- und Gefäßerkrankungen, Schlaganfall (Apoplex), Herzinfarkt, psychische Erkrankungen mit erhöhter Reizbarkeit und Aggressivität.

› Bei **Kapha-Störung (Kapha-Erhöhung)** ist die Stabilität und »Schmierung« und damit das Gewicht und der Flüssigkeitsgehalt des Körpers gesteigert. Der Stoffwechsel ist verlangsamt. Die Folge sind zum Beispiel Abnahme der Beweglichkeit und Energie, Gewichtszunahme durch Ansammlung schlechter Gewebe (Depotfett), Ansammlung und Ablagerung von Stoffwechselschlacken (Ama, Seite 33), Gelenkschwellungen, Trägheit, Verschleimungen und frühzeitiges Altern.

Typische Erkrankungen sind Adipositas (Fettsucht), Diabetes mellitus Typ 2, Bronchitis, chronische Nebenhöhlenentzündung (Sinusitis), Asthma bronchiale, Erhöhung der Blutfette (Triglyceride und Cholesterin), Herz- und Gefäßerkrankungen mit Arteriosklerose (Gefäßverkalkungen), Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt, Schwellungen der Gelenke, Ödeme (Wassereinlagerungen).

Alle Störungen der Doshas führen zu einer Abnahme des Wohlbefindens und der Lebensqualität und in der Summe zu frühzeitigem Altern.

Wenn wir lange (»ewig«) jung, gesund und leistungsfähig sein wollen, müssen wir unser ganzes Leben lang für eine individuelle Balance unserer Doshas sorgen.

## BESTIMMUNG DER KONSTITUTION (PRAKRITI)

	VATA	PITTA	KAPHA
<b>Körperbau</b>	<input type="checkbox"/> leicht gebaut, klein oder groß	<input type="checkbox"/> schlank, mittelgroß bis groß, muskulös	<input type="checkbox"/> kräftig gebaut, stark, stämmig
<b>Körpergewicht</b>	<input type="checkbox"/> gering	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> hoch
<b>Hände, Gelenke</b>	<input type="checkbox"/> schmale Hände, gut sichtbare, schmale Gelenke	<input type="checkbox"/> wohlgeformte Hände, weiche, lockere Gelenke	<input type="checkbox"/> große, kräftige Hände, große, kräftige Gelenke
<b>Kopfform und Gesicht</b>	<input type="checkbox"/> schmal	<input type="checkbox"/> markant	<input type="checkbox"/> rund, eher großer Kopf
<b>Zähne</b>	<input type="checkbox"/> klein, regelmäßig	<input type="checkbox"/> mittel, scharfkantig	<input type="checkbox"/> groß, regelmäßig
<b>Augen</b>	<input type="checkbox"/> klein, unruhig	<input type="checkbox"/> mittel, evtl. lichtempfindlich	<input type="checkbox"/> groß, glänzend, ruhig
<b>Lippen</b>	<input type="checkbox"/> fein	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> voll, rot
<b>Stimme</b>	<input type="checkbox"/> leise, manchmal auch heiser	<input type="checkbox"/> hoch, wirkt eher laut	<input type="checkbox"/> ruhig und angenehm tief
<b>Haut</b>	<input type="checkbox"/> fein, trocken, kühl, bräunlich pigmentiert, Neigung zu Muttermalen	<input type="checkbox"/> hell, warm, Sommersprossen und Neigung zu Muttermalen	<input type="checkbox"/> hell, weich, feucht, kühl
<b>Haare</b>	<input type="checkbox"/> fein, trocken, nicht sehr dicht	<input type="checkbox"/> fein, weich; bei Männern frühzeitiger Haarausfall	<input type="checkbox"/> kräftig, dicht, dunkel, glänzend
<b>Nägel</b>	<input type="checkbox"/> dünn, schmal, evtl. brüchig	<input type="checkbox"/> weich, mittelbreit	<input type="checkbox"/> dick, fest, breit
<b>Durstgefühl</b>	<input type="checkbox"/> mittel (trinkt eher zu wenig)	<input type="checkbox"/> hoch (trinkt viel)	<input type="checkbox"/> gering (trinkt meist wenig)
<b>Appetit</b>	<input type="checkbox"/> wechselnd (isst manchmal zu wenig)	<input type="checkbox"/> gut bis sehr hoch	<input type="checkbox"/> wenig bis gering (isst dennoch zu viel)
<b>Urin</b>	<input type="checkbox"/> wenig, hellgelb	<input type="checkbox"/> kräftig gelb, eher starker Geruch	<input type="checkbox"/> milchig trüb oder kaum gefärbt, wenig Geruch
<b>Stuhlgang</b>	<input type="checkbox"/> wenig, fest, Tendenz zur Verstopfung	<input type="checkbox"/> reichlich, auch mehrfach täglich, neigt zu Durchfall	<input type="checkbox"/> gut geformt, manchmal hell, manchmal schleimig
<b>Schweiß</b>	<input type="checkbox"/> spärlich, geruchlos	<input type="checkbox"/> reichlich, eher starker Geruch	<input type="checkbox"/> kalter Schweiß, wenig Geruch
<b>Schlaf</b>	<input type="checkbox"/> leicht, manchmal unruhig	<input type="checkbox"/> wacht manchmal auf, schläft spät ein	<input type="checkbox"/> tief, ungestört
<b>Geschmack</b>	<input type="checkbox"/> bevorzugt süß, sauer, salzig	<input type="checkbox"/> bevorzugt süß, bitter, herb	<input type="checkbox"/> bevorzugt kräftig gewürzt, auch scharf, bitter, herb

## BESTIMMUNG DER KONSTITUTION (PRAKRITI)

	VATA	PITTA	KAPHA
<b>Vorlieben beim Essen</b>	<input type="checkbox"/> warm, nahrhaft, mag keine Rohkost oder Salat	<input type="checkbox"/> kühl, mag viele Kohlenhydrate, Rohkost und Salat	<input type="checkbox"/> heiß, mag auch trockene Nahrungsmittel
<b>Beweglichkeit</b>	<input type="checkbox"/> ausgesprochen beweglich	<input type="checkbox"/> gut beweglich	<input type="checkbox"/> eher unbeweglich
<b>Körperkraft und Muskulatur</b>	<input type="checkbox"/> gering ausgeprägt	<input type="checkbox"/> mittel ausgeprägt, athletischer Körperbau	<input type="checkbox"/> hohe Kraft und kräftige Muskulatur
<b>Ausdauer</b>	<input type="checkbox"/> eher gering	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> gut
<b>Durchhaltekraft</b>	<input type="checkbox"/> mittel bis gut	<input type="checkbox"/> sehr hoch	<input type="checkbox"/> niedrig
<b>Aktivität</b>	<input type="checkbox"/> schnell, mittlere Motivation, immer in Bewegung	<input type="checkbox"/> mittelschnell, hohe Motivation, bewegt sich viel	<input type="checkbox"/> langsam, geringe Motivation, bewegt sich wenig
<b>Ehrgeiz</b>	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> hoch	<input type="checkbox"/> niedrig
<b>Gedächtnis</b>	<input type="checkbox"/> schnelle Auffassungsgabe, gutes Kurzzeitgedächtnis	<input type="checkbox"/> scharfe Auffassungsgabe, mittleres Kurz- und Langzeitgedächtnis	<input type="checkbox"/> langsam, gutes Langzeitgedächtnis
<b>Selbstbewusstsein</b>	<input type="checkbox"/> wechselnd	<input type="checkbox"/> sehr gut mit hohem Durchsetzungsvermögen	<input type="checkbox"/> gleichbleibend gut
<b>Psyche und Verhalten</b>	<input type="checkbox"/> kreativ, begeisterungsfähig, sensibel, manchmal unentschlossen	<input type="checkbox"/> temperamentvoll, kreativ, kritisch, kann ziemlich launisch sein	<input type="checkbox"/> ruhig, zufrieden
<b>Immunität</b>	<input type="checkbox"/> wechselnd, eher häufige Infekte	<input type="checkbox"/> mittel, bekommt nicht jeden Infekt	<input type="checkbox"/> gut und stabil, bekommt selten Infekte
<b>Am ehesten anfällig für ...</b>	<input type="checkbox"/> Krankheiten mit Schmerzen (Bauchschmerzen, Kopfschmerzen ...)	<input type="checkbox"/> Infektionskrankheiten (Erkältungen, Mandelentzündung ...)	<input type="checkbox"/> Krankheiten mit Verschleimung (Bronchitis, Sinusitis, Asthma bronchiale)
<b>Lebensgewohnheiten</b>	<input type="checkbox"/> liebt Wärme, hält sich gerne im Freien auf, liebt Bewegung	<input type="checkbox"/> mag es eher kühl, ist gerne im Freien, liebt sehr aktiven Sport, auch Leistungs- oder Risikosport, liebt den Wettkampf	<input type="checkbox"/> kann genießen, mag Ruhe, ist gerne faul, ist eher ein Bewegungsmuffel, mag eher Wärme
<b>Abneigung gegen</b>	<input type="checkbox"/> Kälte und Wind	<input type="checkbox"/> Hitze	<input type="checkbox"/> Kälte und Nässe
<b>Ansichten, Berechenbarkeit, Konsequenz</b>	<input type="checkbox"/> veränderlich, manchmal unberechenbar und inkonsequent	<input type="checkbox"/> sehr entschlossen, legt Wert auf perfekte Ausführung, manchmal unberechenbar, kann stur sein	<input type="checkbox"/> gleichbleibend, sehr berechenbar, sehr konsequent
<b>Ergebnis</b>	<b>VATA</b> _____	<b>PITTA</b> _____	<b>KAPHA</b> _____

## Die Katze · Cakravakasana

Die Katze gehört zu den Basisübungen des modernen Hatha-Yoga. Sie ist eines der wichtigsten Asanas am Beginn der Yogapraxis, um zu erfahren, wo der Rücken beweglich ist und wo er mobilisiert werden sollte. Die Katze-Bewegung wird immer dynamisch ausgeführt und hilft, den Fluss der Lebensenergie zwischen Becken und Kopf zu aktivieren und auszugleichen.

### DIE GRUNDÜBUNG

- › Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Stellen Sie Ihre Hände genau unter die Schultergelenke und Ihre Knie unter die Hüftgelenke.
- › Stellen Sie sich vor, dass Sie Becken und Steißbein nach unten und innen einrollen wie eine Katze, die ihren Schwanz einzieht. Wölben Sie Ihren unteren Rücken nach oben, dann die Rückseite der Taille und den Bereich zwischen den Schulterblättern, sodass Ihr Rücken an einen Katzenbuckel erinnert. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Wirbelsäule in einem harmonisch geschwungenen C-Bogen nach oben weist. (1)
- › Heben Sie dann das Steißbein – wie eine Katze, die ihren Schwanz aufstellt – und kippen Sie Ihr Becken. Lassen Sie Ihren unteren Rücken etwas ins Hohlkreuz sinken. Biegen Sie Ihre gesamte Wirbelsäule vom Becken bis zum Kopf nach unten durch, vor allem zwischen den Schulterblättern.
- › Heben Sie Hals und Kopf, ohne sich im Nacken zu verkürzen. Wölben Sie Ihre Wirbelsäule in einem harmonisch geschwungenen C-Bogen nach unten. (2)



WIRKUNG AUS AYURVEDISCHER SICHT



**VATA:** Reduziert sanft Vata, wenn die Katze ausreichend lange geübt wird. Die beste Atemform, um Vata zu besänftigen, ist Ujjayi oder die ruhige, tiefe Atmung. Das Asana wird ausschließlich in Bewegung ausgeführt.



**PITTA:** Reduziert sanft Pitta, solange die Katze mit Leichtigkeit geübt werden kann. Die beste Atemform, die Pitta ausgleicht, ist Ujjayi oder eine ruhige, tiefe Atmung. Das Asana wird ausschließlich in Bewegung ausgeführt.



**KAPHA:** Reduziert sanft Kapha, wenn die Katze länger geübt und die Wirbelsäule beweglicher wird. Die beste Atemform, um Kapha zu besänftigen, ist Ujjayi oder die vollständige Atmung, intensiv geübt. Die Atmung soll sich deutlich vertiefen. Das Asana wird ausschließlich in Bewegung ausgeführt.

- › Fahren Sie langsam und äußerst achtsam fort – während Sie ruhig weiteratmen –, Ihre Wirbelsäule immer vom Steißbein bis zum Kopf in einer fließenden, sanften Bewegung nach oben und nach unten zu biegen. Begleiten Sie die Bewegung mit Ihrer Aufmerksamkeit und versuchen Sie, kein einziges Wirbelsegment auszulassen. Wenn Sie merken, dass Ihr Rücken noch nicht durchlässig ist, stellen Sie sich

vor, wie die Bewegung durch diese Blockierung hindurchfließt.

- › Halten Sie inne, wenn Ihr Körper oder Ihre Aufmerksamkeit ermüdet. Spüren Sie anschließend in einem aufrechten Sitz Ihrer Wahl nach.

**VARIANTE**

Für besonders empfindliche Rücken

- › Stützen Sie sich auf die Unterarme statt auf die Hände.



## Die reinigende Atmung · Kapalabhati

Kapalabhati ist ein Reinigungsatem mit verstärkter Ausatmung. Aus der Sicht des Ayurveda können alle Stoffwechselschlacken (Ama, Seite 33) durch längeres Kapalabhati wirkungsvoll ausgeschieden werden. Sehr gute Erfahrungen mit der Reinigungsatmung wurden auch bei verstopften oder sogar entzündeten Nebenhöhlen gemacht, die auf diese Weise wieder belüftet werden können und deren Schleimhaut besser durchblutet wird.



Besonders wirkungsvoll reinigt Kapalabhati den Körper von Kohlendioxid. Dieses Gas entsteht bei der inneren Atmung in der Zelle als Abfallprodukt. Kohlendioxid, das wir als Sprudel (Kohlensäure) aus der Mineralwasserflasche kennen, ist dann, wenn es im Blut gelöst wird, ein Stoff, der den Körper im Sinn einer Schlacke stark belastet. Je höher seine Konzentration ist, desto mehr verschiebt sich der pH-Wert unseres inneren Milieus zum Säuren hin. Wir werden regelrecht innerlich sauer und damit nicht nur anfälliger für Erkrankungen, sondern auch für den Angriff der freien Radikalen, jener hochaggressiven Sauerstoffverbindungen, die – wenn sie überhandnehmen – den Zellabbau beschleunigen, aber auch Krebs auslösen können. Deshalb ist ein regelmäßiges Üben dieser Reinigungsatmung auch zur Gesundheitsvorsorge sinnvoll.

### DIE GRUNDÜBUNG

- › Kommen Sie in einen bequemen und aufrechten Sitz Ihrer Wahl.
- › Halten Sie sich für einen ersten Versuch mit Kapalabhati die Hand – oder ein Taschentuch – vor die Nase, und atmen Sie leicht schnaubend so aus, als woll-

WIRKUNG AUS AYURVEDISCHER SICHT



**VATA:** Harmonisiert Vata, wenn nicht zu lange geübt. Zu langes Üben kann Vata erhöhen (Schwindel)! Geeignet bei allen Vata-Störungen mit schlechtem Stoffwechsel und vermehrten Stoffwechselschlacken (Ama).



**PITTA:** Harmonisiert Pitta, wenn Kapalabhati ausreichend lange und nicht zu intensiv geübt wird. Üben Sie ohne Ehrgeiz, und beenden Sie die Übung spätestens, wenn Sie ein leichtes Schwindelgefühl verspüren.



**KAPHA:** Reduziert Kapha durch die Stoffwechselaktivierung und reduziert die Stoffwechselschlacken (Ama). Sehr wirkungsvoll bei allen Kapha-Störungen, optimal bei erhöhtem Ama.

ten Sie einen lästigen Fussel aus dem Nasengang entfernen. Wenn Sie sich ganz auf das Ausschnauben konzentrieren, wird Ihre Einatmung automatisch erfolgen – eben so wie beim richtigen Schnauben! Dabei wird sich ausatmend Ihre Bauchdecke etwas nach innen bewegen und ausatmend wieder vor-schnellen. (1)

- › Wenn Ihnen die Atemtechnik klar ist und Sie vor allem gespürt haben, dass Sie sich um Ihre Einatmung nicht kümmern müssen, sondern sich ganz der aktiven Ausatmung widmen können, dann beginnen Sie mit der eigentlichen Übung.
- › Atmen Sie dafür tief und entspannt ein, und beginnen Sie dann, ganz leicht und fein schnaubend auszuatmen und automatisch einzuatmen.
- › Machen Sie auf diese Weise zuerst 20, dann 40, dann 60 Atemstöße – und so weiter.
- › Halten Sie den Oberkörper und Kopf dabei völlig unbewegt; einzig Ihre Bauchdecke sollte aktiv sein.
- › Beenden Sie diese Übung, wenn Sie zu ermüden beginnen, und spüren Sie noch eine Weile nach.

ALLGEMEINE WIRKUNG

Regt Körper und Geist an • aktiviert den Stoffwechsel intensiv • durchlüftet die Nasennebenhöhlen stark, dadurch gut bei Schnupfen und chronischen Entzündungen der Nebenhöhlen • unterstützt wirksam die Therapie bei Heuschnupfen • verbessert die Aufnahme von Lebensenergie und vor allem die Abgabe verbrauchter Energie • entschlackt und entgiftet den Körper durch vermehrte Abgabe von Ama • reinigt die Körperkanäle (Srotas, Seite 33) • besonders wirkungsvoll bei allen Kapha-Störungen und auch bei Pitta- und Vata-Störungen mit schlechtem Stoffwechsel und einer Ansammlung von Schlacken (Ama) im Körper • besonders wirkungsvolle Atemübung auch in der Gesundheitsvorsorge

Vorsicht ist geboten ...

- bei Neigung zu Vata-Störungen: Üben Sie Kapalabhati dann nur kurzzeitig, maximal zwei Minuten lang.
- bei labiler Psyche
- bei Neigung zu Schwindel

Üben Sie Kapalabhati nicht ...

- bei allen Entzündungen im Bauchraum
- bei schweren Herz-Kreislauf-Störungen

## Asthma und Bronchitis

Die Einschränkung der Atmung und die Reduzierung der Sauerstoffaufnahme schränken das Wohlbefinden und die Lebensqualität stark ein. Die Lebensenergie ist vermindert, man ist quasi nur ein halber Mensch. Asthma bronchiale und chronisch obstruktive Bronchitis sind in Deutschland so häufig, dass sie von den Krankenkassen über die sogenannten DMPs (Disease Management Programms) mit besonderer Aufmerksamkeit beobachtet werden.

Kennzeichnend für diese Erkrankungen ist eine Engstellung der Bronchien und eine Überempfindlichkeit der Bronchialschleimhaut. Atemnot und Husten sind typische Symptome. Entsprechend dem Schweregrad (vier Stufen) wird die Therapie gewählt. Ihr Ziel ist Beschwerdefreiheit, volle Leistungsfähigkeit (sogar im Leistungssport!) und eine normale Lebenserwartung mit normal funktionierender Lunge. Dieses Ziel ist bei guter Therapie tatsächlich erreichbar.

**Wichtig:** Die Diagnostik und Steuerung der Therapie gehört in die Hand eines Internisten oder eines Lungenfacharztes, im Kindesalter in die eines Kinder- und Jugendarztes.

### URSACHEN

- › Genetische Disposition (Vererbung)
- › Hyperreagibles Bronchialsystem (Überempfindlichkeit auf verschiedene Reize)
- › Allergien
- › Rauchen
- › Luftschadstoffe und Staubbelastung

### DIE MODERNE THERAPIE

Vorbeugung und Grundlage der Therapie auch im ayurvedischen Sinne:

- › nicht rauchen
- › prinzipiell gute und konstitutionsangepasste Nahrung, bei Bedarf Nahrungsergänzung mit Vitaminen, Spurenelementen und Omega-3-Fettsäuren
- › regelmäßige Bewegung und Sport
- › keine Staubfänger im Schlafzimmer
- › keine Katzen im Haus
- › Wohnraum mit angenehmem Wohnklima (zum Beispiel Holz- oder Ziegelbau) ohne Schimmelpilzbefall.

### STÖRUNG AUS AYURVEDISCHER SICHT

Als Asthmasymptome gelten wiederkehrende Atemnot, Engstellung der Bronchien und eine Entzündungsreaktion der Bronchialschleimhaut. Die ayurvedische Sichtweise entspricht damit exakt der modernen wissenschaftlichen Ansicht. Ursache ist eine **KAPHA-** und **VATA-STÖRUNG**, wobei vor allem zwei sogenannte Subdoshas betroffen sind: Prana Vata (zuständig für die Einatmung, die Aufnahme von Sauerstoff und Lebensenergie, den Erhalt der Lebenskraft und die Steuerung der vitalen Körperfunktionen) und Udana Vata (zuständig für die Ausatmung, die Überwachung der Atemzüge, die Vitalität und geistige Gesundheit). Durch einen schlechten Stoffwechsel und ein schlechtes Verdauungsfeuer kommt es zu einer Ansammlung von Ama (Gift- und Schlackenstoffe).

**DIE AYURVEDISCHE THERAPIE**

› **Grundlage** der Therapie auch aus heutiger ayurvedischer Sicht sind sogenannte Atemwegsweitersteller und entzündungshemmende Medikamente. Präparate der westlichen Medizin sind zu bevorzugen. Ergänzend kann Ayurveda den Therapieerfolg steigern und zu einem langen und beschwerdefreien Leben beitragen. Yoga und Ernährung sollten konstitutionsangepasst sein. Die Nahrung soll den ayurvedischen Richtlinien entsprechen,

und sie sollte zum Beispiel durch Amlamus ergänzt werden.

› **Massagen & Co:** Zusätzlich helfen Massagen mit ausgewählten Therapieölen, Shirodhara, Nasya und Swedana (S. 228). Auch eine Panchakarma-Kur (mindestens zwei Wochen lang) ist zu empfehlen.

› **Heilpflanzen:** Ashwagandha (vor allem bei allergischem Asthma) und Vasaka sind besonders wirkungsvoll. Daneben können je nach Bedarf und weiteren Symptomen Asafoetida, Brahmi, Haridra, Ingwer, lan-

**ASANAS UND BEWEGUNGSABLÄUFE 1**

**Bewegungsabläufe und gedrehte Asanas, die den Brustkorb mobilisieren und die Atmung aktivieren:**

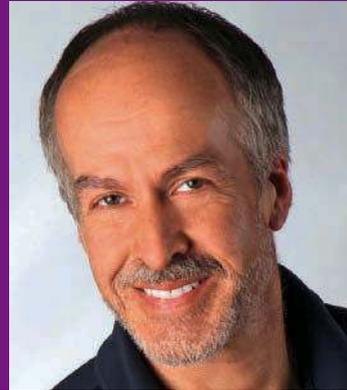
Die Kundalini-Übungen – mit der Reinigungsatmung – unterstützen die Ausatmung und helfen, den Brustkorb wieder beweglich werden zu lassen. Die Bewegungsabläufe und Asanas stärken die Muskeln, die den Brustkorb aufdehnen und die Ausatmung unterstützen.

- 01 Kundalini-Übung 5: Arme entspannt um den Körper schwingen lassen (S. 146)
- 02 Kundalini-Übung 2: Die Arme nach hinten-oben schwingen (S. 144) – mit Reinigungsatem (S. 156)
- 03 Kundalini-Übung 6: Die Beine rhythmisch heranziehen (S. 147)
- 04 Kundalini-Übung 3: Arme und Beine kreuzen – mit Reinigungsatem (S. 144)
- 05 Kundalini-Übung 4: Die Katze streckt ihr Bein (S.145) – mit Reinigungsatem (S. 156)
- 06 Sonnengröße (S. 148) – mit Ujjayi-Atmung (S. 162)
- 07 Boot (S. 134) – mit Feueratem (S. 165)
- 08 Schulterstand, länger geübt, eventuell gestützt (S. 119, 120)
- 09 Krokodil (S. 111)
- 10 Schulterbrücke (S. 116)





**Anna Trökes** ist eine der profiliertesten Yogalehrerinnen und -autorinnen im deutschsprachigen Raum. Sie unterrichtet seit 1974, hat eine eigene Yogaschule in Berlin und lehrt innerhalb der Yogalehrer-Ausbildungen des Berufsverbandes der Yogalehrenden Deutschlands (BDY) und anderer europäischer Verbände. Anna Trökes ist ausgebildete Rückenschulleiterin und Heilpraktikerin und kombiniert in ihrer Arbeit die Erkenntnisse der Psychologie und medizinischen Forschung mit den Übungen des Hatha-Yoga und der Yogaphilosophie des Patañjali.



**Dr. med. Detlef Grunert** ist Ayurvedaspezialist (SEVA-Akademie) und Arzt für Kinder- und Jugendmedizin. Seine Schwerpunkte sind unter anderem Präventivmedizin (Gesundheitsvorsorge), Sportmedizin und Allergologie. Er ist außerdem aktiver Ausdauersportler (Marathonlauf, Radrennen) und praktiziert seit vielen Jahren Yoga. Zusammen mit seiner Frau Ulrike Grunert betreibt er in Nördlingen eine Ayurvedapraxis mit Kurbetrieb sowie ein Yogazentrum, in dem nach ayurvedischen Prinzipien Yoga praktiziert wird.

# Das Yoga Gesundheitsbuch

**Yoga und Ayurveda – stark im Team:** Gesund werden und bleiben mit typgerechter Yogapraxis, der passenden Ernährung und Lebensführung sowie ayurvedischen Heilmitteln.

- › **Individuell und ganzheitlich:** Was hilft Ihnen persönlich? Welche Yogaübungen, Ernährung, Kräuter & Co. sind für Sie optimal? Mithilfe von Fragebögen können Sie Ihre Konstitution bestimmen und dann gezielt auswählen, was Ihre Gesundheit optimal unterstützt.
- › **Typgerecht Yoga üben:** Alle wichtigen Asanas, Bewegungsabläufe, Atemübungen und Meditationen werden genau angeleitet – jeweils mit Hinweisen zur Heilwirkung und zum konstitutionsgerechten Üben.
- › **Beschwerden selbst behandeln:** Häufige Beschwerden wie Burn-out, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Übergewicht werden aus Sicht der modernen und der ayurvedischen Medizin vorgestellt – jeweils mit Ernährungs- und Behandlungstipps sowie speziellen Yoga-Übungsprogrammen.

[www.gu-online.de](http://www.gu-online.de)



22,90 € [D]

ISBN 978-3-8338-0413-7

WG 462 Yoga



9 783833 804137