

Stichwortverzeichnis

A

abhyasa 161
 Acetylsalicylsäure 15
agni (Verdauungsfeuer) 23
 Akupunktur 15
ama (Stoffwechselschlacken) 23, 111, 149
amavata 148
 Analogskala, visuelle 14
 Arteria vertebralis 60
 Arthrose 110
asana(s) 17, 35
ashtanga-yoga 17
asthi. *Siehe auch* Knochen
astika-darshanas 16
 Atemfluss 104
 Atemsystem 28
 Atemtechniken 31
 Atmung 158
 Augenentspannung 76
 Ausleitungsverfahren 159
 Autoimmunreaktion 146
 Ayurveda 16, 19

B

Bänderriss 134
 Beckenboden 39, 46
 Beckenstabilität 35
 Beckenverwringung 36, 38
 Belastungsschmerz 13
 Beuger (Beugemuskel) 96
 Beweglichkeit 29
 Bewegung 158
 Bhagavad Gita 16
 Biokanäle 23
 Blut 22
 Blutdruck 28
 Blutzuckerspiegel 29
 Borreliose 146
 Bouchard-Arthrose 99

C

Charaka Samhita 19
chin mudra 102
 Cluster-Kopfschmerz 74

D

Deafferenzierungsschmerz 11
 degenerative Prozesse 30
 Depressivität 31
dharana 18
dhatu 22
dhyana 18

Distorsionstraumata 134
doshas 21, 25
dosha vata 24, 39

E

enteropathische
 Spondarthritiden 148
 Erde (*prthivi*) 21
 Ernährung 158
 Ernährungsgewohnheiten 25

F

Facettengelenke 48, 58
 Fehlstellung 144
 Femoropatellarsyndrom 122, 128
 Fett 22
 Feuer (*tejas*) 21
 Fibromyalgieschmerz 148
 Fibromyalgiesyndrom 10, 146
 Filterprozesse 10
 Finger-*mudras* 102
 Forschung 28

G

Golferellenbogen 96
 Großhirnrinde (Kortex) 13

H

Hallux valgus 132, 135
 Hathayoga 19
 Heberden-Arthrose 99, 148
 Heilkräuter 26
 Heilung 160
 Herz-*chakra* 102
 Himmel (*akasha*) 21
 Hüftarthroseschmerz 110
 Hüftschmerz 108
 Hygiene, psychische 158

I

Iliosakralgelenke (ISG) 36
 Iliosakralgelenksblockierung 36

M

marman (Vitalpunkt) 78

I

Immunsystem 29. *Siehe auch ojas*
 Impingement-Syndrom, funktionelles 84
 Ischiasschmerz 38

K

kapha 21, 149
 Kehlkopf-*chakra* 62
 Knick-Senk-Spreiz-Fuß 132
 Kniegelenk 120
 Knochen 22
 Kopf-*marman*-Massage 82
 Kopfschmerzen 72
 Kortisonpräparate 15
kriyas 19
 Kronen-*chakra* 75, 78

L

Lebensstil 158
 Lendenwirbelsäule 48
 Limbisches System 13
 Luft (*vayu*) 21

M

majja. *Siehe auch* Mark
mamsa. *Siehe auch* Muskel
mantra 104
mantras 19
 Mark 22
marman (Vitalpunkt) 78, 99, 123, 135
 Massagen 159
medas. *Siehe auch* Fett
 Meditation 31
 Meniskus 120
 Migräne 31, 72
 Morbus Bechterew 146, 152
 Morphinderivate 15
mudras 19
 Musculus deltoideus (Deltamuskel) 84
 Musculus erector trunci 48
 Musculus psoas (Psoas-Muskell) 48
 Musculus quadriceps (Quadrizeps) 114, 120
 Musculus vastus lateralis 122
 Musculus vastus medialis 122
 Muskel 22

N

Nacken, steifer 70
namaskara (indische Begrüßungsgeste) 102
 nichtsteroidale Antirheumatika 15
niyama 17
 Nozizeptorschmerz 11

O

Oberschenkelrolle 120
 ojas 22
 Osteoporose 50

P

panchakarma 26
panchamahabhutas 21
 Paracetamol 15
 Parasympathikus 30
 Patella (Kniescheibe) 120
 Pes-anserinus-Syndrom 123, 128
 Physiotherapie 15
 Phytotherapie 159
 Piriformis-Syndrom 36, 38
pitta 21, 75, 149
 Plasma 22
prana 18
pranavaha-srotas 18
pranayama 18, 27
 Propriozeptionstraining 140, 142
 Psoas 108, 114
 Psoas-Syndrom 108
 Psychotherapie 15

Q

Quadrizeps. *Siehe auch* Musculus quadriceps

R

rakta. *Siehe auch* Blut
rasa. *Siehe auch* Plasma
 Rheuma 146
 rheumatoide Arthritis 146, 152
 Rhizarthrose 99
 Rollhügel, großer 110
 Rollhügel, kleiner 108
 Rotatorenmanschette 86
 Rückenschmerz 27
 Ruheschmerz 13

S

Sakral-*chakra* 51
samadhi 18
 Samen 22
 Sanskrit 20
 Schleimbeutelentzündung 86
 Schmerz 10
 – neuropathischer 11
 – physiologischer 12
 – psychosomatischer 11

Schmerzbereiche 35
 Schmerz, chronischer 13, 25, 30
 Schmerzempfinden 13
 Schmerzfortleitung 12
 Schmerzfragebogen 14
 Schmerzmittel 14
 Schmerztherapie, ayurvedische 25
 Schulmedizin 26
 Schulter-Arm-Syndrom 99
 Schultergelenkspfanne 84
 Schulter-Nacken-Syndrom 60
 Schulterschmerzen 84
 Sehnenscheidenentzündung 98
 Selbstwahrnehmung 134, 140
shukra. *Siehe auch* Samen
 Spannungskopfschmerz 72

Spinalkanalstenose, degenerative 50
srotas 23
 Steifigkeit 148
 Stirn-*chakra* 75
 Stoffwechsel 28
 Strecker (Streckmuskel) 96
 Stress 72
 Stresstoleranz 29
 Symphyse (Schambeinfuge) 36

T
 Tennisellenbogen 96
 Thalamus 12
 Therapien 14
 Thermotherapie 15
 Trochanter 110
 Trochanteransatzschmerz 110

U
upavedas 20

V
vairagya 161
vata 21, 39, 50, 75, 149
vata-Erkrankungen 25
Vedas 20
 Verspannungen 62

W
 Wasser (*ap/jala*) 21
 Wurzel 35, 36
 Wurzel-*chakra* 27, 102, 111

X
 X-Knie 134

Y
 yama 17
 Yellow Flags 13, 25
 Yoga 16, 26
yoga-chikitsa (Yogatherapie) 19
yoga mudra 102
 Yogasutra 16
 Yogatherapie 6, 25, 160

Z
 Zungenyoga 82

Verzeichnis der Übungen

A
 Ansatz zur Schulterbrücke und Schlüssellochhaltung 44
 Arme und Schultergürtel drehen 100

B
 Beckentanz 40
 Blicktechniken 76

D
 Drehung 66
 Dreieckshaltung 128

F
 Fußübung 1 136
 Fußübung 2 138

G
 Gehmeditation 116

H
 Halber Drehsitz 152
 Heldenhaltung 126
 Herabschauender Hund 142
 Herzöffnen 90

K
 Kamelhaltung 114
 Katzenhaltung 42
 Knieübung 124
 Kreisen im Bereich der oberen Extremitäten 64
 Kuhgesicht 92

M
 Mantrameditation 104
 Meditationsübung 80

Meditative Übung 68
mudras 102

P
pranayama in Rückenlage – Tiefenentspannung und Bootshaltung 54

S
 Schmetterlingsübung 112
 Sonnengruß 150

Stehmeditation 140
 Streckung mit Anheben der Arme 88
 Streckung und Vorbeugung 52

V
 Vorübung zum Kopfstand 78

W
 Wechselatmung 154
 Wirbelkreiseln 56

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://www.facebook.com/mama.mag.trias)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter