

11 Die Wirkungen von Yoga

12 Yoga als ganzheitliches Konzept

- 14 Einige Studienergebnisse
- 14 Yoga bringt Körper und Geist zusammen
- 15 Asanas, die yogischen Körperübungen
- 22 Pranayama, die yogischen Atemübungen
- 28 Mudras, die yogischen Fingerübungen
- 30 Meditation

32 Der Selbsttest

- 32 Ablauf des Selbsttests
- 47 Fazit des Selbsttests

49 Yoga zu den Krankheitsbildern

50 Psychische Erkrankungen und Schlafstörungen

- 50 Wie kann Yoga unsere Psyche unterstützen?
- 60 Tse Mudra – Gute Laune Mudra
- 60 Pranayama: Ausatemverlängerung
- 61 Teerezepte
- 61 Lavendelöl
- 62 Weitere Einschlafhilfen

70 Nervenerkrankungen

- 71 Überblick über die Erkrankungen
- 78 Dyana Mudra – Geste der Versenkung für innere Stille
- 78 Handakupressur
- 79 Pranayama: Verlängerung der Ein- und Ausatmung

84 Erkrankungen des Rückens

- 84 Formen von Rückenschmerzen/Wirbelsäulensyndrom
- 94 Pranayama: Anahata-Atmung



96 Obere Extremität

- 96 Das Karpaltunnelsyndrom
- 97 Das Impingement-Syndrom
- 104 Mudra der Kuh
- 104 Pranayama: bewegte Brustkorbatmung
- 105 Bhramari

108 Untere Extremität

- 109 Propriozeptionstraining
- 116 Pranayama: Unterschied Bauch- und Brustatmung

120 Rheumatische Erkrankungen

- 120 Die Erkrankungen
- 128 Pranayama: Ujjayi
- 128 Basenbäder
- 129 Tee zur Förderung der Entzündungshemmung

132 Krebserkrankungen

- 132 Wirkungen von Yoga
- 140 Mudraflow für Erdung und Balance
- 141 Pranayama: Nadi Shodana
- 144 Sich selbst umarmen – japanisches Heilströmen
- 145 Heilende Hände



- 146 **Herz- und Gefäßerkrankungen**
- 146 Herzerkrankungen
- 147 Erkrankungen der Blutgefäße
- 148 Erkrankungen des Lymphsystems
- 156 Ganesha Mudra – der Elefantengott
- 156 Mate-Tee zur Entgiftung
- 157 Pranayama: Flankenatmung mit Seitneigung bei Hypertonie
- 166 Ushas Mudra – Geste des Neuanfangs und des Ursprungs
- 167 Pranayama: tiefe Bauchatmung mit Venenpumpe

- 170 **Kopfschmerzen**
- 170 Ursachen von Kopfschmerzen
- 171 Migräne
- 178 Kaleshvara Mudra
- 179 Pranayama: Shitali
- 183 Entrümpel Körper und Geist

- 184 **Menstruationsbeschwerden**
- 185 Hilfe aus der Natur

- 194 **Verdauungsprobleme**
- 194 Die Bedeutung des Darms
- 202 Maha Sakral Mudra
- 202 Pranayama: tiefe Bauchatmung

208 Müdigkeit und Abgeschlagenheit

- 209 Energiemeditation
- 216 Pran Mudra – Lebensmudra
- 216 Pranayama: yogische Vollatmung

218 Traditionelle Chinesische Medizin

- 218 Erkenntnisse aus der Organuhr

226 Schlusswort

227 Service

- 227 Weiterführende Literatur und Links der Autorinnen
- 228 Meditationen
- 229 Stichwortregister

➤ Exkurse

- 20 Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
- 24 Die Bandhas
- 58 Meditation gegen Depressionen
- 64 Die Chakren
- 80 Yoga Nidra als Körperreise
- 82 Jin Shin Jyutsu oder japanisches Heilströmen
- 95 Gehmeditation
- 106 Meditation: friedlicher Beobachter
- 117 Meditation »Loslassen«
- 118 Fasziales Fußsohlenausrollen
- 130 Wassermeditation für deine innere Ruhe und Stärke
- 142 Lichtmeditation
- 168 Meditation zur Anregung des Lymphsystems
- 180 Klopfakupressur
- 182 Fantasiereise
- 192 Ausgleich durch Entgiftung
- 204 Die Doshas