

Stichwortverzeichnis

A

Achtfacher Pfad 28–29, 31, 33
 Achtsamkeit 32–33, 74–75, 87–88, 114, 144, 150, 152–153
 Adho Mukha Svanasana 113
 Ahamkara 18
 Ahimsa 29, 54
 Ajna Chakra 26
 Alphawellen 77–78
 Anahata Chakra 25
 Anandamaya Kosha 16, 18–19
 Annamaya Kosha 16–17, 31
 Aparigraha 30
 Ardha Matsyendrasana 95
 Armstreckung 107–108
 Arthritis 115
 Arthrose 115
 Asana 17, 28–29, 31–32, 37, 44, 58, 75, 86–92, 102, 115, 139
 – antirheumatische 115
 – verdauungsfördernde 126
 – zum Lösen von
 Energieblockaden 131
 Ashtanga Yoga 28
 Ashva Sanchalanasana 109
 Askese 31
 Asteya 29–30
 Astralkörper 16
 Atempause 82–84, 110
 Atemräume 82
 Atman 10–15, 19, 54, 81
 Atmung 17, 32, 75, 80–82, 87–88
 Augenreinigung 39
 Ausleitung, feinstoffliche 178
 Awakened Mind 78

B

Bandhas 85, 89–90
 Basenbad 145, 147, 169
 Basti 39
 Bauchspeicheldrüse 160–161
 Berghaltung 94, 103, 106
 Bescheidenheit 30
 Betawellen 76–77
 Bewusstheit 15, 51, 54
 Bewusstsein 10–12, 14, 18–19, 22, 30, 33, 40, 50, 54, 56, 74–79, 93, 139
 Bhagavad Gita 9, 50
 Bhujangasana 112
 Bija Mantra 23–27, 79

Bindegewebe 46, 64, 162, 164–169, 172
 Bindegewebmatrix 46, 165, 176
 Biophotonen 56–58, 148, 150
 Bitterstoffe 163
 Blockaden 114
 Brahman 10, 12, 15
 Brahmancharya 30
 Brahmari 83–84, 139
 Buddhi 18

C

Chakren 17, 20, 22–23, 25, 64, 79, 84, 86, 96, 102
 Cholesterin 162
 Colitis ulcerosa 156

D

Darm 39, 154–159, 162, 174
 Darmflora 52, 61–62, 154, 157–159, 172
 Darmreinigung 39
 Darmsanierung 158–159, 174
 Darmschlacken 155–156
 Darmschleimhaut 155–156
 Darmträgheit 156, 158
 Darmzotten 156, 159
 Deltawellen 76–78
 Detox-Pranafasten 138, 142–143, 145, 174, 176
 Dhanurasana 97
 Dharana 28–29, 33, 76, 78–79
 Dhauti 39
 Dhyana 28, 33, 76, 79
 Dietl, Hans 176
 Disziplin 31
 Divertikel 156
 Diyana 29
 Drehsitz 95
 Drishti 88
 Drittes Auge 26
 Dünndarmreinigung 39

E

Ego 15, 25, 54, 76
 Ehrgeiz 88
 Eins-Sein 29, 33
 Eisen 45, 68, 162
 Elektromog 42, 45–46, 66, 146, 178
 Emoto, Masaru 64–65

Energiebällchen 152
 Energieblockaden 114–115, 126, 131
 Energiekörper 17, 23, 145
 Entgiftung 36, 45–46, 142, 146–147, 159–160, 162, 168, 170, 178–179
 Enthaltbarkeit 30
 Entmineralisierung 45
 Erdung 89–91
 Ernährung, artgerechte 60–61
 Extrazellulärsbstanz 164

F

Fasten, intermittierendes 152
 Faszien 164, 168
 Fettleber 161
 Feueratmung 39, 85, 139
 Flohsamen 147, 158–159, 180

G

Gallenblase 160–161, 163
 Gebetshaltung 103, 106
 Gemüse 46, 54, 59, 62–63, 69, 148–151
 Getreide 46, 54, 58, 62, 68, 149
 Gewaltlosigkeit 29, 54
 Gluten 149
 Grundsubstanz 64, 164–165

H

Ha 20, 134
 Halasana 100
 Hasta Bandha 89–90
 Hatha Yoga 6, 20, 36–37, 87
 Hatha Yoga Pradipika 36–37
 Haushaltsgifte 41
 herabschauender Hund 113
 Herzchakra 25, 29
 Homöopathie 67, 178
 Homotoxikologie 37, 165
 Hülsenfrüchte 46, 54, 58, 62, 68–69, 148–150

I

Ida Nadi 20, 84
 Ishvara Pranidhana 32

J

Jalandhara Bandha 90
 Jentschura, Peter 45, 146
 Jiva 12, 19

K

Kalzium 45, 68–69, 166
 Kapalabhati 39, 81, 83, 85, 139
 Karma 19, 43
 Kausalkörper 16, 19
 Kehlchakra 26
 Keimlinge 59, 148–149
 Kerne 149
 Klinghardt, Dietrich 178
 Kobra 22, 86, 102, 112–113
 Kochen 62
 Körperbrett 110
 Kräutertee, basischer 146
 Kronenchakra 22, 27, 79, 91, 108
 Kumbhaka 83, 85
 Kumbhahasana 110
 Kundalini Shakti 22

L

Leaky-Gut-Syndrom 156
 Leber 160–163, 171–172, 174
 Leberreinigung 163, 174
 Lebertee 147, 163, 180
 Leberwickel 163, 180
 Lotussitz 32
 Lungenreinigung 39
 Lymphflüssigkeit 165–166

M

Magen-Darm-Trakt 154, 162
 Magenreinigung 39
 Maha Bandha 90
 Manas 18
 Manipura Chakra 25
 Manomaya Kosha 16–19
 Mantra 78–79
 Maya 12
 Meditation 30–31, 33, 75–79, 92, 138
 Meditationsobjekt 78, 86
 Mentalgifte 42
 Mikrobiom 157
 Mindset 18, 43
 MMA 161
 Mondenergie 20
 Morbus Crohn 156
 MSM 147, 159, 178–179
 Mudra 92, 106, 139
 Muktasana 92
 Mula Bandha 90
 Muladhara Chakra 23

N

Nadis 17, 20, 22, 86
 Nadi Shodhana 83–85, 139
 Nährstoffdefizit 68
 Nahrungsmittelgifte 40
 Nasenreinigung 39
 Nasenspülung 39, 145
 Naturheilkunde 7
 Nauli 39
 Nebennieren 172–173
 Nebennierenmark 172
 Nebennierenrinde 172–173
 Neti 39, 145, 147
 Nieren 67, 170–174
 Nierenschwäche 172
 Nierentee 147, 174–175, 180
 Niyama 28–30, 37
 Nüsse 54, 59, 61–62, 68, 149

O

Obst 46, 54, 59, 62–63, 148–151
 Ohlenschläger, Gerhard 176
 Oktave 111
 Öl 149, 151
 Om 12, 33, 79, 139
 Osteoporose 69

P

Pada Bandha 89–90
 Panchakoshas 16, 37
 Paschimottanasana 96
 Patanjali 28
 Pawanmuktasana 114–115, 139
 pH-Wert 45, 157–158, 166, 170
 Pingala Nadi 20–21, 84
 Popp, Fritz-Albert 56
 Prakriti 11, 13
 Prana 11, 13, 17, 22–23, 32, 44,
 50–51, 54, 56–58, 63, 81, 84,
 86, 91, 93, 106, 114, 139, 148,
 167
 Pranafasten 142, 148–149, 152–
 153
 Pranagehalt 13, 17, 56–58, 149

Pranamasana 106
 Pranamaya Kosha 16–17, 20,
 22, 167
 Pranayama 28–29, 31–32, 37,
 39, 54, 58, 75, 80–81, 83–84,
 92, 139, 160, 174
 Prarambhik Sthiti 115
 Pratyahara 28–29, 33, 75, 77–
 79
 Probiotikum 147, 159
 Probst, Karl. J. 62
 Proteine 69
 Pseudogetreide 62, 68–69,
 149–151
 Psychosomatik 37
 Pulvermischung, grüne 146–147
 Purusha 11

R

Raja 50–55
 Reckeweg, Hans-Heinrich 37, 46
 Reinheit 30
 Reinigungstechniken 36, 38
 Rohkost 62, 150

S

Sahasrara Chakra 27
 Salz 64, 66–67, 152, 174
 Samadhi 28–29, 32–33, 76,
 78–79
 Samsara 12
 Samtosha 31
 Sankalpa 142–143
 Sarvangasana 99
 Sat Chit Ananda 19, 79
 Sattva 50, 53–55, 142, 148–149
 Satya 29
 Säure-Basen-Haushalt 45, 63,
 148–149, 168–170
 Schwangerschaft 7
 Schwefel 147
 Schwermetall 41, 45, 147, 178–
 179
 Schwermetallausleitung 178

Selbststudium 31–32
 Sexualchakra 24–25, 64
 Shanmukti Mudra 84
 Shatkriyas 37–38
 Shaucha 30
 Shavasana 79, 93, 126, 131
 Shushumna Nadi 20, 22–23,
 95–96, 108
 Soja 69, 148
 Solarplexuschakra 25
 Sole 64, 66–67, 145–146, 164,
 174
 Sole-Trinkkur 146
 Sonnengruß 102, 104
 Sprinter 102, 109–110
 Sprossen 58–59, 148–149
 Stirnchakra 26
 Surya Namaskara 102
 Svadhyaya 31
 Svadistana Chakra 24
 Swatmarama 37–39

T

Tadasana 103, 106
 Tama 50–55, 142, 150
 Tantrismus 6, 36
 Tapas 31
 Tatorgan 23–27
 Tha 20
 Thetawellen 77–78
 Tofu 69, 148
 Tratak 39
 Trigunas 50–51, 53
 Trikonasana 87, 89, 98
 Trockenbürstenmassage 168
 Turiya 83

U

Übersäuerung 45–47, 66
 Uddiyana Bandha 90
 Ujjayi 83–84, 87, 139
 Umweltgifte 40
 Unbewusstheit 14–15, 51
 Unbewusstsein 18, 77–78

Unterbewusstsein 17–18, 43,
 77–78, 143
 Urdhva Hastasana 107
 Urmaterie 13
 Uttanasana 107–108

V

Vergiftung 37, 46, 170
 Versauerung 45
 Verschlackung 38, 45–46, 115,
 158
 Versenkung 28–29, 33, 76–78
 Vijnanamaya Kosha 16, 18–
 19, 83
 Visuddha Chakra 26
 Vitalkraft 51, 56
 Vitalstoffdefizit 176
 Vitamin-B₁₂-Mangel 69
 Vollatmung, yogische 82, 87
 Vorbeuge 87, 96, 102, 108
 Vrksana 94

W

Wagenlenkergleichnis 14
 Wahrhaftigkeit 29
 Wasser 64
 – Identität 65
 Wechselduschen 169
 Wurzelchakra 22–23, 27, 64,
 103, 108

Y

Yama 28–29, 37
 Yantra 23–27
 Yin und Yang 20, 22, 51, 90
 Yin Yoga 168
 Yogananda, Paramahansa 7
 Yogasutra 28–32

Z

Zeolith 159
 Zeuge, stiller 15, 74, 86
 Zivilisatose 45
 Zufriedenheit 31, 56