



Mark Stephens

YOGA- THERAPIE

Methoden und Übungen zur
Behandlung von Beschwerden
und Krankheiten

riva

Inhalt

	Vorwort	11
	Über dieses Buch	15
	Dank	17
	Einleitung: Yoga für Ganzheit und Heilung	19
	Der gesunde Mensch	20
	Das Heilversprechen des Yoga	22
Teil I	Die Ursprünge und Quellen der Yogatherapie	25
1	Yoga	27
	Was ist Yoga?	27
	Ein sehr kurzer Abriss der Geschichte des Yoga	29
	Hatha Yoga	33
2	Ayurveda	37
	Ursprünge, Quellen und Entwicklung des Ayurveda	37
	Philosophie und Prinzipien des Ayurveda	40
	Ätiologie: Krankheitsursachen in der ayurvedischen Lehre	50
3	Moderne Medizin	53
	Vom Mystizismus zur wissenschaftlichen Methode	53
	Wissenschaftlicher Fortschritt	58
	Fazit	59
4	Die Integrierung von Heilkünsten und Naturwissenschaften	61
	Möglichkeiten und Grenzen der wissenschaftlichen Medizin	61
	Möglichkeiten und Grenzen der ganzheitlichen Medizin	63
	Heilen und kurieren: Hin zu einem integrativen Ansatz	67
	Die Praxis der integrativen Medizin	68
	Grundüberlegungen zu Gesundheit und Heilung	73
Teil II	Die wichtigsten Organsysteme des menschlichen Körpergeists	75
5	Die Haut: Das Integumentsystem	77
	Epidermis, Dermis und Hypodermis	77
	Tiefe Faszien	78
	Häufige Hauterkrankungen	79
	Was Sie für ein gesundes Integumentsystem tun können	79
6	Knochen und Gelenke: Das Skelettsystem	81
	Die Knochen	81
	Die Gelenke	83
	Stabilität und Bewegung der Gelenke	85
	Anatomische Lage- und Richtungsbezeichnungen	87

	Bewegung in den Bewegungsebenen	87
	Häufige Knochen- und Gelenkerkrankungen	90
	Was Sie für ein gesundes Skelettsystem tun können	91
7	Die Muskeln: Das Muskelsystem	93
	Die Skelettmuskulatur	93
	Der Stütz- und Bewegungsapparat	97
	Häufige Muskelerkrankungen	112
	Was Sie für ein gesundes Muskelsystem tun können	113
8	Das Nervensystem	115
	Das zentrale Nervensystem	116
	Das periphere Nervensystem	116
	Häufige neurologische Erkrankungen	117
	Was Sie für ein gesundes Nervensystem tun können	118
9	Wissenschaft und Biomechanik der Bewegung	121
	In die Stille kommen	121
	Vom Wesen menschlicher Bewegung	122
	Propriozeption und Verfeinerung der Bewegung	126
10	Herz und Blut: Das Herz-Kreislauf-System	129
	Herz und Seele	129
	Herz und Kreislauf	130
	Häufige Herzerkrankungen	132
	Was Sie für ein gesundes Herz tun können	133
11	Reinigen und schützen: Das lymphatische System	135
	Flüssigkeiten in Bewegung	135
	Lymphatische Organe	136
	Natürliche Schutz- und Heilungssysteme	136
	Häufige Erkrankungen des lymphatischen Systems	138
	Was Sie für ein gesundes lymphatisches System tun können	138
12	Der Atem: Das respiratorische System	139
	Pneuma und der Austausch von Energie	139
	Die Atmungsorgane	140
	Häufige Erkrankungen des respiratorischen Systems	144
	Was Sie für ein gesundes respiratorisches System tun können	145
13	Die Drüsen: Das endokrine System	147
	Hormone als Kommunikatoren	148
	Häufige Erkrankungen des endokrinen Systems	151
	Was Sie für ein gesundes endokrines System tun können	152
14	Die Verdauung: Das Verdauungssystem	153
	Wie sehr sind Sie, was Sie essen?	153
	Der Verdauungstrakt	153
	Mund und Hals	154
	Die Zähne	155
	Der Magen	155
	Der Dünndarm	156

	Der Dickdarm	156
	Die Rolle von Leber und Gallenblase bei der Verdauung	156
	Die Bauchspeicheldrüse	157
	Häufige Erkrankungen des Verdauungssystems	157
	Was Sie für ein gesundes Verdauungssystem tun können	158
15	Loslassen: Das Harnsystem	159
	Filtertätigkeit	159
	Die Nieren	160
	Die Harnblase	160
	Häufige Erkrankungen des Harnsystems	161
	Was Sie für ein gesundes Harnsystem tun können	161
16	Die größte Schöpferkraft des Menschen: Das Fortpflanzungssystem ...	163
	Die geschlechtliche Fortpflanzung	163
	Das Fortpflanzungssystem des Mannes	164
	Das Fortpflanzungssystem der Frau	165
	Empfängnis und Entwicklung des Menschen	167
	Häufige Erkrankungen des Fortpflanzungssystems	168
	Was Sie für ein gesundes Fortpflanzungssystem tun können	168
Teil III	Wie man anderen hilft, Heilung durch Yoga zu finden	169
17	Integrität in der Yogatherapie: Lehrer, Heiler und Therapeuten	171
	Die Yogatherapie als klar definierte Praxis	175
18	Kommunikation und Interaktion in der Yogatherapie	181
	Leitlinien für die Heilbeziehung: Kriyas und Yamas	181
	Grundregeln und Fertigkeiten für den Umgang mit Schülern und Klienten	184
	So entwickeln Sie heilende Kommunikationsfähigkeiten	185
	Achtsames Zuhören	187
	Aufmerksame Präsenz	188
	Direktive Gesprächsführung	189
	Nicht direktive Gesprächsführung	190
19	Beurteilung und Planung therapeutischer Übungen	191
	Die Selbst- und die Klienteneinschätzung	191
	Befragung und Einschätzung	192
	Das Verhältnis der Doshas	207
	So erstellen Sie einen yogatherapeutischen Übungs- und Behandlungsplan	213
	So setzen Sie einen yogatherapeutischen Übungs- und Behandlungsplan um ...	218
Teil IV	Yogatherapeutische Übungen	219
20	Asana	221
	Das Herz der Asanapraxis	222
	Körpergeist, Somatik und die persönliche Heilentscheidung	222
	Die Grundzüge der Asanapraxis	226
	Eine flexible Praxis	230

21	Pranayama	231
	Entdeckung und Entwicklung von Pranayama	231
	Grundlegendes Atemgewahrsein	233
	Den Atemfluss verfeinern	233
	Die Pranayamatechniken vertiefen und verfeinern	237
22	Meditation	247
	Patanjalis Weg der Isolation: Pratyahara, Dharana, Dhyana	248
	Einen Sitz einnehmen	250
	Sechs geführte Meditationen	250
	Der richtige Zeitpunkt für die Meditation	254
	Meditieren im Fluss von Körper und Atem	254
Teil V	Übungen bei häufigen Beschwerden und Erkrankungen	257
23	Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats	259
	Probleme mit Füßen, Sprunggelenken und Unterschenkeln	259
	Knieprobleme	278
	Probleme der Oberschenkel und Hüften	299
	Erkrankungen der Wirbelsäule	344
	Erkrankungen der Schultern, Arme und Hände	390
24	Geistige, emotionale und verhaltensbezogene Beschwerden	429
	Die Pflege der geistigen und emotionalen Gesundheit	430
	Alzheimer-Krankheit	431
	Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	433
	Suchtmittelmissbrauch	434
	Depression und Angst	436
	Schlaflosigkeit	438
25	Übungen für ein gesundes Fortpflanzungssystem	441
	Übungen für die weiblichen Geschlechtsorgane	442
	Unfruchtbarkeit	452
	Endometriose	453
	Prostatitis	454
	Erektile Dysfunktion	454
Teil VI	Epilog: Die vielversprechende Zukunft der Yogatherapie	457
	Literaturverzeichnis	459
	Über den Autor	487
	Anmerkungen	489
	Stichwortverzeichnis	513