

Friederike Reumann

# Yoga für die Organe

Mit den wirksamsten Asanas, Atemtechniken,  
Meditationen und Tipps aus der Naturmedizin  
die Organfunktion unterstützen

**riva**

© des Titels »Yoga für die Organe« von Friederike Reumann (ISBN Print: 978-3-7423-2165-7)  
2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

|   |   |
|---|---|
| Gesundheitsvorsorge für Körper, Geist und Seele ..... | 6 |
|---|---|

## *Kapitel 1*

### **BASICS: GESUNDE ORGANE FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPER 9**

|   |    |
|---|----|
| Moderne Medizin und alternative Heilmethoden .....                          | 10 |
| Organe im Wandel der Zeit .....   | 15 |
| Selbsteinschätzung: Der Blick in den Spiegel .....                          | 18 |
| Die Organfunktionen und ihre Zusammenhänge - eine Übersicht .....           | 20 |
| Yoga für die Organe: Eine moderne Methode zur Entlastung des Organsystems . | 23 |
| Yoga für die Organe im Vergleich zu traditionellen Yogaformen .....         | 26 |
| Die Wirkungen und Effekte .....   | 29 |
| Wie die Yogasequenzen geübt werden .....                                    | 31 |

## *Kapitel 2*

### **PRAXIS: KÖRPERSPÜREN, PRANAYAMA, ASANAS UND HEILSAME MEDITATIONEN FÜR DIE ORGANE ..... 39**

|   |    |
|---|----|
| Körperspüren und Shavasana .....                | 40 |
| Pranayama: Das bewusste Atmen .....             | 43 |
| Die Asanas .....                                | 48 |
| Heilsames Meditieren für Körper und Geist ..... | 97 |



## Kapitel 3

# YOGA-FLOWS ZUR ENTGIFTUNG, REGULIERUNG UND VITALISIERUNG DER ORGANE ..... 101

Organe selbst behandeln und stärken ..... 102

### *Das Gehirn*

Die Schaltzentrale der Organe ..... 105

### *Die Schilddrüse*

Balance für Körper und Seele ..... 116

### *Das Herz*

Der Motor des Lebens ..... 133

### *Die Lunge*

Lebenskraft für den gesamten Körper ..... 148

### *Die Milz, der Magen und die Bauchspeicheldrüse*

Die Körpermitte ..... 163

### *Die Leber*

Meisterin des Stoffwechsels ..... 175

### *Der Dünn- und der Dickdarm*

Zuhause für Billionen Bakterien ..... 187

### *Die Nieren und die Harnblase*

Das Klärwerk für den Körper ..... 199

Über die Autorin ..... 211

Ich bin dankbar ... ..... 212

Meine weiterführenden Empfehlungen für dich ..... 213

Sachregister ..... 216

Übungsregister ..... 219