

Dr. David Frawley • Sandra Summerfield Kozak

Yoga

für Ihren Körpertyp

Wie Sie Ihr Yoga
Ihrem Körpertyp entsprechend präzisieren



WINDPFERD

Haftungsausschluss

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Titel der Originalausgabe *Yoga for your Type*

Erschienen bei: Lotus Press, Twin Lakes, WI, USA

Copyright © 2001 by David Frawley, OMD and Sandra Summerfield Kozak, M.S.

Buch- und Seitendesign der Originalausgabe von Susan Tinkle, dt. Bearbeitung von Marx Grafik & ArtWork

Fotos im Buch von Jason Grubb und Jon Balinkie von Camera Werks, Phoenix

Weitere Fotos von: Angela Farmer und Victor Van Kooten Foto von Dancing Light Photography;

David Frawley Fotos von Dorothy Tanous; Richard Freeman Foto von Oliver Henry; Sharon

Gannon und David Life Fotos von Martin Brading; Patricia Hansen Foto von Russell; Sandra

Summerfield Kozak Fotos von Jason Grubb; Judith Lasater Foto von Ike Lasater; Erich Schiff-

mann Foto von James A. Lichacz; Patricia Walden Fotos von Andree Lerat

Fotomodels: Veronica Cote, Kim Howard, Mallory Leitner, Richard Rosen, Danielle Stryk,

Tammy Wong und Sandra Summerfield Kozak

Yogakleidung von Marie Wright

2. Auflage 2009

© 2003 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

www.windpferd.de

Alle Rechte vorbehalten

Coverabbildung: aboutpixel.de / balance © bruno

Lektorat: Sylvia Luetjohann

Gesetzt aus der Baskerville

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Gesamtherstellung: Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag, Oberstdorf

Printed in Germany · ISBN 978-3-89385-586-5

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	8
Geleitwort	9
Vorwort	11
Wie Sie dieses Buch nutzen	14

Teil 1

Hintergrundwissen zum Yoga und Ayurveda

Yoga für Ihren Typ	17
Yoga für Ihren Typ: Die ayurvedische Energie- und Gesundheitslehre	18
Der klassische Yoga und die Asana-Praxis	20
Die acht Glieder des Yoga	21
1. Die fünf Yamas: Die fünf Prinzipien des sozialen und persönlichen Verhaltens	22
2. Die fünf Niyamas:Die fünf Prinzipien der Persönlichkeitsentwicklung und yogischen Lebensführung	23
3. Asanas	24
4. Pranayama	24
5. Pratyahara	25
6. Dharana	25
7. Dhyana	25
8. Samadhi	26
Die Bedeutung der Asana-Praxis	26
Die Bedeutung der acht Glieder des Yoga	27
Ayurveda und Yoga	29
Die ayurvedische Weltansicht	30
Yoga und Ayurveda	32
Die drei Doshas: Die Energien der Gesundheit im Ayurveda	34
Was die drei Doshas bewirken	34
Die Konstitutionstypen	37
Die Mentaltypen nach den drei Gunas	37
Die Mentaltypen im Yoga und Ayurveda	38
Asanas und die Gunas	39
Die verschiedenen Übungsphasen	40
Die mentale Veranlagung nach den drei Gunas	40
Übersicht über die Gunas	40
Die ayurvedischen Konstitutionstypen nach den Doshas	41
Die ayurvedischen Dosha-Typen	42
Die Doshas als Faktoren der Konstitution	43
Die Bestimmung des Konstitutionstyps	43
Ayurvedischer Konstitutionstest	45
Körperbau und Erscheinungsbild	45
Stoffwechsel und Ausscheidung	46
Allgemeine Kennzeichen	47
Psychische Faktoren und Ausdrucksformen	48

Grundlagen der Asana-Praxis

Was Asanas bewirken 51
 Asanas fördern die Gesundheit und ein langes Leben 54

Die ayurvedischen Wirkungen der Asana-Praxis 55
 Asanas als Körperstellungen 55
 Asanas als pranische Energieformen 56
 Asanas als Gedanken und Absichten 56
 Die ayurvedischen Wirkungen der Asanas 57
 Die Wirkungen der Asanas auf die Konstitution 58
 Die Wirkungen der Asanas auf die Doshas 59
 Ayurvedische Körpertypen und die Asana-Praxis 62
 Der Vata-Typ 62
 Der Pitta-Typ 63
 Der Kapha-Typ 63
 Die Asana-Praxis aus ayurvedischem Blickwinkel 64
 Das richtige Asana-Programm für Ihren Typ 65

Die nächsten Schritte 66
 Tipps aus dem Yoga für eine erfolgreiche Praxis 66
 Der Spannungspunkt 66
 Die Atmung 66
 Freude am Üben 67
 Tipps für effektives und sicheres Üben 68
 Tipps aus dem Ayurveda für eine erfolgreiche Praxis 68
 Ayurvedische Massageöle 69
 Ayurvedische Kräuter 69
 Aromatherapie 71
 Nasya und Neti 71
 Pancha Karma 71
 Die Doshas mit Asanas abbauen 72
 Ayurvedische Anzeichen für eine erfolgreiche Yogapraxis 74
 Anzeichen für eine falsche Praxis 75
 Yoga für Fortgeschrittene 75

So fangen Sie an 76
 Die Vorbereitung 76
 Was Sie brauchen 76
 Der richtige Ort 76
 Die Übungszeit 76
 Richtlinien für die Asanas 77
 Hinweise für besondere körperliche Bedürfnisse 79

Ayurvedischer Leitfaden: Asanas für Ihren Typ

Beschreibung der Asanas: Ausführung und ayurvedische Wirkungen 81

AUFWÄRMÜBUNGEN 83

Beschreibung und Auswirkung auf die Doshas 83

Der Ujjayi-Atemlaut 84

Nackenstrecken 85

Die neutrale Wirbelsäule 86

Das gekippte Becken 87

Die Katze 88

Kinderstellung 89

Brustkorb an der Wand weiten 90

Wanddrücken 91

An der Wand hängen 92

Surya Namaskar 94

ASANAS IM STEHEN 97

Tadasana – Der Berg 98

Vrksasana – Der Baum 100

Trikonasana – Das Dreieck 102

Pariivrtta Trikonasana – Das rotierende Dreieck 104

Virabhadrasana 2 – Der Krieger 2 106

Parsvakonasana – Das gestreckte seitliche Dreieck 108

Utkatasana – Der Stuhl 110

Padottanasana – Vorwärtsbeugung mit gespreizten Beinen 111

Parsvottanasana – Kräftiges seitliches Strecken 112

Virabhadrasana 1 – Der Krieger 1 114

Virabhadrasana 3 – Der Krieger 3 116

Ardha Chandrasana – Der Halbmond 118

Padangusthasana – Hände an den großen Zehen 120

Urdhva Prasarita Ekapadasana – Vorwärtsbeugung mit aufwärts gestrecktem Bein 122

Padahastasana – Hände unter den Füßen 124

Uttanasana – Kräftiges Strecken 125

UMKEHRSTELLUNGEN 127

Adho Mukha Svanasana – Nach unten blickender Hund 128

Adho Mukha Svanasana (Variante) – Nach unten blickender Hund mit gestrecktem Bein 129

Sarvangasana 1 und 2 – Halber Schulterstand 130

Sarvangasana 3 – Voller Schulterstand 132

Drei Sarvangasana-Varianten – Drei Varianten des vollen Schulterstandes 134

Halasana – Der Pflug 136

Depada Pidam – Die Brücke 138

Vorbereitung auf Sirsasana – Vorbereitung auf den Kopfstand 140

Adho Mukha Vrksasana Handstand 142

Pincha Mayurasana – Armstand 144

Sirsasana – Kopfstand 146

Zwei Sirsasana-Varianten – Zwei Kopfstand-Varianten 148

Viparita Karani – Besondere Umkehrstellung 149

RÜCKWÄRTSBEUGUNGEN 151

Vinyasa für den Rücken – Bewegungsfolge für den Rücken 152

Niralamba Bhujangasana 1,2, 3 – Die Kobra ohne Stütze, Varianten 1, 2, 3 154

<i>Salabhasana 1, 2 und 3</i> – Die Heuschrecke, Varianten 1, 2 und 3	155
<i>Makarasana</i> – Variante der Heuschrecke	156
<i>Dhanurasana</i> – Der Bogen	157
<i>Bhujangasana</i> Die vollständige Kobra	158
<i>Urdhva Dhanurasana</i> – Der Bogen aufwärts	160
<i>Eka Pada Urdhva Dhanurasana</i> – Der Bogen aufwärts mit einem gestreckten Bein	161
<i>Eka Pada Rajakapotasana</i> – Die Taube (Streckung)	162
<i>Eka Pada Rajakapotasana 1</i> – Die Taube 1	163
<i>Dwi Pada Viparita Dandasana</i> – Der umgekehrte Bogen	164
ASANAS AUF DEM BODEN	167
<i>Baddha Konasana</i> – Gebundener Winkel im Sitzen	168
<i>Siddhasana</i> – Der Meistersitz	169
<i>Einfaches Virasana</i> – Der Heldensitz (vereinfacht)	170
<i>Virasana</i> – Der Heldensitz	171
<i>Supta Virasana</i> – Der ruhende Held	172
<i>Navasana</i> – Das Boot	173
<i>Ubhya Padangusthasana</i> – Beide Füße halten und balancieren	174
<i>Anantasana</i> – Die liegende Schlange	175
<i>Urdhva Prasarita Padasana</i> – Nach oben gestreckte Füße	176
<i>Chaturanga Dandasana</i> – Das Brett	178
<i>Vasisthasana</i> – Das seitliche Brett	179
<i>Purvottanasana</i> – Kräftiges Strecken der Vorderseite	180
<i>Yoga Mudrasana</i> – Das Yoga-Siegel	181
VORWÄRTSBEUGUNGEN IM SITZEN	183
<i>Dandasana</i> – Der Stab	184
<i>Janu Sirsasana</i> – Kopf zum Knie	186
<i>Supta Padangusthasana</i> – Ein Bein im Liegen nach oben strecken	188
<i>Upavistha Konasana</i> – Vorwärtsbeugung mit gespreizten Beinen	190
<i>Parsva Upavistha Konasana</i> – Vorwärtsbeugung über ein gespreiztes Bein	191
<i>Triang Mukhaikapada Paschimottanasana</i> – Drei Glieder zum Bein vorbeugen	192
<i>Ardha Baddha Padma Paschimottanasana</i> – Vorwärtsbeugung im halben Lotossitz	194
<i>Parivrta Janu Sirsasana</i> – Den gedrehten Kopf zum Knie führen	195
<i>Urdhva Mukha Paschimottanasana</i> – Vorwärtsbeugung mit dem Gesicht nach oben	196
<i>Kurmasana</i> – Die Schildkröte	197
<i>Paschimottanasana</i> – Vollständige Vorwärtsbeugung	198
DREHUNGEN	201
<i>Zwei Drehungen mit Stuhl</i>	202
<i>Bharadvajasana 1</i> – Drehung im seitlichen Sitzen	204
<i>Marichyasana 1</i> – Die Drehung der Weisen 1	206
<i>Marichyasana 2</i> – Die Drehung der Weisen 2	207
<i>Marichyasana 3</i> – Die Drehung der Weisen 3	208
<i>Ardha Matsyendrasana 1</i> – Der halbe Fisch 1	210
<i>Alligator-Drehung, Varianten 1-4</i>	212
<i>Jathara Parivartanasana</i> – Der sich drehende Bauch	214
Savasana	217
<i>Savasana</i> – Die Leichenstellung (Entspannungsstellung)	218

Teil 4

Sava

Asana-Programme für Ihren Typ	220
Die Anpassung an Ihre gegenwärtige Lebensphase	221
Das Alter	221
Ein auf Sie zugeschnittenes Übungsprogramm	221
Das Geschlecht	223
Menstruation	223
Schwangerschaft	223
Die Umwelt: Regionales Klima und die Jahreszeiten	224
Jahreszeitliche Schwankungen	225
Verhalten und Lebensweise	226
Die Ernährung	227
Die Asana-Praxis zur Harmonisierung der Doshas	228
Soll ich mich bewegen oder stillhalten?	228
Die Dauer von statischen Positionen	228
Asanas und Pranayama: Die Atmung beeinflusst die Wirkung	228
Wie weit soll ich mich anstrengen?	229
Zwei Asana-Programme für Ihren Typ	230
Allgemeine Vorbemerkungen	230
In der Praxis wachsen	230
Auf welcher Stufe befinde ich mich?	230
Das Gleichgewicht herstellen	231
Wie Wirkungen umzukehren sind	231
Sofortprogramme für jeden Dosha-Typ	233
Langfristige Programme für jeden Dosha-Typ	245

Teil 5

Anhang

Energetische Aspekte der Asana-Praxis	275
Materialien für Fortgeschrittene	275
1. Pranische Bewegung: Die Energien der fünf Pranas	276
Übersicht über die fünf Pranas	276
Praktische Erwägungen zur Verbindung von Asanas mit den fünf Pranas	280
Die Pranas und die Doshas	281
2. Wärmen und Kühlen: Agni	282
Praktische Erwägungen zu den Stellungen	282
Praktische Erwägungen zur Verbindung von Prana mit Wärme und Kälte	283
3. Stärken und Reduzieren – Brimhana und Langhana	284
Glossar der Sanskrit-Begriffe	287
Glossar der Asana-Namen	289
Literaturhinweise	291
Register	292
Index	296
Über die Autoren	297

Vorwort

*David Frawley
Sandra Summerfield Kozak*

Yoga ist eine außergewöhnliche spirituelle Wissenschaft der Selbstentfaltung und Selbsterkenntnis. Sie zeigt uns, wie wir in unserem vielschichtigen Leben unser volles Potenzial verwirklichen können. Yoga wurde von den Rishis und Weisen des alten Indiens geschaffen und seither von vielen aufeinander folgenden Lehrern am Leben erhalten und der Evolution der Menschen angepasst. Der ganzheitliche Ansatz des Yoga sorgt im Körper und im Geist für tiefe Harmonie und ein unerschütterliches Gleichgewicht. Dadurch weckt er unsere latente Fähigkeit, ein höheres Bewusstsein zu erreichen – das wahre Ziel unserer Entwicklung. Die vielen Methoden des Yoga umfassen zahlreiche Körperstellungen sowie auch Atemübungen, Mantras und Meditation. Das alles basiert auf einer Philosophie des Bewusstseins und einer natürlichen Lebensweise.

Ayurveda ist die traditionelle Medizin Indiens, ein hochwirksames natürliches Heilverfahren für Körper, Seele und Geist, das an Alter und Tiefe dem Yoga gleichkommt. Wie Yoga umfasst auch Ayurveda viele verschiedene Therapien einschließlich Ernährung, Kräuter, Bewegung, Körperarbeit, Entgiftung und richtige Lebensweise, wobei die individuelle Konstitution und die Umwelt berücksichtigt werden.

Yoga und Ayurveda werden seit langem als zwei sich ergänzende Systeme der menschlichen Entwicklung betrachtet. Aufgrund ihrer gemeinsamen vedischen Wurzeln sind sie in enger Verbindung miteinander entstanden. Beide sind das Vermächtnis der legendären Rishis aus dem Himalaya. Diese Weisen verstanden die Gesetze des Universums und die inneren Prozesse der Kosmogonie, die den Schlüssel zu allen Transformationen in sich bergen. Die beiden Systeme haben eine lange Geschichte, und sie haben einander bis zum heutigen Tag beeinflusst und befruchtet.

Heute gibt es viele Bücher, die Yogastellungen aus unterschiedlichem Blickwinkel beschreiben, oft sehr detailliert. Aber bisher hat ein Buch gefehlt, das den Zusammenhang zwischen den Asanas und dem Ayurveda einfach und ausführlich erläutert. Auch über Ayurveda gibt es viele Bücher, bei denen es vor allem um Ernährung und Kräuter geht. Manche gehen zwar kurz auf Asanas ein, aber kein Einziges befasst sich ausführlich damit. Um diesem

Mangel abzuhelpfen, beschlossen wir, das vorliegende Buch zu schreiben. Wenn Sie Yoga oder Ayurveda verstehen wollen, brauchen Sie ein Buch, das die ayurvedische Wirkung von Yogastellungen erklärt. Das ist besonders wichtig, wenn Sie Yoga als Therapie praktizieren, um mit Asanas Krankheiten zu behandeln, und dies im Einklang mit der alten yogischen Heilkunst tun möchten.

Man bekommt heute auch zahlreiche Bücher über Körpertypen, die uns sagen, wie wir gemäß unserem Typ essen und leben sollen. Manche Typologien sind wertvoll, andere werden bald vergessen sein. Auch darum brauchen wir eine individuelle Typologie, die Yoga unseren speziellen Bedürfnissen anpasst. Wer lediglich eine Vielzahl von Asanas beschreibt, wird der Yoga-Tradition nicht gerecht, die stets verschiedene Wege für verschiedene Menschen empfohlen hat. Das vorliegende Buch stellt eine yogische Typenlehre vor, die auf erprobten traditionellen Modellen gründet.

In *Yoga für Ihren Typ* finden Sie Asanas, die sich an einem ayurvedischen Konstitutions- und Energiemodell orientieren, das vor allem auf die ayurvedischen Körper-Seele-Typen Vata (Luft), Pitta (Feuer) und Kapha (Wasser) Rücksicht nimmt. Das Buch beschreibt, wie man Asanas ausführt, welche Wirkung sie haben und wie man sie auf eine therapeutische Weise mit Ayurveda in Einklang bringt.

Wir beschreiben zwei Arten von Programmen für jeden Dosha-Typ, die das dominierende Dosha reduzieren helfen. Die Sofortprogramme bringen rasche Erleichterung bei Schmerzen und Unbehagen. Die langfristigen Programme bieten Material für einen sechs- bis neunmonatigen Kurs. Außerdem geben wir Fortgeschrittenen Anregungen, die ihnen helfen, ihr eigenes langfristiges Programm zu entwickeln. Dabei werden vier Schwierigkeitsgrade berücksichtigt, damit Schüler und Lehrer auf allen Übungsstufen angesprochen werden.

Wir wollten ein einfaches und flexibles Programm vorstellen und übersichtliche Übungen vermitteln, ohne sie jedoch in eine starre Form zu pressen. Allerdings können wir die ayurvedischen Asanas nicht in der Art eines Diät-ratgebers beschreiben („Was ist gut und was ist schlecht für Ihren Typ?“), denn das wäre Schwarzweißmalerei. Die Essenz von Yoga und Ayurveda ist eine individuelle, der Zeit und den Umständen angepasste Anwendung.

Dieses Buch folgt dem Werk *Das große Handbuch des Yoga und Ayurveda* von David Frawley, das die Berührungspunkte zwischen integralem Yoga und integralem Ayurveda genauer beschreibt und dabei alle Aspekte unserer

Natur berücksichtigt: vom Körper bis zum reinen Bewusstsein, von unterschiedlichen Heil- und Lebensweisen bis zu Asanas, Mantras und Meditation. Das vorliegende Buch konzentriert sich dagegen auf die Asanas und erläutert sie eingehender.

Sandra Summerfield Kozak hat, auch als Lehrerin, dreißig Jahre Erfahrung mit allen Aspekten der Yogatechniken sowie der Psychologie und der Philosophie des Yoga. Ihre Unterrichtsmethoden sind anerkannt, und sie bildet Yogalehrer und -schüler auf der ganzen Welt aus. Dr. Frawley verfügt über besondere Kenntnisse des Ayurveda, sowohl auf der physischen als auch auf der psychischen Ebene, und lehrt seit über zwanzig Jahren. Er hat mehr als ein Dutzend Bücher über Ayurveda und verwandte vedische Wissenschaften geschrieben, darunter auch Lehrbücher für ayurvedische Schulen. Sandra und David arbeiten seit acht Jahren zusammen und haben Programme für Kurse und Unterrichtsklassen entwickelt.

Für dieses Buch hat Sandra die praktischen Anleitungen und die Details zu den Asanas beigesteuert. David lieferte das Hintergrundmaterial über Yoga und Ayurveda und den größten Teil der Theorie über ayurvedische Asanas. Das ist jedoch nur eine allgemeine Einteilung. Beide Autoren haben sämtliche Aspekte dieses Buches durchgearbeitet.

Möge die Heilkraft des Ayurveda und die spirituelle Kraft des Yoga in Ihnen erwachen!

Wie Sie dieses Buch nutzen

- Teil I erläutern die Grundlagen des Yoga und Ayurveda, vor allem die Bestimmung des Körper-Seele-Typs mit ayurvedischen Methoden. Wenn Sie über diese Thematik wenig Bescheid wissen, sollten Sie Teil I unbedingt zuerst lesen.
- Teil II beschreibt in wesentlichen Zügen, wie Sie mit Ihrer Asana-Praxis die Ziele des Ayurveda erreichen können. Diese Grundlage brauchen Sie, bevor Sie mit Yoga beginnen.
- In Teil III erlernen Sie die einzelnen Asanas und erfahren, welche ayurvedischen Wirkungen sie haben. Wenn Sie an bestimmten Asanas interessiert sind, können Sie gleich zu diesen übergehen. Auf der folgenden Seite sehen Sie anhand eines Beispiels, wie die Asanas vorgestellt werden.
- Teil IV beschreibt Asana-Programme mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Wenn Sie ein solches Programm zusammenstellen wollen, ist dieser Teil besonders wichtig für Sie.
- Im Anhang finden Sie ein Glossar und ein Literaturverzeichnis.

Sanskritname des Asana

Deutscher Name des Asana



↓ Asana dämpft das Dosha

↓↓ dämpft das Dosha stark

↓↓↓ dämpft das Dosha sehr stark

↑ oder ↓ bedeutet: Asana kann erhöhen und dämpfen

↑ Asana erhöht das Dosha

↑↑ erhöht das Dosha stark

↑↑↑ erhöht das Dosha sehr stark

kein Pfeil: neutrale Wirkung

Zeit			
Atmung	In diesem Kasten erfahren Sie, wie Sie das Asana		
Schwerpunkt	am besten üben, um Ihren Dosha-Typ zu harmonisieren.		
Bewegung			

WIRKUNG AUF DIE DOSHAS

Wie das Asana
die Doshas beeinflusst.

• Allgemeine Hinweise •

Vorsichtsmaßnahmen und mögliche Kontraindikationen für jede Stellung

Wie Sie in die Stellung gehen

Womit Sie beginnen, wie Sie jeden Körperteil bewegen, welche Stellung sicher ist und am meisten nützt, wie Sie Bewegungen und Atmung koordinieren.

Wie Sie die Stellung halten

Wie Sie die Stellung halten, wie Sie den Körper auf die Atmung abstimmen, welche Techniken zum Ausrichten und Strecken des Körpers am wirksamsten sind.

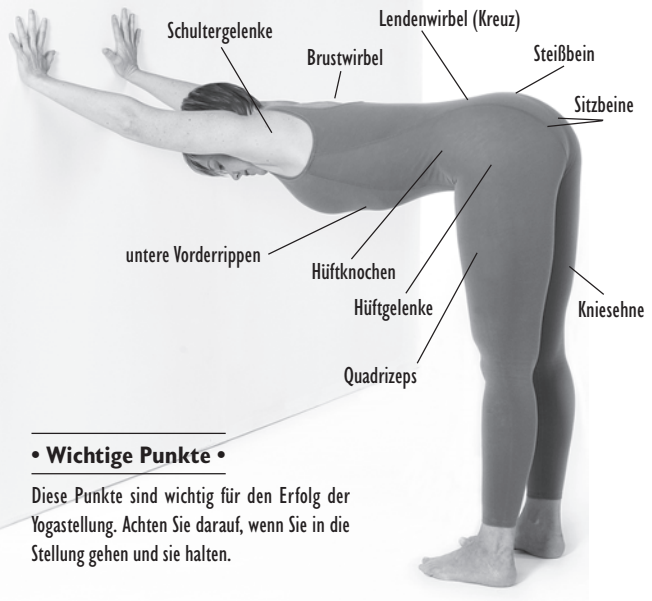
Wie Sie die Stellung abschließen

Wie Sie in die Ausgangs- oder Ruhestellung zurückkehren.

Abwandlungen für Zuhause

Wie Sie das Asana als Anfänger abwandeln können und welche Varianten es gibt.

Basispunkte des Körpers sind am Bild angegeben



• Wichtige Punkte •

Diese Punkte sind wichtig für den Erfolg der Yogastellung. Achten Sie darauf, wenn Sie in die Stellung gehen und sie halten.

Yoga für Ihren Typ

Heute hat fast jeder irgendeine Vorstellung vom Yoga. Yoga ist zu einem unübersehbaren Teil unserer vielschichtigen Kultur geworden, wir alle haben zumindest davon gehört oder gelesen. Yoga ist eine populäre Trendgymnastik, eine alternative Heilweise und auch ein tiefgründiger spiritueller Pfad. Das alles beeinflusst unsere Auffassung vom Yoga. Um Yoga aus einem angemessenen Blickwinkel zu sehen, wollen wir ihn jetzt mit neuen Augen betrachten und dabei berücksichtigen, wie wir die Übungen unseren individuellen Bedürfnissen anpassen können.

Yoga ist ein Sanskritwort, das „vereinigen“, „koordinieren“ oder „Energie spenden“ bedeutet (es ist mit dem deutschen Wort „Joch“ verwandt, Anm. d. Übs.). Damit ist die Integration von Körper, Seele und Geist gemeint, die das höhere Potenzial im Leben entfaltet. Yoga erweitert unsere alltäglichen Fähigkeiten und hilft uns, ein Bewusstsein zu entwickeln, das die gewöhnlichen persönlichen und menschlichen Grenzen überschreitet. Yoga nutzt die Basis des Körpers – seine verborgenen Energien und seine natürliche Intelligenz –, um die höchsten Ziele des Geistes zu erreichen. Er ist ein Teil der jahrtausendealten Suche des Menschen nach Gesundheit, Glück und Erleuchtung, die unserem ganzen Wesen und allem Leben gilt. Darum ist es kein Wunder, dass Yoga überall auf der Welt an Ansehen gewinnt, während wir uns langsam dem Zeitalter des Bewusstseins und der Einheit nähern.

Yogakurse gibt es heute – oft in großer Zahl – in jeder Stadt, in jedem Fitnessstudio und in jedem Kurort. Yoga gilt heute nicht mehr als neu oder fremd wie noch vor wenigen Jahren. In allen Medien finden wir Bilder von Menschen, die schwierige Yogastellungen üben oder mit gekreuzten Beinen meditieren. Begriffe wie Mantra, Guru und Shakti werden von Zeitungen und Zeitschriften benutzt. Unsere Kultur hat den Yogi akzeptiert – als Experte für Asanas, als großen Guru oder als magischen Heiler.

Doch Yoga ist viel mehr als eine großartige Gymnastik. Er ist auch eine außergewöhnliche Medizin für den Körper und die Seele. Yoga wirkt nicht nur bei strukturellen Unausgewogenheiten wie Knochen- und Gelenksbeschwerden, sondern auch bei organischen Fehlfunktionen, darunter Störungen des Hormon- und Immunsystems. Außerdem kann man mit ihm – vor allem durch Meditation – Beschwerden des Nervensystems, emotionale Spannungen und psychische Probleme aller Art vom Stress bis zur Psychose behandeln.

Aufgrund seiner Heilwirkung ist Yoga eng mit Ayurveda verbunden, der „Wissenschaft vom Leben“, die man auch „yogische Medizin“ nennen kann. Ayurveda verwendet Ernährung, Kräuter, Körperarbeit, Pranayama und Meditation als Teil einer ganzheitlichen Heilweise, die mit den Yogaübungen für Körper, Seele und Geist vergleichbar ist. Yoga und Ayurveda sind Geschwister, die in Indien aus derselben Wurzel entstanden sind. Beide spiegeln eine dharmische Einstellung zum Leben wider: Sie wollen erreichen, dass alle Wesen im Einklang mit den Gesetzen des Universums leben. Gerade weil Yoga immer beliebter wird, müssen wir uns auch mit Ayurveda befassen.

Im Yoga steht das Individuum im Mittelpunkt. Es gibt keine mechanischen Übungen für die Allgemeinheit, sondern alles ist auf den Einzelnen zugeschnitten. Das gilt auch, wenn Yoga für Heilzwecke eingesetzt wird. Wenn wir uns selbst heilen wollen, müssen wir unsere körperliche und seelische Konstitution kennen. Das führt den Yoga zum Ayurveda zurück, der ihm traditionell die benötigte Typologie für Körper und Seele liefert.

Yoga für Ihren Typ: Die ayurvedische Energie- und Gesundheitslehre

Die Frage lautet also: Welche Methode – Ernährung, Bewegung oder Meditation – ist für mich geeignet? Wie kann ich jeden Tag meine wahren Bedürfnisse befriedigen? Die Erkenntnis, dass jeder Mensch einzigartig ist, setzt sich immer mehr durch. Was für Sie gesundes Essen ist, kann Ihrem Nachbarn schaden. Kräuter und Bewegung müssen ebenfalls individuell abgestimmt werden und wirken nicht bei allen Körpertypen gleich. Selbst bei der Meditation muss der Typ berücksichtigt werden, damit sie wirkt. Wir haben unterschiedliche körperliche, geistig-seelische und spirituelle Fähigkeiten, die es mit geeigneten Methoden zu entwickeln gilt. Doch welcher Typ sind Sie, welche Art von Yoga passt zu Ihnen, welche Asanas sind am besten für Sie geeignet?

Das hängt natürlich davon ab, welche Typologie Sie benutzen. Es gibt mehrere neue und sehr alte Systeme zur Einteilung in Körper-Geist-Typen. Yoga und Ayurveda haben ihre eigene Typenlehre, die sich seit Tausenden von Jahren bewährt hat. Entscheidend dabei sind die Energien und Elemente, die in uns vorherrschen: die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha sowie die drei Gunas (mentale Eigenschaften) Sattva, Rajas und Tamas. In diesem Buch finden Sie genaue Tests, die Ihnen sagen, welchem Typ Sie angehören.

Um völlig gesund zu sein, benötigen wir einen individuellen Diagnose- und Behandlungsplan, der auf unsere individuellen Bedürfnisse eingeht und nicht nur allgemeine, standardisierte Rezepte zu bieten hat. Genau das leistet Ayurveda mit seiner präzisen Typenlehre. Es stellt individuelle Behandlungspläne auf, die alle Aspekte des Lebens umfassen. Durch Ayurveda lernen wir unsere einzigartige Natur verstehen, sodass unsere Yogaübungen genau auf uns, unseren Zustand und die Übungszeit abgestimmt sind.