

Dr. med. Deepak Chopra

DIE KÖRPERSEELE

Grundlagen
und praktische Übungen
der Ayurveda-Medizin

Gustav Lübbe Verlag

INHALT

I EIN BEREICH NAMENS »VOLLKOMMENE GESUNDHEIT«_____

<i>1 Einladung zu einer höheren Wirklichkeit</i> _____	10
Vision einer neuen Medizin — Maharishi-Ayurveda_____	13
Der quantenmechanische menschliche Körper_____	15
Der Körper ist wie ein Fluß_____	22
Die Wiederverzauberung der Natur_____	25
Ein Leben ohne Unvollkommenheiten_____	28
<i>2 Vata, Pitta, Kapha — Erkennen Sie Ihren Konstitutionstyp</i> _____	33
Der erste Schritt: Bestimmen Sie Ihren Konstitutionstyp_____	34
Die Schaltzentrale des Körpers_____	38
Der Maharishi-Ayurveda-Konstitutionstypetest_____	40
Die Charakteristika der Konstitutionstypen_____	48
<i>3 Die drei Doshas — Gestalter unserer Wirklichkeit</i> _____	63
Die Doshas »sehen« lernen_____	63
Das Gleichgewicht ist dynamisch — die 25 Gunas_____	68
Die Doshas und ihre Eigenschaften_____	69
Die fünf Elemente_____	74
Die Subdoshas_____	77
Die Subdoshas im einzelnen_____	80

<i>4 Ein Bauplan der Natur</i>	86
Achten Sie auf Ihren Konstitutionstyp	87
Wie die Natur uns schuf __ ^	89
Die Ursprünge einer Krankheit	94
Wenn die Doshas aus dem Lot geraten	98
<i>5 Die Wiederherstellung des Gleichgewichts</i>	108
Hundert Thermostaten	109
Die sechs Stufen der Krankheit	115
Balance	119
Allgemeine Hinweise für ein ausgewogenes Leben	120
II DER QUANTENMECHANISCHE	
MENSCHLICHE KÖRPER	
MENSCHLICHE KÖRPER	135
<i>1 Quantenmedizin für einen Quantenkörper</i>	136
Die Erforschung der Innenwelt	137
Quantenmedizin	138
Die Macht des Bewußtseins	146
<i>2 Der Heilung den Weg bahnen</i>	149
Panchakarma — die Reinigung des Körpers	150
Transzendente Meditation — eine Technik des »Überschreitens«	155
Urklänge — die feinsten Schwingungen der Natur	165
Die Pulsdiagnose — Botschaften des quantenmechanischen Körpers	172
Die Marma-Therapie — Stimulierung der Verbindungspunkte zwischen Geist und Körper	178
Die Bliss-Technik — wie »reines Glück« erfahrbar wird	183
Die Aroma-Therapie — Ausgewogenheit durch den Geruchssinn	189

Inhalt

Die Gandharva-Musik-Therapie — Melodien harmonisieren die Natur_____	193
<i>3 Freiheit von Sucht</i> _____	199
Im Gedächtnis verankert_____	200
Eine Kur ohne Zwang_____	202
Sucht und die Doshas_____	205
Ein Weg, sich das Rauchen abzugewöhnen_____	207
Suchtbefreiung zu Hause_____	209
<i>4 Altern ist ein Irrtum</i> _____	213
Altern und Heilung_____	214
Rasayanas — lebensverlängernde Kräuter_____	221
Test: Wie gut altere ich?_____	227
III LEBEN IM EINKLANG MIT DER NATUR_____	235
<i>1 Der Wunsch, sich zu entfalten</i> _____	236
Die richtigen Entscheidungen treffen_____	238
Sattva verstärken_____	242
<i>2 Die Tagesroutine — Leben im Rhythmus der Natur</i> _____	244
Ein Tag in vollkommenem Rhythmus_____	244
Dinacharya — Die Tagesroutine_____	246
Die Sesamölmassage (Abhyanga)_____	253
<i>3 Eine Diät für vollkommene Ausgewogenheit</i> _____	258
Den Doshas gemäß_____	259
Ernährung und Konstitutionstyp_____	260
Die Doshaspezifische Ernährung_____	262

Die sechs Geschmacksrichtungen (Rasas)_____	278
Agni — das Verdauungsfeuer_____	288
Ernährung zum Glücklichein_____	299
<i>4 Körperübungen — Haben die Götter vor den Erfolg wirklich den Schweiß gesetzt?_____</i>	<i>309</i>
Erfolg ohne Schmerzen_____	310
Vata-, Pitta- und Kapha-Körperübungen_____	312
Drei-Dosha-Übungen_____	317
<i>5 Jahreszeiten-Routine — Gleichgewicht für das ganze Jahr_____</i>	<i>351</i>
Die Doshas und ihre Jahreszeiten_____	352
Jahreszeitenroutine_____	353
<i>Epilog: Blumen in einem Quantenfeld_____</i>	<i>356</i>
Das Leben als etwas Ganzheitliches begreifen_____	358
Wellen im Ozean des Bewußtseins_____	360
<i>Anhang</i>	
Wörterverzeichnis_____	363
Maharishi-Ayurveda-Produkte_____	366
Adressen_____	368
Register_____	375