

Sigmund Feuerabendt

**Heilen mit  
Yoga**

100 Übungen aus der Yogatherapie  
für ein gesundes Leben

Empfohlen von der Deutschen Yoga-Gesellschaft e.V.

## INHALT

<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>Yogatherapie</b> . . . . .	<b>8</b>
Yogatherapie - was ist das? . . . . .	9
Der 8-stufige Pfad ist die Basis . . . . .	11
Voraussetzungen für die Heilung durch Yoga . . . . .	11
S.A.T. - der Weg zu natürlicher Entspannung . . . . .	12
Gute Ernährung - eine Säule der Gesundheit . . . . .	13
Heilige Kräuter aus der Natur . . . . .	14
Die fünf Heilebenen . . . . .	16
Fördernde Gedanken . . . . .	16
Das richtige Atmen . . . . .	17
Blockaden lösen und »durchlässig« werden . . . . .	18
Meditation führt zur inneren Mitte . . . . .	21
<b>Yoga-Praxis</b> . . . . .	<b>22</b>
Tipps für die Yoga-Praxis . . . . .	23
Die 14 Asana-Gruppen . . . . .	23
Die Einheit von Leib, Seele und Geist . . . . .	26
Praktische Hinweise für das Üben . . . . .	35
Die 7 Besten und weitere Asana-Reihen . . . . .	42
Einteilung der Asana nach ihren Heilwerten . . . . .	44
Technik und Heilwirkungen der Asana . . . . .	46
<b>Die Asana</b> . . . . .	<b>48</b>
Die Asana und ihre Wirkungen . . . . .	49
Das Sonnengebet . . . . .	105
<b>Heilung</b> . . . . .	<b>ios</b>
Wege der Heilung . . . . .	109
Die Chinesische Organuhr . . . . .	109
Psychosomatik und Cakren . . . . .	111
Der Atem bedeutet für das Leben alles . . . . .	115

Die wichtigsten Übungen des Pranayama . . . . .	.120
Die Technik des Pranayama . . . . .	.124
Mantra-Yoga: Heilung durch den Ton . . . . .	.127
Die Körperreinigungen . . . . .	.129
Weitere Tipps für die Gesundheit . . . . .	.132
<b>Schwangerschaft . . . . .</b>	<b>.134</b>
Yogatherapie für Schwangere . . . . .	.135
Der Embryo spürt die Freude der Mutter. . . . .	.136
Leichte Asana für Schwangere. . . . .	.137
<b>Krankheiten lindern . . . . .</b>	<b>.146</b>
Yoga lindert Krankheiten . . . . .	.147
Yogatherapie stabilisiert den Blutdruck . . . . .	.148
Asana helfen Herzkranken. . . . .	.150
Die arterielle Verschlusskrankheit . . . . .	.151
Bronchitische Symptome werden besser. . . . .	.154
Unterstützung bei Wirbelsäulen-Problemen . . . . .	.155
Gute Hilfe bei Krampfadern . . . . .	.158
Das psychovegetative Syndrom. . . . .	.159
<b>Entdeckungen . . . . .</b>	<b>.102</b>
Entdeckungen für das Heilen mit Yoga . . . . .	.163
Die Wirkungsebenen. . . . .	.163
Akuyoga aktiviert die Lebensenergie. . . . .	.176
Empfehlenswert: Yoga in der Gruppe. . . . .	.179
Der Einfluss von Yoga auf das Nervensystem. . . . .	.183
Ausblick: Ein Tag mit dem Yogameister. . . . .	.186
Autor und Yogameister Sigmund Feuerabendt . . . . .	.188
Adressen. . . . .	.189
Neue Lebenskraft dank Yoga. . . . .	.190
Register. . . . .	.191
Impressum. . . . .	.192