

INHALT

Vorwort	9
---------------	---

Grundzüge des Ayurveda

Eine zeitlose Gesundheitslehre.....	17
Ayurveda – die Wissenschaft vom Leben	17
Die Doshas: Deine Konstitution und Energie.....	19
Die Gunas: Dein geistiger und emotionaler Zustand	24
Betriebsanleitung für den Ayurveda-Lebenskompass	28
Der Norden: Svastha	31
Die Grundlagen der Gesundheit.....	32

Die zehn Aspekte

Spirituelle Praxis	39
Yoga, Ayurveda und Spiritualität	39
Missverständnisse und Irrtümer über Spiritualität	42
Meditation und Achtsamkeit.....	46
Sinnstiftende Tätigkeiten.....	57
Die Doshas als Leitfaden	57
Impulse sind Zeichen für die Seele.....	64
Erfüllte Beziehungen	70

Verständnis als Grundlage für Beziehungen.....	70
Wie können Doshas in der Beziehung helfen?	72
Selbstliebe.....	75
Tipps für eine lebendige Beziehung.....	81
Atem.....	83
Wie die Atmung funktioniert	83
Pranayama: Über die spirituelle Bedeutung des Atems	88
Die Supermacht des Atems	91
Atemübungen: Pranayama-Power.....	93
Heilsame Ernährung.....	102
Eine kleine Reise zu den Anfängen der Ernährung.....	102
Ernährung und Heilung im Ayurveda.....	107
Entspannung.....	118
Über den Stress	118
Ayurveda über Stress	123
Schlaf.....	138
Grundlegendes zum Thema Schlaf	138
Schlaf und Schlafstörungen aus Sicht des Ayurveda	147
Ayurvedische Praxis für einen guten Schlaf	155
Vastu für einen guten Schlaf	163
Angemessene Bewegung.....	166
Der Mensch: Zum Bewegen geboren	166
Bewegung und Ayurveda	168
Yoga im Ayurveda.....	172

Heilsame Gedanken.....	191
Ayurveda und unsere emotionale Gesundheit	192
Heilsame Gedanken kultivieren mit Ayurveda.	197
Nachhaltiger Lebensstil	203
Die Yamas und Niyamas	204
Glossar	214
Literaturverzeichnis	220