

6 Liebe Leserinnen und Leser

9 Wie Yoga Schmerzen lindern kann

10 Was ist eigentlich Schmerz?

- 10 Wir nehmen Schmerz unterschiedlich wahr
- 11 Was kann Schmerz verursachen?
- 12 Wie entsteht der physiologische Schmerz?
- 13 Wenn die Beschwerden chronisch werden
- 13 Die Diagnose schmerzhafter Erkrankungen
- 14 Welche Therapien sind möglich?

16 Yoga und Ayurveda

- 16 Yoga als klassisches Philosophiesystem
- 17 Der achtgliedrige Yoga
- 19 Hathayoga
- 19 Ayurveda – die traditionelle indische Medizin
- 20 Was Ayurveda mit Yoga verbindet
- 20 Ayurveda – eine kurze Einführung

24 Schmerztherapie mit Ayurveda und Yoga

- 24 Schmerzursachen aus ayurvedischer Sicht
- 25 Ein anderer Ansatz – andere Ziele
- 26 Yoga heute in der Schmerztherapie

33 Schmerzfrei durch Yoga – die Übungen

34 Wie Sie das Buch sinnvoll einsetzen

- 34 Wichtige Grundregeln beim Yoga
- 35 Wie die Schmerzbereiche zusammenhängen

36 Schmerzen im Beckenbereich

- 36 Ursachen und Krankheitsentwicklung
- 39 Die ayurvedische Sichtweise
- 40 Beckentanzten
- 42 Katzenhaltung
- 44 Ansatz zu Schulterbrücke und Schlüssel-lochhaltung
- 46 Übungen jenseits der Matte

48 Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich

- 48 Ursachen und Krankheitsentwicklung
- 50 Die ayurvedische Sichtweise
- 52 Streckung und Vorbeugung
- 54 *pranayama* in Rückenlage: Tiefenentspannung und Bootshaltung
- 56 Wirbelkreiseln
- 58 Übungen jenseits der Matte

60 Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich

- 60 Ursachen und Krankheitsentwicklung
- 62 Die ayurvedische Sichtweise
- 64 Kreisen im Bereich der oberen Extremitäten

66	Drehung	104	Mantrameditation
68	Meditative Übung	106	Übungen jenseits der Matte
70	Übungen jenseits der Matte		
72	Kopfschmerz	108	Hüftschmerzen
72	Ursachen und Krankheitsentwicklung	108	Ursachen und Krankheitsentwicklung
75	Die ayurvedische Sichtweise	111	Die ayurvedische Sichtweise
76	Blicktechniken	112	Schmetterlingsübung
78	Vorübung zum Kopfstand	114	Kamelhaltung
80	Meditationsübung	116	Gehmeditation
82	Übungen jenseits der Matte	118	Übungen jenseits der Matte
84	Schulterschmerzen	120	Knieschmerzen
84	Ursachen und Krankheitsentwicklung	122	Ursachen und Krankheitsentwicklung
87	Die ayurvedische Sichtweise	123	Die ayurvedische Sichtweise
88	Streckung mit Anheben der Arme	124	Knieübung
90	Herzöffnen	126	Heldenhaltung
92	Kuhgesicht	128	Dreieckshaltung
94	Übungen jenseits der Matte	130	Übungen jenseits der Matte
96	Schmerzen in Ellenbogen und Händen	132	Fußschmerzen
96	Ursachen und Krankheitsentwicklung	132	Ursachen und Krankheitsentwicklung
99	Die ayurvedische Sichtweise	135	Die ayurvedische Sichtweise
100	Arme und Schultergürtel drehen	136	Fußübung 1
102	<i>mudras</i>	138	Fußübung 2
		140	Stehmeditation
		142	Herabschauender Hund
		144	Übungen jenseits der Matte
		146	Rheumatische Schmerzen
		146	Ursachen und Krankheitsentwicklung
		148	Die ayurvedische Sichtweise
		150	Sonnengruß
		152	Halber Drehsitz
		154	Wechselatmung
		156	Übungen jenseits der Matte
		160	Nachwort
		162	Anmerkungen und Quellenangaben
		163	Stichwortverzeichnis
		164	Verzeichnis der Übungen