

SIGMUND FEUERABENDT

Heilkraft
Yoga



100 Übungen für Ihre Gesundheit

Anaconda

Inhalt

Vorwort 6

Einführung..... 8

Heilkraft Yoga – was ist das? 9

Yogatherapie als ganzheitliches Konzept 9

Das Üben soll Spaß machen 11

1. Kapitel..... 12

Asanas für Einsteiger..... 13

So üben Sie richtig 13

Das sollten Sie wissen 32

S.A.T. – die Natürliche Entspannung 32

Gesunde Vollwertkost 33

Kräuter aus der Natur 34

Die fünf Heilebenen 36

Rhythmische Atmung 37

Neue Lebenskraft dank Yoga 39

Ein Tag mit dem Meister 40



2. Kapitel 42

Asanas für Übende 43

So üben Sie richtig 43

Technik und Heilwirkungen der Asanas 46

Das Sonnengebet 75

Die Chakrasana-Reihe 78

Das sollten Sie wissen 79

Die sieben Energiezentren 79

Blockaden lösen und »durchlässig« werden 80

Die mystische Schlangenkraft Kundalini 81

Meditation: die Mitte finden 82

3. Kapitel 84

Asanas für Fortgeschrittene 85

So üben Sie richtig 85

Tipps für die Yogatechnik 86

Die 7 Besten 112

Das sollten Sie wissen 113

Die Chakras erspüren 113

Pranayama – was ist das? 116

Die wichtigsten Übungen 121

Die Pranayama-Technik 124

Mantra-Yoga: Heilung durch den Ton 127

Die Körperreinigungen 129

Weitere Gesundheitstipps 132

4. Kapitel 134

Asanas für Schwangere 135

So üben Sie richtig 135

Heiterkeit bringt Entspannung 136

Vier Übungen für jeden Tag 144

Weitere bewährte Asanas 145

Das sollten Sie wissen 146

Das Baby spürt Ihre Freude 146

5. Kapitel 148

Heilsame Gruppenarbeit 149

Effektiv: gemeinsam üben 149

Der Therapeut trägt
eine große Verantwortung 152

Das Wort – ein wichtiger Baustein 155

Krankheiten erfolgreich lindern 156

Yogatherapie als Medizin 156

Psychosomatische Probleme 164



6. Kapitel..... 166

Wissenschaftliche Entdeckungen..... 167

Die Chinesische Organuhr	167
Die Koca-Lehre	168
Die 13 Wirkungsebenen	171
Akuyoga aktiviert die Lebensenergie	184

Autor und Yoga-Altmeister Sigmund Feuerabendt	188
--	-----

Adressen und Literatur	189
Register	190
Impressum	192

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch ist nach jahrelangen Untersuchungen und Überprüfungen entstanden. Es will Ihnen helfen, gesund zu werden, gesund zu bleiben und diesen Zustand zu genießen. Auch wenn Sie erst beginnen, Yoga zu lernen, bietet Ihnen »Heilkraft Yoga« eine gute Unterstützung. Die Asanas (Körperübungen) für Einsteiger sind zwar einfach, sie besitzen aber dennoch eine hervorragende Heilwirkung. Haben Sie bereits ein paar Yoga-Erfahrungen gesammelt, dann entsprechen Ihnen wahrscheinlich die Asanas für Übende. Fortgeschrittene kommen bei den Übungen des dritten Grades auf ihre Kosten.

– »Der Grund für das Glück der Gesundheit liegt im Menschen selbst.« –

Yoga ist eine bewährte Sammlung uralter Erfahrungen, die Ihrem Wohlergehen nützen. Es unterstützt Ihre Natur, Ihren Körper, Ihr Gemüt wie auch Ihr Denken. Der Feuerabendt-Yoga ist ein zuverlässiger Partner Ihrer Gesundheit. Die Asanas haben keine Nebenwirkungen, wenn Sie den Anweisungen in diesem Buch genau folgen. Sie werden Ihnen mehr Glück und Lebensfreude bescheren.

Es genügt völlig, wenn Sie sich an die angebotenen Übungen halten; alles andere besorgt Ihr Körper, ohne dass Sie es merken. Mit der Zeit werden die Selbstheilungskräfte in Ihrem Organismus immer besser aktiviert, er wird oder bleibt gesund. Ganz nebenbei erfahren Sie, dass Ihr Körper sogar noch klüger ist als Ihr Kopf, und Ihr Wohlbefinden nimmt zu.

»Heilkraft Yoga« ist ein aktivtherapeutisches Training. Es setzt bei den Ursachen der Krankheiten an, nicht bei den Symptomen. Wenn Sie fleißig üben, dürfen Sie viel erwarten: Selbstfindung und eine ganzheitliche Gesundung. Der Weg ist hierbei das Ziel. Während des Übens werden Ihre natürlichen Heilkräfte angeregt, auf der Grundlage von Anspannung, Entspannung und Anpassung. »Heilkraft Yoga« erweckt den gesunden Rhythmus Ihres Körpers wieder.

Der Feuerabendt-Yoga arbeitet nicht mit Gewalt, sondern mit »unendlichem Nachgeben« (Boris Sacharow). Sie werden sich eingestehen, dass Sie auch ein bisschen selbst schuld sind an Ihren Beschwerden. Keine Krankheit fällt einfach so vom Himmel herab. Ihnen wird klar werden, wie eng das eigene Leid und die eigene Schuld miteinander verwoben sind. So werden Sie Schritt für

Schritt heilmündig und erhalten dadurch eine sehr große Schubkraft für Ihre Gesundheit.

»Heilkraft Yoga« ist nicht irgendein neuer Fitnesstrend, sondern vielmehr ein Grundmodell der Heilung für jeden. Es gibt unzählige Krankheiten, aber nur eine einzige Gesundheit. Diese ist im Yoga immer gleichsam eine leibliche, eine gemüthafte sowie eine geistige Gesundheit. Sie werden sich schon bald wohler fühlen, glücklicher sein und in Ihrer Übungsarbeit einen Sinn sehen. Denn ein bisschen Fleiß müssen Sie für Ihre Gesundheit schon an den Tag legen. Dazu müssen Sie sich nur vom Rhythmus des Alltags tragen lassen, so wie Goethe sagte: »Tages Arbeit, abends Gäste, saure Wochen, frohe Feste«.

»Heilkraft Yoga«, also der Feuerabend-Yoga, berührt die Tiefe Ihres Herzens; er erweckt Ihren Glauben an die Gesundheit, ohne den Sie nicht gesund werden können. Der Mensch kann nur dann zur vollen Gesundheit gelangen, wenn er neben all seinen leiblichen, gemüthafte und gedanklichen Bemühungen einen Weg zu einer inneren Gläubigkeit findet. Denn leider sind heute viele Menschen in ihrem Wesen blockiert, sie haben den Anschluss zu höherem Fühlen verloren.

Auch das sollten Sie noch wissen: Dr. med. Oscar Hammer, Internist und ehemaliger Chefarzt der Klinik für Herz- und Kreislaufkrankheiten in Bad Nauheim, hat alle Übungen klinisch untersucht und deren Heilwirkungen bestätigt.

»Heilkraft Yoga« ist außerdem für alle Altersstufen geeignet. In der Ersten Deutschen Yogaschule (E.D.Y.) üben auch viele über 80 Jahre alte Menschen mit gutem Erfolg. Die Asanas sind symbolträchtige Heilgebärden, mit denen Sie immer näher zu Ihrer wahren Natur finden. Durch regelmäßiges Üben verbessern Sie Ihre Entspannungsfähigkeit, Ihre Konzentration und Ihre Ausdauer; Sie denken mit der Zeit klarer und legen viele falsche Befangenheiten ab. Ihre Sinnesenergien und Ihre Power nehmen zu, Ihr Charakter festigt sich. Außerdem ist Yoga das älteste Wirbelsäulentraining der Welt.

Sigmund Feuerabendt

Einführung



Heilkraft Yoga – was ist das?

Jeder kennt Yoga. Er besteht in der Hauptsache aus den Asanas, den Körperhaltungen oder Gebärden. Die Heilkraft des Yoga macht Sie allerdings nicht von heute auf morgen gesund. Jede natürliche Heilung braucht Zeit. Ihr Organismus kann sich nur langsam den neuen Bedingungen anpassen, die ihn gesunden lassen. Haben Sie also Geduld und üben Sie fleißig.

Yogatherapie als ganzheitliches Konzept

Unter Therapie wird heute vielerlei verstanden, Therapien sind sogar aktuellen Trends unterworfen. Auch die Medizin vor 100 Jahren war nicht die Medizin von heute. Aber der Yoga vor 5000 Jahren war wie der heutige. Der Feuerabendt-Yoga vertritt diesen unverfälschten Yoga.

Was Krankheit ist und wie man sie ziel-sicher ganzheitlich behandeln sollte, wird vielerorts diskutiert, und zwar nicht nur von Yogaübenden, sondern auch von Ärzten und Heilpraktikern. Yogatherapie ist eine effektive Möglichkeit der Behandlung, die von manchen verkannt oder sogar abgelehnt wird. Andere wiederum überschätzen sie und meinen sektiererhaft, sie sei der einzig richtige Weg zur Gesundheit.

Ich will Ihnen in diesem Buch zeigen, wie Sie die Heilkraft des Yoga verstehen und für Ihre Gesundheit nutzen können. Wir werden natürlich auch die Frage klären, warum Yoga ganzheitlich und nicht nur symptomatisch arbeitet. Ich möchte Ihnen begreiflich machen, dass Yoga auf uralten Weisheiten beruht. Damit ist er eine zeitlose Heilkunst und alles andere als ein Modetrend. Er gibt dem suchenden Menschen für seine Heilung wieder eine kulturelle Zielrichtung an, weil er ein anwendbares System vorstellt.