



## **Yoga fürs Leben: Die fünf Schätze des Yoga für den Alltag**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically



## Downloaden und kostenlos lesen Yoga fürs Leben: Die fünf Schätze des Yoga für den Alltag Paul A Nathschläger

---

384 Seiten

### Kurzbeschreibung

Dieses Buch fasst in einfacher, klarer und praxisnaher Weise die gesamte Botschaft des Yoga zusammen. Es wird eine große Anzahl von Techniken und Anregungen beschrieben, die Du sofort im eigenen Leben, in Beruf und Freizeit einsetzen kannst. Detailliert und leicht verständlich werden Theorie und Praxis der fünf Schätze des Yoga für den Alltag beschrieben:

1. Körperübungen
2. Richtig atmen
3. Richtige Ernährung
4. Entspannung und Meditation
5. Die geistigen Gesetze

Yoga fürs Leben untersucht, weshalb die uralte Wissenschaft des Yoga so wirksam in allen Bereichen des menschlichen Lebens ist, beschreibt die Techniken und geistigen Ansätze und macht Yoga für den Menschen in seinem Alltag nutzbar – eine Fundgrube an hochwirksamen Techniken und wertvollstem Wissen! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Autor Arjuna Paul Nathschläger ist Yoga-Acharya (Yoga-Meister) in der Sivananda-Tradition, Yogalehrer, Yogalehrer-Ausbildner sowie Gründer und Leiter der Yoga-Akademie Austria, des Verlages YogaVision und des Seminarhauses "Yoga-Park". Prolog. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Trotz großer Fortschritte in vielen Bereichen des täglichen Lebens - in Medizin, Kommunikation, Verkehr usw. - ist es den Menschen nicht gelungen, zu einem gesunden, ausgeglichenen und zufriedenen Leben zu finden. Im Gegenteil, der Mensch des 21. Jahrhunderts ist unzufriedener und kränker als seine Vorfahren - es scheint, als hätte uns der Versuch, unser Glück in materiellem Fortschritt zu suchen, sogar weiter von der Erfahrung inneren und äußeren Heilseins entfernt. Ist es nicht eigenartig, dass der heutige, von Computern, Internet, schnellen Autos, Handies und zahllosen Produktionsrobotern unterstützte Mensch mehr in Eile ist als vor hundert Jahren? Und dass er trotz gestiegenen Lebensstandards unzufriedener ist und von einem Gefühl der Sinnlosigkeit mehr und mehr überwältigt wird? Und dass er trotz aller medizinischen Fortschritte mehr unter Krankheiten leidet als früher?

Wir beherrschen mit größter Perfektion mechanische und Informations-Prozesse, haben schnellen und billigen Zugriff auf eine unglaubliche Vielfalt von Produkten und Dienstleistungen - wollen wir uns durch all diese Errungenschaften vielleicht davon ablenken, dass wir unser Inneres nicht im Griff haben? Wir fliegen zu fernen Sternen, manipulieren Erbsubstanzen, bauen alle Arten von Maschinen und Geräten - aber wir haben anscheinend keine Kontrolle über unsere Wünsche und Abneigungen, und wir können uns nicht einmal gegen einen Schnupfen wehren! Ist es nicht bizarr, dass wir so vieles in unserer äußeren Welt kontrollieren können, aber nicht unseren eigenen Geist und unseren Körper?

Der Mensch sucht im Außen, was er jedoch nur in sich finden kann: ein „In Einklang Sein mit der Natur und dem Leben“, Gesundheit und inneren Frieden. Der Weg zu dauerhafter Freude und Erfüllung des Lebens, jede Heilung beginnt im Inneren des Menschen, in seinem Denken, in der Einstellung zu den Dingen und zu sich selbst, und in einem Öffnen des inneren Potentials: in uns drinnen ist Heilung, Ganzheit, Glückseligkeit! Schon immer hat der Mensch nach Wegen gesucht, um dieses innere Potential freizulegen, und in den verschiedenen Kulturen entwickelten sich viele Wege und Techniken zur Entfaltung unseres Lebens. Seit Tausenden von Jahren entwickelte sich in Indien eine Wissenschaft vom Leben, welche von einem tiefen Verständnis für das Wesen und die Bestimmung des Menschen geprägt war. Die Weisen und Meister dieser alten Hochkultur erforschten die Gesetze und Zusammenhänge des menschlichen Lebens; sie entwickelten eine große Anzahl von Techniken, mit deren Hilfe sich der Mensch zu der ihm bestimmten

Größe, Freiheit, Gesundheit und Ganzheit erheben kann. Diese Wissenschaft - man nannte sie Yoga - wurde während vieler Generationen erprobt und weiter entwickelt. Die Wissenschaft des Yoga steht heute einmalig auf dieser Welt, was Weisheit, Tiefe der Einsicht in die komplexen Zusammenhänge des menschlichen Geistes und des Lebens sowie die vielen Techniken zur Vervollkommnung des Menschen betrifft.

Wenn du dich öffnest für die tiefe Weisheit, für die außergewöhnlich wirksamen Techniken dieser „heiligen Wissenschaft“, kannst du für dein ganzes Leben größten Nutzen ziehen. Du kannst

- deinen Körper gesund und fit erhalten und jederzeit mit Energie aufladen;
- den fluktuierenden, unruhigen Geist zur Ruhe bringen und so geistige Klarheit und Gedankenkraft verbessern;
- Konzentration und Gedächtnis sowie die geistige Leistungsfähigkeit deutlich steigern;
- im beruflichen und im persönlichen Bereich mehr Erfolg haben;
- mit deiner Umgebung in Harmonie leben und bessere Beziehungen haben und
- in deiner Mitte zu einem ruhenden Zentrum finden und zu einer wundervollen Erfüllung deines Lebens gelangen.

In meinen Studien des Yoga stieß ich auf eine Formel, die in genialer Weise die gesamte Botschaft des Yoga zusammenfasst. Sie ist wie ein Lebenselixier, eine Zauberformel, die unser ganzes Leben verwandeln kann, wenn wir bereit sind, sie anzuwenden. Wenn du diese Formel „Die fünf Schlüssel des Yoga für den Alltag“ in der beschriebenen Weise anwendest, so wirst du sehr bald erstaunliche Veränderungen in deinem Leben feststellen können.

Der Yoga, so wie er hier dargestellt wird, kommt ohne orientalische Mystik aus - unser kulturelles und soziales Umfeld unterscheidet sich in vielen Punkten von dem der Heimat des Yoga. Doch fand ich in der Lehre des Yoga das Potential für eine so wertvolle Hilfe für das Leben jedes einzelnen Menschen, dass ich den Versuch unternommen habe, die für Menschen im Westen anwendbaren Grundgedanken und Techniken des Yoga herauszuarbeiten und zusammenzufassen. Es war mein Ziel, den Reichtum des Yoga so darzulegen, dass der Mensch in Europa, in dem Umfeld, in dem wir leben, ein gesünderes, erfüllteres, harmonischeres und erfolgreicher Leben führen kann. Die Formel des „Yoga im Alltag“ will keinen Yogi, keine Yogini aus dir machen, sondern einen Menschen, der ausgeglichen und gesund den Herausforderungen des persönlichen Alltags mit Kraft, Freude und Gelassenheit zu begegnen weiß. Lassen wir uns dabei von der Jahrtausende alten Weisheit vergangener Generationen helfen - ihr Wissen war dem unseren in vielen Bereichen überlegen!

Wir werden zunächst die geistig-philosophischen Grundlagen des Yoga kennen lernen, da dieses Verständnis der Zusammenhänge bei den praktischen Anwendungen von Nutzen sein kann. Der Hauptteil des Buches ist der Beschreibung der Formel der „Fünf Schlüssel des Yoga für den Alltag“ gewidmet. Diese Formel stammt von Swami Vishnu-Devananda, einem Schüler des großen Meisters Swami Shivananda:

1. Körperübungen
2. Atemübungen
3. Richtige Ernährung
4. Entspannung
5. Positives Denken und Meditation

Ich habe die Meditation dem 4. Prinzip zugeordnet, die für unser tägliches Leben relevanten Grundgedanken der Yoga-Philosophie in Form gedanklicher Leitlinien des positiven Denkens beschrieben, ließ meine persönlichen Erfahrungen mit Yoga einfließen und versuchte all dies für den Menschen im Alltag greifbar, verständlich und vor allem praktisch anwendbar zu machen. Das Ergebnis sind die „Fünf Schlüssel des Yoga für den Alltag“:

Der 1. Schlüssel: Körperübungen

Du lernst, wie die klassischen Yoga-Körperübungen auf dein Energiesystem wirken und wie du deine Energiestrukturen und damit auch Denken und Bewusstsein durch spezifische Körperübungen beeinflussen kannst. Es wird ein Überblick der wichtigsten Körperübungen des Yoga mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Darstellungen, Beschreibung der Wirkungen und Hinweisen zum meditativen Üben gegeben. Im Anhang findest du einige Übungsprogramme.

#### Der 2. Schlüssel: Richtig atmen

Die Bedeutung der Atmung und die Zusammenhänge Atmung - Gesundheit - geistig-seelisches Befinden werden dargelegt; richtige Atmung und Yoga-Atemübungen können dir helfen, sowohl den Geist zu Ruhe und Klarheit zu führen als auch stets ausreichend Energie zu haben.

Neben Hinweisen für die richtige Atmung im Alltag werden spezifische Atemübungen, mit denen du dich innerhalb kurzer Zeit mit einer „Ext-raportion Energie“ aufladen kannst, beschrieben.

#### Der 3. Schlüssel: Richtige Ernährung

Yoga betrachtet die Ernährung nicht nur aus der Perspektive der Wirkung auf den Körper, sondern berücksichtigt auch die Auswirkungen der Ernährung auf den Geist. Wir betrachten die drei Nahrungsmittelgruppen nach der Yoga-Philosophie, erfahren, wie eine für Geist und Körper optimale Nahrung aussieht, und erhalten allgemeine Hinweise zur richtigen Ernährung sowie zur Reinigung und Stärkung des Verdauungssystems.

#### Der 4. Schlüssel: Entspannung und Meditation

Sowohl Entspannung als auch Meditation haben für unsere körperlich-geistig-seelische Gesundheit große Bedeutung. In diesem Abschnitt erfährst du,

- welche Bedeutung Entspannung für deine Lebensqualität hat und mit welchen Übungen...

Download and Read Online Yoga fürs Leben: Die fünf Schätze des Yoga für den Alltag Paul A Nathschläger #ZK3Q5DMGFHV

Lesen Sie Yoga fürs Leben: Die fünf Schätze des Yoga für den Alltag von Paul A Nathschläger für online ebook Yoga fürs Leben: Die fünf Schätze des Yoga für den Alltag von Paul A Nathschläger Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Yoga fürs Leben: Die fünf Schätze des Yoga für den Alltag von Paul A Nathschläger Bücher online zu lesen. Online Yoga fürs Leben: Die fünf Schätze des Yoga für den Alltag von Paul A Nathschläger ebook PDF herunterladen Yoga fürs Leben: Die fünf Schätze des Yoga für den Alltag von Paul A Nathschläger Doc Yoga fürs Leben: Die fünf Schätze des Yoga für den Alltag von Paul A Nathschläger Mobipocket Yoga fürs Leben: Die fünf Schätze des Yoga für den Alltag von Paul A Nathschläger EPub