

Stichwortverzeichnis

A

Abhyāsa 130
 Achtsamkeit 96
 Adler 140
 Adler-Arme 137
 Adrenalin 15
 aggressive Impulse 46, 95
 Agni 97, 98
 Anforderungen 18, 47, 50, 84, 95, 108, 123
 Ängste 32, 74
 – generalisierte Angststörung 75
 Antriebslosigkeit 12, 15, 31, 96, 97, 107, 169
 Apāna 59, 136
 Apānasana 59
 Appetitlosigkeit 46, 97
 Ardha Chandrāsana 118
 Ardha Dhāvākāsana 103
 Ärger 19, 123, 124, 131, 169
 Asyatabhujāsana 128
 Atem
 – Atemachtsamkeit 67, 112, 141
 Atempause 39, 112, 116, 117, 118, 159
 Atemtechniken 15, 34, 39, 42, 47, 65, 76
 Atmung
 – bewusste 28
 – Herzraum-Atmung 136
 – Kapālabhātī 98
 – Kriya-Atmung 160
 – Mondatmung 58
 – Sonnenatem 97
 – Ujjāyī 88
 Aufgeregt sein 108
 Aufmerksamkeit 18, 19, 26, 29, 32, 39, 41, 42, 44, 49, 67, 74, 76, 77, 80, 98, 112, 126, 132, 141, 143, 145, 157
 Aufmerksamkeitsspanne 29
 Aufrichtung 6, 29, 30, 31, 43, 45, 71, 79, 97, 112, 113, 120, 127, 152, 153
 Ausfallschritt 106

Ā

Āyata Pakṣa 114

A

ayurvedische Psychologie 13, 14, 21

B

Bāhya Kumbhaka 116
 Balance 76
 Balāsana 151
 Basis-Drehung 90
 Bauchatmung 35, 36, 39

Bauchraum 99
 Baum 166
 Baya 76
 Beckenboden 88, 97, 99, 103, 112, 120
 Bedürfnisse 14, 25, 95, 109, 123
 Berg 154
 Berührung 15, 21, 39, 68, 69, 111, 151
 Bewusstsein 11, 17, 18, 23, 35, 132, 141
 Bhakāsana 139
 Bhāvanā 87
 Bhujāṅgāsana 92
 Bindu 68, 141
 Bindungsverhalten 156
 Biorhythmus 54
 Blutdruck 15, 16, 77, 109
 Bogen 150
 Boot 119
 Brahmana 97
 Brustkorb 99, 158
 Buddha 23, 24, 67, 87, 110, 111, 166, 170
 Buddha-Geist 23
 Buddhi 23, 110
 Burnout 46, 48

C

Caturāṅga Daṇḍāsana 100
 Chakren 112, 169
 Chanten 88
 Citta 22, 24, 48
 Cortisol 16, 39, 47, 50, 109

D

das Es 18, 94, 95
 das Ich 18, 94, 132
 Dehnung 47, 50
 Depression
 – bipolare 27
 – unipolare 27
 Depressionen 26, 27, 28, 29, 41, 42, 46
 Dhanurāsana 150
 Dhuka 158
 Diamantsitz 99
 Dissoziation 40
 Disstress 50
 Dolāsana
 – Parivṛta Dolāsana 61
 Dolāsana 60
 Dopamin 15, 28
 Doṣa 11, 12, 13, 24, 25, 56, 145
 Drehung 61, 70, 90, 148, 149, 150, 153, 154, 163
 Dreieck 30, 129, 130, 137

Durgā 93
 Dysbalance 48, 56

E

Ego 23, 164
 Einatmung 97
 EMDR 41
 Endorphine 16
 Energie 11, 13, 18, 94
 Energiemangel 15, 94, 95, 96
 Entspannung 13, 28, 39, 44, 50, 51, 65, 73, 78, 85, 141, 142, 144
 Entspannungsverfahren 28, 29, 33, 41, 143
 Erschöpfung 46
 Exposition 33

F

Fassetngelenk 61
 Faszien 77, 158
 Faszienewebe 13, 49
 Flashback 41
 Fokussierung 34, 35, 74, 119, 169
 Fußbad 56
 Fußmassage 57

G

Gamma-Amino-Buttersäure 28
 Ganesha, Elefantengott 31, 71, 72, 73, 104, 105, 106, 107
 Garudāsana 137, 140
 Geborgenheit 83, 157
 Gedankenkarussell 12, 14, 122, 123, 124, 125
 Gefühllosigkeit 65
 Gehmeditation 15
 generalisierte Angststörung 33, 75
 Gomukhāsana 137
 Grenzüberschreitung 143
 Gunas 24, 25, 96, 98

H

Halbmondsichel 118
 Held 30, 68, 69, 72, 82, 127, 128
 Herzengüte 87, 144
 Herzklopfen 32, 41, 56, 74
 Herzrate 15, 47, 109
 Herzratenaktivität 15
 Herzratenvariabilität 47
 Hyperarousal 41, 108

I

Ich-Ideal 18
 Immunsystem 16
 indische Hocke 113
 inneres Bild 87



innere Unruhe 108
Integrität 143
Interozeption 43
Intuition 12, 21, 23, 110
Isvara Pranidhāna 159, 161

K

Kapālabhātī 160
Kapha 11, 12, 15, 25, 56, 58
Katze 91, 138, 139, 140, 160
Kindeshaltung 151
Klopfakupressur 144
Kobra 92
kognitive Verhaltenstherapie 15, 27, 33
Kohlendioxid 35, 39, 98
Konflikte 18, 20, 55, 75, 142
Kontemplation 13, 57, 66
Konzentration 26, 28, 41, 125, 132
Körperachtsamkeit 111
Körperhaltung 29, 39, 43, 48, 50, 73, 144, 145
kraftvolle Haltung 117
Krähe 49, 139, 140
Kriya-Yoga 159
Kuhmaulsitz 137

L

Langhana 63
Läufer 101, 102, 103, 130
Lebensfreude 41
Leistungsdenken 29, 31, 48

M

Mālāsana 113
Mantra 28, 63, 145
– Ganesha-Mantra 107
– Mantra der Ruhe 121
– Mantra Wa He-Guru 155
Mārjariāsana 138
Meditation 13, 16, 25, 28, 34, 36, 42, 48, 49, 57, 63, 73, 76, 87, 87, 107, 110, 112, 121, 125, 155, 171
– aktive Meditation 28, 29
– Brabbel-Meditation 155
– Lichtmeditation 169
– Lotus-Meditation 121

Metta 87
Metta Bhāvanā 87
Mikroentspannung 86
Minderwertigkeitsgefühle 18, 65
Mitgefühl 144, 159, 161, 169
Müdigkeit 16, 26, 55, 97, 98, 108
Mūdrā 28, 112
– Añjali-Mūdrā 87, 113, 121, 152, 164, 167
– Apāna-Mūdrā 136
– Durgā-Mūdrā 93
– Ganesha-Mūdrā 31, 71, 72, 73, 105
– Hakini-Mūdrā 126
– Jnana-Mūdrā 102
– Mūlādhāra-Mūdrā 155
– Padma-Mūdrā 121
– Prāṇa-Mūdrā 136
– Prañidhāna-Mūdrā 164
– Sampurna-Mūdrā 59
– Sampūrna-Mūdrā 128
– Shakti-Mūdrā 83
– Shankh-Mūdrā 36, 63
– Shunya-Mūdrā 131
– Vishnu-Mūdrā 58
– Vismaya-Mūdrā 107
Mūla Bandha 112
Mūla-Parivrtta 90
Muskelspannung 43, 44, 49
Muskeltonus 29, 32, 36, 74, 145
Muskelverspannungen 77

N

Nāvāsana 119
Nervensystem 11, 16, 32, 34, 47, 50
Nidrā 135

O

Oxytocin 111

P

Päckchen-Haltung 59
Palme 80
Panik 33, 77, 83
Parasympathikus 16, 34, 137
Parighāsana 70
Parivrtta Dhāvākāsana 101
Parivrtta Mārjariāsana 91

Paścimottanāsana 120
Perfektion 95
Perfektionismus 48, 86, 93
Pitta 11, 12, 14, 25, 48, 56
Planke 100
Plantarfaszie 57
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) 40
Prakriti 12
Pramāā 134
Prāṇa 38, 94, 96, 98, 136, 146
Pranāma 81
Prānāyāma 13, 34, 35, 36, 38, 42, 48
Propriozeption 145
Propriozeptoren 49, 158
Prüfungsangst 109
psychische Programmierung 18, 19
psychoanalytische Therapie 27
Psychopharmaka 28

R

Rajas 24, 25, 48, 96
Rastlosigkeit 96
Ressourcen 47, 48
Rückbeuge 92, 97, 161
Rückenschmerzen 46

S

Sahajā Parivrtta 153
Samasthiti 79
Sattva 24, 96

Ś

Śauca 66

S

Säure-Basen-Haushalt 13, 35
Schlaf 54
Schlafhygiene 55
Schlaflosigkeit 12, 41, 54
Schlüsselbeine 99
Schulterbrücke 149
Schutz 69, 106, 143, 169
Schweißausbruch 32, 41
Selbstvertrauen 26, 67, 83, 100, 120
Selbstwertgefühl 26, 27, 50, 84, 88, 93, 109, 110

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 8931-748



Selbstwirksamkeit 48
Selbstzweifel 70, 87, 109
Setubandhāsana 149
Shiva 92, 102, 103, 104
Skandāsana 106
Smritayah 135
So-ham-Mantra 131
Solarplexus 120, 167
Sonnengeflecht 120
Stern 147
Stoffwechsel 11, 15, 50, 159
Stress 16, 46, 47, 48, 49, 76, 77
– chronischer Stress 47, 65
– Stressabbau 65
Stresshormon 16, 34, 47, 111
Stresslevel 47, 77
Supta Konāsana 62
Supta Parivṛtta 148
Svādhyāya 159, 161
Sympathikus 16, 74

T

taktile Hilfestellungen 45
Talāsana 80, 147
Tamas 24, 25, 96
Tapas 161

tiefenpsychologisch fundierte
Therapie 27
Tor 70
Trauer 156
traumasensitives Yoga 42
Traumata 23, 40, 42, 43
Traurigkeit 46, 56, 157
Triebbedürfnisse 18, 94

U

Übererregtheit 41
Überforderung 48, 49, 65, 85, 87,
167
Über-Ich 18, 94
Ujjāyī 36, 88, 151
Umkehrhaltung 16
Unruhe 12, 28, 35, 39, 56, 78, 96,
108, 109, 110, 122, 131, 141, 169
Unzufriedenheit 66, 86
Uṣṭrāsana 152
Utkatāsana 117
Uttānāsana 115
Utthita Parvatāsana 154
Utthita Trikonāsana 129

V

Vairāgya 130
Vajrāsana 99
Vata 11, 12, 14, 25, 48, 76
Verdauung 11, 90, 145
Verdauungsfeuer 97, 98
Verdauungsprobleme 77
Verneigung 81
Vikalpa 134
Viparyaya 134
Vīrabhadrāsana 69, 72, 82, 127
Vorbeuge 89, 112, 115, 116, 117, 119,
120, 126, 128, 129, 140, 165
Vrittis 22, 122, 124, 125, 134
Vrksāsana 166

W

Wertschätzung 12
Wiege 60, 61
Winkelhaltung 62
Wut 12, 19, 25, 56, 95, 123, 124, 169

Z

zwanghafte Gedanken 123
Zwerchfell 36, 88