

Claudia Mainau

Yoga

Zurück ins Leben

Wie Yoga bei Krebs helfen
kann



 Springer

Yoga Zurück ins Leben

Claudia Mainau

Yoga Zurück ins Leben

Wie Yoga bei Krebs helfen kann

Mit zahlreichen Abbildungen

Claudia Mainau
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-49928-3 ISBN 978-3-662-49929-0 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-49929-0

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Robert Brünner

Fotonachweis: Claudia Mainau (Seiten: 5,6,9,10,11,12,15,16,19,20,30,35,69)

Fotonachweis (alle anderen): Fotografie Robert Brünner, Inzenhof 190, A-7540 Inzenhof

www.fotografie-robert-b.at

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Inhalt

Mich hat's erwischt!	1
Das WENN	5
Diagnose Krebs – und plötzlich ist alles anders	6
Die Herausforderung annehmen können	8
Was sich alles verändern kann ...	13
Gesundheitsfaktor Ernährung	20
Meditieren kann jeder!	24
Bewegung bringt Leben (zurück)	26
Alles vorbei – und trotzdem nichts mehr so wie früher	28
Befindlichkeitsstörungen als Nachwirkung von Krankheit und Therapie	31
Psyche und Stress – Henne und Ei	36
Was hat es also mit der Bewegung auf sich?	39
Yoga für Survivors – nachweislich wirksam	46
Yoga als Therapie	52
Krebs, chronische Entzündung und Yoga	54
Yoga bei Krebs – Möglichkeiten und Grenzen	57
Yoga – indische Gymnastik oder mehr?	62
Yoga – Phänomen mit jahrtausendelanger Geschichte	64
Yoga im Westen	68
Yoga – ein Weg in acht Stufen	70
Die Yogapraxis hier und heute	72
Vorbereitende Übungen	74
Der Sonnengruß/Surya Namaskar	77
Pranayama – die Kunst des Atmens	80
Zurück ins Leben – auf der Matte	
Übungsanleitungen	88
Aktivierung: Raus aus der Komfortzone! Aber sanft ...	92
Halber Schulterstand/Vipareeta Karani Asana	94
Halber Drehsitz/Ardha Matsyendrasana	96
Zange/Paschimottanasana	98
Reiter/Ashwa Sanchalanasana	100