

Vorwort

Namaste,

I am glad to introduce this book to the German reading public on Yoga Therapy, which has been recognized all over the world now as an alternative system of treatment for various psycho-somatic diseases.

The author learnt the necessary techniques by spending some time in the Arogyadhama or the Health Center at Prashanti Kuteeram of Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana, near Bangalore in India, by getting familiar with the way the Therapy participants are treated by the therapists.

He has given detailed information about his interaction with the various therapists, belonging to various disciplines like Ayurveda, Physiotherapy etc.

He started feeling in himself various changes for the better, which gave him the necessary confidence to pursue the necessary practices.

After returning to Germany from his training in India, he had the satisfaction of helping several sufferers.

This brought him back to India several times to polish whatever he had learnt. Ultimately, this led him to the idea of writing this book, to place his experiences at the disposal of a larger public. He has eminently succeeded in his venture.

The book commences with the adventures gone through by the author before reaching Prashanti Kuteeram of Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana, his getting acclimatized with the ambience

and the techniques he learnt as part of Yoga Therapy.

He has described the whole range of these techniques developed and taught at Prashanti in meticulous detail and in an authentic manner. The Publications Division of Prashanti has brought out a large number of books on each of these individual techniques, whose information has been consolidated and presented in this book.

As such, this book serves as an excellent entry point for further studies, and also can be used as a volume for ready reference.

I am very happy to introduce this book to the German Yoga practitioners and interested public. I have no doubt that it will help the spread of Yoga in Germany. I wish the author and his book all success.

Dr. Nagarathna

Namaste,

„Ich ehre in dir den göttlichen Geist“ (=Namaste)

Ich freue mich, der deutschen Leserschaft dieses Buch über Yoga-Therapie vorstellen zu können. Inzwischen hat man weltweit immer stärker erkannt, dass Yoga-Therapie eine erfolgversprechende alternative Methode bei vielen psychosomatischen Erkrankungen sein kann.

Der Autor erlernte die notwendigen Techniken bei seinen zahlreichen Aufenthalten im Arogyadhama Gesundheitszentrum der Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana Universität in Prashanti Kuteeram, in der Nähe von Bangalore, Karnataka, Indien. Dort wurde er sehr vertraut mit den Therapiemethoden, mit denen die Teilnehmer dort behandelt werden.

Er beschreibt detailliert das interaktive, symbiotische Zusammenspiel der einzelnen Therapeuten in den verschiedenen Bereichen wie Ayurveda, Physiotherapie, Yoga-Therapie etc.

Nachdem er bei sich selbst viele positive Veränderungen wahrnehmen konnte, war er bestärkt die verschiedenen nötigen Techniken und Übungen weiter zu betreiben.

Nach seiner Rückkehr nach Deutschland fand er Erfüllung darin, dieses Wissen an andere Leidensgenossen erfolgreich weiter zu geben. So kam er anschließend immer wieder nach Indien, um das Erlernte aufzufrischen und zu verfeinern.

Letztendlich entstand dabei die Idee, dieses Buch zu verfassen, um seine Erfahrungen und das gesam-

melte Wissen einer größeren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Die Umsetzung dieses Vorhabens ist ihm in hohem Maße gelungen.

Das Buch beginnt mit der Schilderung der Erlebnisse bis zum Erreichen der Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana Universität in Prashanti Kuteeram und schildert im Weiteren, wie er sich langsam in dieser neuen, fremdartigen Welt einlebte und mehr und mehr die verschiedenen Techniken der Yoga-Therapie verinnerlichte.

Er beschreibt dabei die ganze Bandbreite dieser Techniken, die in Prashanti gelehrt und praktiziert werden, sorgfältig, detailliert und äußerst authentisch.

Die Publikationsabteilung in Prashanti hat eine große Zahl an Büchern zu diesen einzelnen, individuellen therapeutischen Techniken veröffentlicht. Der Inhalt dieser Veröffentlichungen wird hier konsolidiert in einem Buch zusammen gefasst. So kann dieses Buch als ausgezeichneter Einstieg für weitere Studien dienen – wie auch als Standardwerk und Referenz zu diesem Themenkreis.

Ich freue mich sehr, dieses Buch den Yoga-Praktizierenden und der interessierten Öffentlichkeit in Deutschland vorstellen zu können. Ich hege keinen Zweifel, dass dieses Buch helfen wird Yoga in Deutschland weiter zu verbreiten.

Ich wünsche dem Autor und seinem Buch viel Erfolg.

Dr. Nagarathna