

Inhalt

Vorwort	7
Einführung in die Ayur-Yogatherapie	9
Kapitel 1 • Wichtige Grundlagen der Ayur-Yogatherapie	11
1 · Die innere Haltung und die geistige Ausrichtung	11
2 · Die Absicht der Praxis klären	12
3 · Die Achtsamkeit in der Yogatherapie	12
4 · Die Kunst der glücklichen Anstrengung	13
5 · Die individuelle Anpassung der Yogapraxis	15
6 · Die Atmung als Schlüssel zur Gesundheit und Transformation	17
Kapitel 2 • Strukturelle Yogatherapie	21
Richtlinien und Empfehlungen für das Üben	21
Die Gelenkübungsreihe	22
Unsere Füße, das statische Fundament unseres Körpers (Anatomie/Theorie)	34
Yogaprogramm bei Knick- und Senkfuß	40
Gesunde, flexible und stabile Knie (Anatomie/Theorie)	48
Yogaprogramm bei Knieschmerzen	51
Gesunde Hüfte und multidimensionale Bewegungsfreiheit (Anatomie/Theorie)	59
Yogaprogramm für gesunde und bewegliche Hüften	65
Yogaprogramm für gesunde und kräftige Hüften	75
Gesundes Becken und eine natürliche, aufrechte Haltung (Anatomie/Theorie)	84
Yogaprogramm für ein vitales Becken und gesunde Iliosakralgelenke	88
Unterer Rücken und Aufrichtung der Wirbelsäule (Anatomie/Theorie)	97
Yogaprogramm für einen entspannten unteren Rücken	101
Yogaprogramm für einen kräftigen unteren Rücken	109
Seitliche Verschiebung der Wirbelsäule/Skoliose (Anatomie/Theorie)	120
Yogaprogramm bei Skoliose im unteren Rücken linkskonvex lumbal	124
Yogaprogramm bei S-Skoliose linkskonvex lumbal/rechtskonvex thorakal	133
Oberer Rücken und Öffnung des Brustkorbs (Anatomie/Theorie)	141
Yogaprogramm bei Hyperkyphose/Rundrücken	146
Entspannte Schultern und freier Nacken (Anatomie/Theorie)	155
Yogaprogramm für entspannte Schultern und einen entspannten Nacken	162
Yogaprogramm für kräftige Schultern und eine kräftige Hals- und Nackenmuskulatur	171
Kapitel 3 • Yogatherapie bei chronischen Beschwerden	179
Yogaprogramm bei Asthma	179
Ayurveda-Empfehlungen bei Asthma	185
Yogaprogramm bei hohem Blutdruck	186
Ayurveda-Empfehlungen bei Bluthochdruck (Hypertonie)	192
Yogaprogramm zur Anregung der Verdauung und emotionalen Stabilität	193

Ayurveda-Empfehlungen bei Übergewicht und Adipositas 201

Yogaprogramm zur Stressreduktion und Abendentspannung 202

Ayurveda-Empfehlungen bei Stress 206

Kapitel 4 • Heilung und Transformation 207

Yogatherapie ist ein „Rendezvous“ mit dir selbst 207

Die Selbstheilung 211

Heilung und Transformation durch die Maitri-Herzmeditation 211

Die Ausführung der Maitri-Herzmeditation 212

Danksagung von Remo Rittiner 214

Danksagung von Christoph Kraft 214

Asana-Index 215

Sachregister 216

Kontaktadressen 219