

# Inhalt

Vorwort	11
Einführung in Ayur-Yoga-Therapie	13
<b>Kapitel 1 • Grundlagen der Yogatherapie</b>	15
Die innere Haltung bestimmt die Wirkung	15
Ungesunde körperliche Haltungen erkennen und verändern	16
Die Kunst der glücklichen Anstrengung	22
Individuelle Anpassung der Yoga-Praxis	23
Die Heilkraft der Yoga-Atemtechniken	26
Die Atmung führt die Bewegung	27
<b>Kapitel 2 • Strukturelle Yoga-Therapie</b>	29
Richtlinien und Empfehlungen für das Üben	29
Die Gelenksübungsreihe	30
Gesunder Fuß und Standhaftigkeit (Anatomie/Theorie)	38
Yoga-Programm bei Knick- und Senkfuß	40
Gesunde Knie und Stabilität (Anatomie/Theorie)	48
Yoga-Programm bei Knieschmerzen	49
Gesunde Hüfte und Bewegungsfreiheit (Anatomie/Theorie)	57
Yoga-Programm für gesunde und bewegliche Hüften	60
Yoga-Programm für gesunde und kräftige Hüften	68
Gesundes Becken und natürliche Haltung (Anatomie/Theorie)	76
Yoga-Programm für ein vitales Becken und gesunde Iliosakralgelenke	78
Unterer Rücken und Aufrichtung der Wirbelsäule (Anatomie/Theorie)	85
Yoga-Programm für einen entspannten unteren Rücken	88
Yoga-Programm für einen kräftigen unteren Rücken	97
Seitliche Verschiebung der Wirbelsäule/Skoliose (Anatomie/Theorie)	107
Yoga-Programm bei Skoliose im unteren Rücken	109
Yoga-Programm bei Skoliose im oberen Rücken	116
Oberer Rücken und Öffnung des Brustkorbes (Anatomie/Theorie)	124
Yoga-Programm bei Kyphose/Rundrücken	126
Entspannte Schultern und freier Nacken (Anatomie/Theorie)	135
Yoga-Programm für entspannte Schultern und entspannten Nacken	138
Yoga-Programm für kräftige Schultern und kräftigen Nacken	146
<b>Kapitel 3 • Yogatherapie für chronische Beschwerden</b>	155
Yoga-Programm bei Asthma	155
Ayurveda-Empfehlungen bei Asthma	161
Yogapraxis bei hohem Blutdruck	162
Ayurveda-Empfehlungen bei Bluthochdruck (Hypertonie)	168

Yoga-Programm zur Anregung der Verdauung und emotionalen Stabilität .....	169
Ayurveda-Empfehlungen bei Übergewicht und Fettleibigkeit .....	176
Yoga-Programm zur Stressreduktion .....	177
Ayurveda-Empfehlungen bei Stress .....	181
<b>Kapitel 4 · Heilung und Transformation</b> .....	182
Die Selbstakzeptanz .....	182
Die Selbstreflexion .....	183
Die Selbsterkenntnis.....	184
Die Selbstheilung .....	185
Transformation durch Yoga-Meditation .....	185
Die Ausführung der Yogameditation .....	186
Asana Index .....	189
Sachregister .....	191
Quellenangaben .....	195