

Inhalt

Einführung	Vorwort	11
	Vorbemerkung des Autors	15
	Einleitung	17
	Grundvoraussetzungen	19
Kapitel 1	Bewegung und Haltung	23
	Das Nerven-Muskel-Skelett-System	24
	Das Nervensystem	29
	Reflexe	36
	Gleichgewichts-, Gesichts- und Tastsinn	47
	Bindegewebe als Begrenzung	51
	Dehnen	58
	Drei Haltungen	60
	Zusammenfassung	64
Kapitel 2	Atmung	65
	Der Aufbau des Atmungssystems	66
	Die Atemmuskeln	72
	Der Einfluss der Atmung auf die Haltung	78
	Somatisches und vegetatives Nervensystem	81
	Die Physiologie der Atmung	87
	Brustatmung	96
	Paradoxe Atmung	101
	Bauchatmung in Rückenlage	102
	Bauchatmung in sitzenden Haltungen	105
	Zwerchfellatmung	113
	Warnung aus gegebenem Anlass	123
	Einatmung bei energetisierender Brustatmung	124
	Einatmung bei enger Brustatmung	125
	Einatmung bei paradoxe Atmung	125
	Einatmung bei Bauchatmung oder Bauch-Zwerchfellatmung	126
	Einatmung bei Zwerchfell- oder Brust-Zwerchfellatmung	126
Kapitel 3	Bauch-Becken-Übungen	129
	Crunches und Sit-ups	130
	Das Fundament des Rumpfs	131
	Beinheben in Rückenlage	148
	Yoga-Sit-ups	157
	Sitzende Boot-Haltungen	159
	Der Pfau	161
	Becken und Perineum	164
	Ashvini-Mudra	168
	Mula-Bandha	170

Agni-Sara	173
Der Aufwärtsverschluss des Bauchraums:	
Uddiyana-Bandha	180
Nauli	185
Gegenanzeigen	188
Nutzen	189
Kapitel 4 Stehende Haltungen	191
Skelett und Bewegung	194
Die Anatomie der Wirbelsäule	199
Symmetrie und Asymmetrie	209
Stehende Haltungen	210
Vier einfache Streckübungen	212
Rückbeugen	217
Vorwärtsbeugen	222
Seitwärtsbeugen	230
Was macht Haltungen schwierig?	235
Die Dreieck-Haltungen	235
Zwei Balancehaltungen	247
Nutzen	251
Kapitel 5 Rückbeugen	253
Die Anatomie von Beugung und Streckung	254
Rückbeugen und Atmung	259
Die Kobra-Haltungen	263
Die Heuschrecke	274
Das auf dem Bauch liegende Boot	281
Der Bogen und seine Varianten	282
Das Kniegelenk	284
Rückbeugen in Rückenlage	289
Das Kamel: eine kniende Rückbeuge	297
Gegenanzeigen	299
Nutzen	300
Kapitel 6 Vorwärtsbeugen	303
Vorwärtsbeugen: Kopf, Nacken und Brustbereich	304
Vorwärtsbeugen aus der Lendenregion und dem Lenden-Kreuzbein-Bereich	304
Nutation und Gegennutation im Iliosakralgelenk	305
Vorwärtsbeugen aus den Hüftgelenken	309
Vorwärtsbeugen an Sprunggelenken und Füßen	311
Gesundheitliche Aspekte und Vorsichtsmaßnahmen	313
Die sitzende Vorwärtsbeuge	316
Der nach unten schauende Hund	325
Die Kind-Haltung	327
Vorwärtsbeugen und Atmung	328
Beweglichkeit in den Iliosakralgelenken	330
Hüftbeweglichkeit	335
Nutzen	354
Kapitel 7 Drehhaltungen	357
Die Grundlagen des Drehens	358
Schädel, Atlas und Axis	362

Bewegungen von Kopf und Nacken	365
Drehungen im Brustbereich	368
Drehungen in der Lendenregion	369
Die Beine	371
Drehungen in Rückenlage	377
Stehende Drehungen	381
Gedrehte Umkehrhaltungen	394
Drehsitze	395
Nutzen	404
Kapitel 8 Der Kopfstand	407
Das Herz-Kreislauf-System	408
Die beiden Kopfstände	415
Die Arme	424
Strukturelle Ungleichgewichte	439
Die Atmung	441
Beugen und Drehungen während des Kopfstands	454
Die Dauer erhöhen	459
Nutzen	462
Kapitel 9 Der Schulterstand	465
Anatomie des Schulterstands	466
Umkehrübungen	469
Der Schulterstand	472
Der Pflug	480
Der erhöhte Schulterstand und Pflug	485
Der Kreislauf	487
Die Atmung	489
Ergänzungen und Ausgleich	490
Nutzen	500
Kapitel 10 Entspannung	503
Muskelentspannung	504
Zwei Entspannungshaltungen	508
Atmung und Entspannung	512
Das vegetative Nervensystem	514
Die Entspannung vertiefen	521
Meditationshaltungen	524
Die Wahrung der Geometrie	525
Stützen	530
Die sechs Haltungen	533
Mula-Bandha	544
Die Anforderungen bewältigen	545
Kenner des Schleiers	549
Anhang	
Glossar	551
Anatomische Fachbegriffe	559
Verzeichnis der Asanas (Deutsch/Sanskrit)	564
Literaturverzeichnis	567
Danksagung	568
Register	571
Über den Autor	603