

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 paradoxer 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 Gegenrotation 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