

Vorwort	7
1 Yoga und Beweglichkeit	9
Der Yogaweg als Mittel zu mehr Flexibilität und Lebensqualität ...	10
Wie der moderne Alltag unser Bewegungsspektrum einschränkt ...	10
Wie funktioniert Bewegung?	15
Die Grundausstattung für deine Yogapraxis	19
Positive Effekte von Yoga	22
Mobilitätstests	29
2 Die Asana-Praxis für Unbewegliche ...	49
Die Grundhaltungen: Liegen, Sitzen und Stehen	50
Auf dem Rücken liegen	51
Sitzen	55
Stehen	58
Atmen, entspannen und spüren	60
Die Atemenergie bewusst nutzen	60
Über Bewegungen zur Ruhe finden und sich entspannen	63
15 Asanas und ihre Varianten für einen flexiblen Körper	68
Tipps für die Asana-Praxis	69
Der Sonnengruß	110

3 Yogasequenzen für mehr Beweglichkeit 129

Yogaflows bei häufigen Bewegungseinschränkungen	130
Bewegliche Arme: Yogasequenz für den Schultergürtel	131
Entspannt und beweglich: Yogasequenz für den Rücken	134
Bewegliche und leichte Beine: Yogasequenz für die Beine	137
Schmerzfrei und entspannt: Yogasequenz bei Schmerzen am ganzen Körper	140
Yogasequenz für ältere Menschen	143
Energie und gute Laune: Yogasequenz am Morgen	146
Effektvolle Ganzkörperduos	149
Das Duo für Faszien und Verdauung: Happy Baby und Strecken	150
Das Duo für den Rücken: Katze-Kuh	152
Das Duo für die Faszien und für das Körper-Fließsystem: Sitzende Vorwärtsbeuge und Saddle	154
Das Duo für das Nervensystem: Paket und gestreckte Rückenlage ...	156
Das Duo für das Herz-Kreislauf- und Fließsystem: Tiefe Hocke und Rückbeuge	158
Yoga ist viel mehr als Beweglichkeit: Mache weiter!	160

Anhang 163

Verwendete und weiterführende Literatur	164
Weitere Empfehlungen	165
Sachregister	167
Übungsübersicht	169
Über die Autorin	171
Dank	172