

## **11 Die Theorie**

- 12 Alle haben Rücken. Wir haben Yoga.**
- 22 Das Kind hat einen Namen – Rückenschmerzen verstehen**
- 28 Ihr persönliches Warum**
- 36 Anatomie – den Körper richtig kennenlernen**
- 52 Beschwerden der Wirbelsäule besser verstehen**
- 56 Ergänzende Praxismethoden**
- 67 Von der Theorie in die Praxis**
- 68 Dinge, die Sie vor Ihrer Praxis wissen sollten**
- 72 Atem-Praxis**

## **76 Asanas**

- 76 Berghaltung**
- 78 Stehende Vorbeuge**
- 80 Halswirbelsäulen-Mobilisation**
- 82 Stehende Katze-Kuh in breiter Berghaltung**
- 84 Torso-Twist im Stand**
- 86 Schulterkreisen**
- 88 Berghaltung mit Räuberleiter oder Rückbeuge**
- 90 Halbe stehende Vorbeuge mit Rotation**
- 92 Vorbeuge mit Flankendehnung**
- 94 Stuhl**
- 96 Stuhl mit Torso-Twist**
- 98 Dreieck**
- 100 In der Berghaltung sich selbst umarmen**
- 102 Rückbeuge mit gestreckten Armen nach hinten**
- 104 Fisch**
- 106 Variation Krieger I**
- 108 Schmelzendes Herz**
- 110 Adler**
- 112 Tänzer**
- 114 Ausfallschritt Beinwechsel**
- 116 Brett**
- 118 Viergliedriger Stab**
- 120 Halbmond**
- 122 Herabschauender Hund**
- 124 Katze-Kuh**
- 126 Kindhaltung**
- 128 Elefant durchs Nadelöhr aus dem Vierfüßerstand**
- 130 Seitneigung im Fersensitz mit Räuberleiter**
- 132 Wilde Katze – Mobilisation**
- 134 Löwe**
- 136 Bogen**
- 138 Kamel**
- 140 Heuschrecke**
- 142 Kobra**
- 144 Schneidersitz**
- 146 Halswirbelsäulen-Dehnung**
- 148 Sufi-Kreisen**

- 150 Seitneigung im Sitzen  
152 Einfacher Drehsitz  
154 Kopfmassage im Schneidersitz  
156 Kiefermassage im Schneidersitz  
158 Gesichtsmassage im Schneidersitz  
160 Massage des Kopfwenders im Schneidersitz  
162 Massage des Schlüsselbeins im Schneidersitz  
164 Totenstellung  
166 Vierer-Position Rückenlage  
168 Banane  
170 Happy Baby  
172 Schulterbrücke  
174 Krokodil  
176 Gebundener Winkel  
178 Adler in Rückenlage
- 180 Yin-Yoga-Praxis**
- 182 Kindhaltung  
182 Liegender zurückgelehnter Schmetterling  
184 Vorgebeugter Schmetterling  
184 Schmelzendes Herz  
186 Sphinx  
186 Kniend im Nadelöhr  
188 Knoten in Bauchlage  
188 Nadelöhr in Rückenlage  
190 Gestützte Brückenhaltung  
190 Sattel  
192 Raupe  
192 Stehende Vorbeuge  
194 Beine an der Wand  
194 Banane  
196 Krokodil  
196 Totenstellung
- 198 Kundalini-Yoga-Praxis**
- 199 Armstreckung über Kopf  
200 Knie-Stirn-Berührung  
200 Katze-Kuh im Schneidersitz  
202 Wirbelsäulenrotation
- 202 Seitliche Armwellen  
204 Armkreisen  
204 Tiefe Hocke
- 227 Sachverzeichnis  
229 Empfehlungen der Autorinnen