

Inhaltsverzeichnis

1	Yoga gestern und heute	1	Tests für den Bereich des oberen Kopfgelenks und der Halswirbelsäule	19
	Geschichte des Yoga im Überblick	2	Tests für das Kiefergelenk	19
	Einleitung	2	Testen der Kraft	20
	Die Veden	2	Testen der Ausdauer	20
	Die Upaniṣaden	2	Testen der Entspannung	20
	Die Yoga-Sūtras von Patañjali	3	Testen des Gleichgewichts	20
	Die Tiefe der Āsanas	3	Testen der Koordination	20
	Yoga und Gesundheit	3	Testen der Synchronisation	20
	Mit dem vorgestellten Übungsansatz erreichbare Ziele	5	Testen der Atmung	21
	Therapeutischer Yoga in der Forschung	5	Zusammenfassung	21
	Anatomische Grundlagen für die Yoga-Praxis	5	Übung und Schmerzen	21
	Abschließende Überlegungen	6	Schmerzen während des Übens	21
			Schmerzen nach dem Üben	22
			Kontraindikationen	22
2	Achtsames Üben	7	Motivation und kognitive Interventionsstrategien	25
	Aspekte der Achtsamkeit	8	Vorbemerkungen	26
	Einleitung	8	Praktische Maßnahmen	26
	Achtsamkeit in der Yoga-Tradition	8	Kleine Schritte	27
	Übung: Atmen und Lauschen	8	Fragen stellen	27
	Partnerübung: Achtsamkeit kultivieren	9	Unmittelbare und aufgeschobene Belohnung	28
	Achtsamkeit in der buddhistischen Tradition	9	Bekanntes versus Unbekanntes	28
	Psychologische Aspekte der Achtsamkeit und Bewegung	10	„Tu's einfach!“	28
	Die Bedeutung von Achtsamkeit beim Üben	11	Erinnerungshilfen	29
	Zusammenfassung	12	Neue Gewohnheiten festigen und in den Alltag übertragen	29
	Achtsamkeit in der Übungspraxis	12	Positive Haltung	29
	Vorbemerkungen	12	Fehlerkorrektur	30
	Praktische Aspekte achtsamen Übens	12	Kontrolle in Unterricht oder Therapie	30
	Übung: Achtsame Annäherung an die Bewegungsgrenze	12	Übungen, die auf die Kunst der Yoga-Atmung vorbereiten	31
3	Diagnose	15	Einleitung	32
	Vorbemerkungen zu Untersuchung und Diagnose	16	Anatomie und Physiologie der Atmung	32
	Tests im Hinblick auf unsere Übungsziele	16	Äußere und innere Atmung	32
	Die Bedeutung der Achtsamkeit	17	Die Atemwege	32
	Mobilität und Stabilität	17	Die Atemmuskulatur	33
	Aktive Untersuchung der Mobilität von Hüfte und Wirbelsäule im Stehen	17	Der Brustkorb	34
	Tests für die Füße	18	Der Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid zwischen Alveolen und Blutgefäßen	35
	Tests für die Knie	18	Rhythmus und Volumen der Atmung	35
	Tests für die Hüften	18	Beziehung zwischen Atmung und anderen Körpersystemen	36
	Tests für das Iliosakralgelenk	19	Vorbereitung für Prāṇāyāma, die Kunst der Yoga-Atmung	36
	Tests für die Schultern	19	Einleitung	36
	Tests für Ellbogen, Handgelenke und Hände	19		

Moderne Forschungen über Prāṇāyāma	36	Übung 3.2: Drehung in der Seitenlage	65
Die praktische Erfahrung von Ein- und Ausatmung	37	Übung 3.3: Seitbeuge für die Brustwirbelsäule	65
Abschließende Überlegungen	39	Übung 3.4: Kleines Boot	66
Ruhehaltungen und Übungen zur Vorbereitung auf Prāṇāyāma	39	Übung 3.5 Sanfte Rückbeugen	67
6 Bausteinübungen	41	Übung 3.6: Drehung im Sitzen	68
Grundlagen	43	Übung 3.7: Rückbeuge über eine Stuhllehne	68
Zum Einsatz der Bausteinübungen	43	Übung 3.8: Starker Rücken	69
Häufig vorkommende Haltungen und Bewegungen	44	Übung 3.9: Schulterbrücke	69
Die Atmung beim Üben	46	Übung 3.10: Vierfüßerstand	71
1. Übungen für die Lendenwirbelsäule	46	Übung 3.11: Katzendehnung	71
Übung 1.1: Stabilität von Lendengegend und Becken	46	4. Übungen für den Schultergürtel und den Übergang zwischen Hals- und Brustwirbelsäule	72
Übung 1.2: Kräftigung der Bauchmuskulatur	47	Übung 4.1: Pendelübungen im Stehen	72
Übung 1.3: Rhythmische Entspannung	48	Übung 4.2: Bewegungen mit den Schulterblättern	73
Übung 1.4: Drehung mit angezogenen Knien	49	Übung 4.3: Bewegliche Schultern 1	73
Übung 1.5: Seitbeuge mit angezogenen Knien	49	Übung 4.4: Bewegliche Schultern 2	74
Übung 1.6: Den Rücken abrollen	49	Übung 4.5: Kopfdrehung	74
Übung 1.7: Den Rücken abrollen auf einem Stuhl	50	Übung 4.6: Die Arme verschlingen	75
Übung 1.8: Kutschерhaltung	51	Übung 4.7: Armhebung in drei Schritten	76
Übung 1.9: Katzenbuckel mit Variationen	52	Übung 4.8: Armhebung	77
Übung 1.10: Kräftigung durch Seitbeuge	53	Übung 4.9: Starke Schultern	78
Übung 1.11: Gleichgewicht im Seitstütz	54	Übung 4.10: Vierfüßerstand	81
Übung 1.12: Leichte Rückbeuge	54	Übung 4.11: Umfassende Schulterarbeit	81
Übung 1.13: Stab auf vier Wurzeln	55	Übung 4.12: Mobilisierung durch die Atmung	82
Übung 1.14: Vierfüßerstand mit Varianten	56	5. Übungen für Halswirbelsäule, Kopf und Kiefergelenk	83
Übung 1.15: Schulterbrücke mit Varianten	57	Übung 5.1: Atlas und Axis	83
2. Übungen für Brustkorb und Rippen	58	Übung 5.2: Langer Nacken	84
Übung 2.1: Mit dem Atem kommunizieren	59	Übung 5.3: Beweglicher Kopf	85
Übung 2.2: Rippenwelle	59	Übung 5.4: Drehen und Neigen	86
Übung 2.3: Raupenbewegung	60	Übung 5.5: Sanfte Seitbeuge	87
Übung 2.4: Unterstützte Rückenlage	61	Übung 5.6: Starker Nacken	87
Übung 2.5: Unterstützte Schulterbrücke	61	Übung 5.7: Entspannter Kiefer	89
Übung 2.6: Unterstützte Seitbeuge	62	Übung 5.8: Die Zunge bewegen	89
Übung 2.7: Unterstützte Vorbeuge	62	Übung 5.9: Den Luftstrom spüren	90
Übung 2.8: Differenzierte Drehung	63	Übung 5.10: Die Augen bewegen	90
Übung 2.9: Vierfüßerstand	64	Übung 5.11: Palmieren	91
3. Übungen für die Brustwirbelsäule	64	Übung 5.12: Aufmerksame Ohren	91
Übung 3.1: Angedeutete Rückbeuge	65	6. Übungen für Ellbogen, Handgelenke und Hände	91
		Übung 6.1: Händeschütteln	92
		Übung 6.2: Die Handgelenke kreisen lassen	93
		Übung 6.3: Karpaltunneldehnung	93
		Übung 6.4: Starke, bewegliche Handgelenke	94
		Übung 6.5: Integrierte Mobilisierung der Handgelenke	94
		Übung 6.6: Beweglichkeit für den Ellbogen	96

Übung 6.7: Vierfüßerstand mit Varianten	97	7	Ausgewählte Āsanas	123
7. Übungen für das Becken	98		Einleitung	124
Übung 7.1: Mobilisierung der Iliosakralgelenke	98		Ausgewählte Āsanas	126
Übung 7.2: Allgemeine Mobilisierung der Iliosakralgelenke	99		1. Tādāsana	126
Übung 7.3: Komplexere Mobilisierung der Iliosakralgelenke	99		2. Vṛkṣāsana	127
Übung 7.4: Auf dem Kreuzbein liegen	100		3. Utthita Trikonāsana	129
Übung 7.5: Psoasdehnung	100		4. Vīrabhadrāsana II	130
Übung 7.6: Korrektur einer Beckentorsion	101		5. Utthita Pārśvakoṇāsana	132
Übung 7.7: Mobilisierung der Schambeinfuge	101		6. Ardha Candrāsana	134
Übung 7.8: Stabilisierung der Hüften	102		7. Parīghāsana	135
8. Übungen für die Hüften	102		8. Pārvottānāsana	137
Übung 8.1: Rhythmische Außen- und Innenrotation	103		9. Vīrabhadrāsana I	139
Übung 8.2: Hüftkreisen	104		10. Vīrabhadrāsana III	140
Übung 8.3: Starke Außen- und Innenrotation	105		11. Parivrtta Trikonāsana	141
Übung 8.4: Hüftschaukel	105		12. Utkatāsana	143
Übung 8.5: Varianten im halben Lotussitz	106		13. Uttānāsana	144
Übung 8.6: Vierfüßerstand	108		14. Adho Mukha Śvānāsana	147
Übung 8.7: Entspannung der Hüften	109		15. Bakāsana	150
9. Übungen für die Knie	109		16. Sukhāsana	151
Übung 9.1: Rhythmische Kniebewegung	110		17. Vīrāsana	155
Übung 9.2: Feinabstimmung der Kniestreckung	110		18. Triaṅg Mukhaikapāda Paścimottānāsana	157
Übung 9.3: Bewegliche Kniescheiben	110		19. Baddha Koṇāsana	158
Übung 9.4: Bewegliche Kniegelenke	110		20. Jānu Śīrṣāsana	160
Übung 9.5: Rotation des Unterschenkels	111		21. Maṛīcyāsana III	162
Übung 9.6: Stabile Knie	111		22. Utthita Maṛīcyāsana	162
Übung 9.7: Tiefe Kniebeuge	112		23. Bharadvājāsana I	163
Übung 9.8: Stabilität im gebeugten Knie	112		24. Ürdhva Mukha Śvānāsana	164
Übung 9.9: Dreieck	113		25. Śalabhāsana	166
10. Übungen für die Füße	114	8	26. Uṣṭrāsana	167
Übung 10.1: Die Füße wahrnehmen	114		27. Natarājāsana	168
Übung 10.2: Den Fuß schütteln	114		28. Adho Mukha Vṛkṣāsana	169
Übung 10.3: Aktive Fußbewegungen ohne Gewichtsbelastung	114		29. Sālamba Śīrṣāsana	171
Übung 10.4: Die Fußgewölbe	116		30. Supta Pādāṅguṣṭhāsana	173
Übung 10.5: Die Zehen spreizen	116		31. Sālamba Sarvāṅgāsana	175
Übung 10.6: Fußübungen mit Gewichtsbelastung	118		32. Halāsana	177
Übung 10.7: Über die Zehen rollen	118		33. Viparīta Karanī	179
Übung 10.8: Ausrichtung der Achillessehnen	120		34. Śavāsana	180
Übung 10.9: Fußwippe	120		Kombinationen und Abfolgen von Āsanas	181
Übung 10.10: Fußraupe	121			
			Yoga im Alltag	185
			Einleitung	186
			Einige Übungen, die in viele Situationen integriert werden können	186
			Übung: Atmen und Lauschen	186
			Ruhiges Atmen in einer guten Sitzhaltung	186
			Bewusstes Stehen	187
			Hinweis	187
			Beispiele, wie Yoga-Geist und -Praxis in den Alltag einfließen können	187
			Im Bett	187
			Im Badezimmer	188
			Bei der Arbeit in Haus und Garten	188

Im Gehen und Stehen	188	In der Freizeit	189
Beim Autofahren	188	Fazit	189
In Bus, Zug und Flugzeug	188		
Im Büro	189	Nachwort	191
Bei schweren körperlichen Tätigkeiten oder häufiger asymmetrischer Haltung ...	189	Register	193