

Inhaltsverzeichnis

1	Yoga gestern und heute	1	Tests für den Bereich des oberen	
	Geschichte des Yoga im Überblick	2	Kopfgelenks und der Halswirbelsäule	19
	Einleitung	2	Tests für das Kiefergelenk	19
	Die Veden	2	Testen der Kraft	20
	Die Upaniṣaden	2	Testen der Ausdauer	20
	Die Yoga-Sūtras von Patañjali	3	Testen der Entspannung	20
	Die Tiefe der Āsanas	3	Testen des Gleichgewichts	20
	Yoga und Gesundheit	3	Testen der Koordination	20
	Mit dem vorgestellten		Testen der Synchronisation	20
	Übungsansatz erreichbare Ziele	5	Testen der Atmung	21
	Therapeutischer Yoga		Zusammenfassung	21
	in der Forschung	5	Übung und Schmerzen	21
	Anatomische Grundlagen		Schmerzen während des Übens	21
	für die Yoga-Praxis	5	Schmerzen nach dem Üben	22
	Abschließende Überlegungen	6	Kontraindikationen	22
2	Achtsames Üben	7	4 Motivation und kognitive	
	Aspekte der Achtsamkeit	8	Interventionsstrategien	25
	Einleitung	8	Vorbemerkungen	26
	Achtsamkeit in der Yoga-Tradition	8	Praktische Maßnahmen	26
	Übung: Atmen und Lauschen	8	Kleine Schritte	27
	Partnerübung: Achtsamkeit kultivieren	9	Fragen stellen	27
	Achtsamkeit in der		Unmittelbare und aufgeschobene	
	buddhistischen Tradition	9	Belohnung	28
	Psychologische Aspekte der		Bekanntes versus Unbekanntes	28
	Achtsamkeit und Bewegung	10	„Tu's einfach!“	28
	Die Bedeutung von		Erinnerungshilfen	29
	Achtsamkeit beim Üben	11	Neue Gewohnheiten festigen	
	Zusammenfassung	12	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		5 Übungen, die auf die Kunst der	
	an die Bewegungsgrenze	12	Yoga-Atmung vorbereiten	31
3	Diagnose	15	Einleitung	32
	Vorbemerkungen zu		Anatomie und Physiologie	
	Untersuchung und Diagnose	16	der Atmung	32
	Tests im Hinblick		Äußere und innere Atmung	32
	auf unsere Übungsziele	16	Die Atemwege	32
	Die Bedeutung der Achtsamkeit	17	Die Atemmuskulatur	33
	Mobilität und Stabilität	17	Der Brustkorb	34
	Aktive Untersuchung der Mobilität von		Der Austausch von Sauerstoff und	
	Hüfte und Wirbelsäule im Stehen	17	Kohlendioxid zwischen Alveolen und	
	Tests für die Füße	18	Blutgefäßen	35
	Tests für die Knie	18	Rhythmus und Volumen der Atmung	35
	Tests für die Hüften	18	Beziehung zwischen Atmung und anderen	
	Tests für das Iliosakralgelenk	19	Körpersystemen	36
	Tests für die Schultern	19	Vorbereitung für Prāṇāyāma,	
	Tests für Ellbogen,		die Kunst der Yoga-Atmung	36
	Handgelenke und Hände	19	Einleitung	36

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

Übung 6.7: Vierfüßlerstand 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. Tāḍāsana	126
Übung 7.3: Komplexere Mobilisierung der Iliosakralgelenke	99		2. Vṛkṣāsana	127
Übung 7.4: Auf dem Kreuzbein liegen	100		3. Utthita Trikoṇāsana	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. Pārśvottānāsana	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. Parivṛtta Trikoṇāsana	141
Übung 8.4: Hüftschaukel	105		12. Utkatāsana	143
Übung 8.5: Varianten im halben Lotussitz	106		13. Uttānāsana	144
Übung 8.6: Vierfüßlerstand	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. Triāṅg 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. Marīcyāsana III	162
Übung 9.6: Stabile Knie	111		22. Utthita Marīcyāsana	162
Übung 9.7: Tiefe Kniebeuge	112		23. Bharadvājāsana I	163
Übung 9.8: Stabilität im gebeugten Knie	112		24. Ūrdhva Mukha Śvānāsana	164
Übung 9.9: Dreieck	113		25. Śalabhāsana	166
10. Übungen für die Füße	114		26. Uṣṭrāsana	167
Übung 10.1: Die Füße wahrnehmen	114		27. Naṭarājāsana	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 Karaṇī	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: Fußbraupe	121			
		8	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

XII Inhaltsverzeichnis

Im Gehen und Stehen	188
Beim Autofahren	188
In Bus, Zug und Flugzeug	188
Im Büro	189
Bei schweren körperlichen Tätigkeiten oder häufiger asymmetrischer Haltung ...	189

In der Freizeit	189
Fazit	189
Nachwort	191
Register	193