

YOGA HILFT GANZHEITLICH

6 *Was der Yoga dem Rücken zu bieten hat*

- 6 Zusammenspiel von Körper und Geist
- 7 Warum Körperübungen helfen

9 *Die Wirbelsäule kennenlernen*

- 9 Stabil und flexibel zugleich
- 11 Muskeln: der Motor der Wirbelsäule

14 *Auslöser für Schmerzen – ein Blick auf die Psyche*

- 14 Geist und Rückenmuskeln: ein Team
- 17 Die ganzheitliche Sicht des Yoga
- 18 Yoga als Weg der Geistesschulung
- 20 Moderne Version: Rücken-Braining*
- 23 Wie Sprache und Imagination helfen

25 *Tipps für die Praxis*

- 25 Über das Wann und Wie
- 27 So nutzen Sie Buch und DVD am besten
- 29 *Auch die richtige Ernährung tut dem Rücken gut*
- 29 Du bist, was du isst
- 30 Übergewicht und Rücken
- 32 Ernährung gegen Verspannungen

ASANAS FÜR STARKE RÜCKEN

38 *Zum Auftakt: Den Rücken warm und beweglich machen*

- 38 Diagonale Dehnung
- 39 Sich öffnen und schließen
- 40 Die lang gedehnte Drehung
- 41 Rückenkraulen

42 Dem oberen Rücken und dem Nacken guttun

- 42 Den Oberkörper heben und drehen
- 44 Kleine Krafthaltung & Hund, der sich dehnt – im Wechsel
- 46 Das Krokodil
- 47 Die Schulterbrücke
- 48 Nackenentspannung mit dem WOYO*-Ball

50 Stark und beweglich im unteren Rücken

- 50 Die Katze streckt ihr Bein
- 52 Der Rosenstock
- 53 Die Heuschrecke – diagonale Variante
- 54 Der Hund, der sich dehnt
- 56 Die Schulterbrücke mit dem WOYO*-Ball
- 56 Die Schulterbrücke mit den Beinen in der Winkelhaltung

58 Den ganzen Rücken stärken

- 58 Der Katze-Bewegungsablauf
- 61 Der Seestern
- 62 Diagonaler Crunch
- 63 Der Hund – mit WOYO*-Ball und Blöcken
- 64 Die innere Achse: Visualisierung und Energielenkung

66 Mentale Rückenübungen

- 66 Mantra – Werkzeug für den Geist
- 67 Yoga-Rücken-Braining: »Mein kraftvoller Rücken«

68 Zum Nachschlagen

- 68 Die DVD-Übungsprogramme
- 76 Sach- und Übungsregister
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen