

Inhalt

Dank	7
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten	9
Vorwort: Yogaunterricht in den USA und die Geschichte der klassischen Ausrichtung	17
TEIL 1 Was bremst mich? Ursachen von Spannung und Kompression	
Ziele	21
Kapitel 1 Sie sind einzigartig – und Ihr Yoga ist es auch	23
Die Bandbreite menschlicher Vielfalt	24
Beispiele menschlicher Vielfalt	27
Kapitel 2 Was bremst mich?	31
Spannung	36
Kompression	36
Spannung und Kompression wahrnehmen	37
Funktionell versus ästhetisch	40
Kapitel 3 Vom Nutzen der Beanspruchung	43
Kapitel 4 Die Physiologie menschlicher Gewebe	53
Spannungsursachen	54
Muskeln	54
Myofaszien	56
Sehnen	57
Faszien	59
Bänder	62
Nervensystem	64
Immunsystem	67
Das Wunder des Wassers	68
Kompressionsursachen	70
Knochen	70
Faszien und Knochen	73
Gelenke und Knorpel	75

Teil 1	Zusammenfassung	81
Anhang A	Die Arten der Beanspruchung	83
Anhang B	Die Formen und Funktionen der Muskeln	87
Anhang C	Die myofaszialen Meridiane	89
Anhang D	Wissenswertes über Osteoporose	93
Anhang E	Die Gelenkarten	95
Anhang F	Die Biomechanik der Gelenkbewegung	97
Teil 1	Endnoten	99

TEIL 2 Die untere Körperhälfte: Folgen der menschlichen Vielfalt und die Ursachen von Spannung und Kompression

Ziele	107
Kapitel 1 Das Grundgerüst des Yoga	109
Die Bewegungsebenen	109
Kapitel 2 Die Gelenke der unteren Körperhälfte: das Hüftgelenk	117
Form	117
Der Bau des Hüftgelenks	118
Die Knochen des Hüftgelenks	118
Kapsel und Bänder des Hüftgelenks	121
Die Muskeln des Hüftgelenks	122
Art und Umfang der Variationen	123
Funktion: Die Anwendung auf Yogahaltungen	135
Der normale Bewegungsumfang	135
Spannungsursachen	136
Kompressionsursachen	139
Variationen des Bewegungsumfangs	142
Zusammenfassung Hüftgelenk	170
Kapitel 3 Die Gelenke der unteren Körperhälfte: das Kniegelenk	175
Form	175
Der Bau des Kniegelenks	175
Die Knochen des Kniegelenks	177
Kapsel und Bänder des Kniegelenks	178
Die Muskeln des Kniegelenks	182
Art und Umfang der Variationen	183

	Funktion: die Anwendung auf Yogahaltungen	186
	Die Bewegungen des Kniegelenks	186
	Der normale Bewegungsumfang	187
	Spannungsursachen	187
	Kompressionsursachen	193
	Variationen des Bewegungsumfangs	193
	Zusammenfassung Kniegelenk	216
Kapitel 4	Die Gelenke der unteren Körperhälfte: Sprunggelenk und Fuß	219
	Form	219
	Der Bau von Sprunggelenk und Fuß	219
	Die Knochen von Sprunggelenk und Fuß	225
	Die Bänder	228
	Die Muskeln und Sehnen	232
	Art und Umfang der Variationen	236
	Funktion: die Anwendung auf Yogahaltungen	244
	Der normale Bewegungsumfang	244
	Spannungsursachen	249
	Kompressionsursachen	252
	Variationen des Bewegungsumfangs	254
	Zusammenfassung Sprunggelenk und Fuß.....	266
Teil 2	Zusammenfassung	269
Anhang A	Anatomische Richtungs- und Lagebezeichnungen	271
Anhang B	Variationen des weiblichen Beckens	275
Anhang C	Kraftwandler – Umlenkrolle und Hebel	277
Anhang D	Beugungsbedingtes Hüftimpingement	281
Anhang E	Vor- und Nachteile einer Valgus- oder Varusstellung der Knie	283
Anhang F	Die Bewegungen des Fußes und des Sprunggelenks	285
Teil 2	Endnoten	291
	Bild- und Textnachweis	302
	Register	305
	Über den Autor	320