

Heilen mit Yoga

7

Yogatherapie	
Ein Paradoxon?	8
Die vier Geheimnisse der Yogatherapie	14
Yogatherapie ganz konkret	
In drei Schritten zur Heilung	20

Übungen für einen gesunden Rücken

27

Federnde Stabilität	
Probleme im unteren Rücken vermeiden oder lindern	28
Scheibchenweise	
Die Bandscheiben stützen und entlasten	36
Dauerbrenner	
Volkskrankheit Rückenschmerzen	46
Zentralperspektive	
Die Brustwirbelsäule als Stütze des Herzzentrums	58
Kopf hoch	
Mehr Lockerheit für Nacken und Halswirbelsäule	66

Übungen für gesunde Arme 77

Flügel ausbreiten	78
Stabile Schulterblätter für einen entspannten Nacken	
Schulterschluss	88
Die Schulter als Vermittler zwischen Kopf und Armen	
Hände hoch	100
Starke und bewegliche Arme durch starke	
und bewegliche Schultern	
Handlungsbedarf	110
Kraft und Beweglichkeit in den Händen	

Übungen für gesunde Beine 119

Dreh- und Angelpunkt	120
Die Hüfte als großes, zentrales Gelenk im Körper	
Beine in Balance	128
Hilfe bei überreizten Beinrückseiten	
Seiltanz	138
Balance und fester Stand durch gesunde Kniegelenke	
Fester Stand	148
Noch mehr Therapie für die Knie	
Gut aufgestellt	158
Verwöhnprogramm für gesunde Füße	
Übungsverzeichnis	170
Über den Autor	173