



Theorie

7 Vorwort

9 GESUNDHEIT IST TEAMWORK

10 Der Körper, ein komplexes System

11 Die Organsysteme des Körpers

12 Was ist ein System?

13 Was macht komplexe Systeme
besonders?

16 Extra: Das vegetative Nervensystem

18 Kennen Sie Ihren Regulationszustand?

22 Ist das vegetative Nervensystem
autonom?

24 Homöostase: flexibel und stabil

25 Die Blutzuckerregulation

29 Moderne Probleme

32 Extra: Eine Frage des Typs

34 Das individuell passende Leben finden

36 Homöostase ist adaptiv

38 Extra: Prickeltraining

40 Die menschlichen Grundbedürfnisse

42 Gemeinschaft

44 Ernährung

46 Bewegung

48 Biorhythmen

50 Extra: Wie erschöpft sind Sie?

52 Kohärenz

54 Die Grenzen der Belastbarkeit

55 Immerwährendes Wirtschafts-
wachstum?

58 Der Zeitmangel und seine Folgen

62 Die Heilkraft des Yoga

Praxis

65 YOGA FÜR DEN VAGUSNERV

66 Die Grundlagen der Praxis

- 67 Klassisches Yoga, moderne Varianten
- 68 Die inneren Rhythmen stärken
- 70 Die richtige Übungsumgebung
- 71 Equipment
- 72 Die innere Haltung
- 74 Der Fuß
- 76 Das Sprunggelenk
- 78 Das Kniegelenk
- 80 Das Hüftgelenk
- 82 Das Becken
- 84 Die Wirbelsäule
- 86 Der Schultergürtel
- 88 Das Ellenbogengelenk
- 89 Die Hand
- 90 Extra: Yoga für die Hände
- 92 Die Atmung

94 Die fünf Spannungsbögen

- 95 Die fünf Elemente
- 96 Bein-Becken-Bein-Bogen
- 98 Arm-Schultergürtel-Arm-Bogen
- 100 Die seitlichen Rumpfbögen
- 102 Der vordere Rumpfbogen
- 104 Der hintere Rumpfbogen

106 Übungszyklus für den Morgen

- 107 Der richtige Rhythmus
- 107 Hilfreiche Symbolik
- 107 Gefühlsbewältigung

136 Übungszyklus für den Abend

- 137 Anspannen, loslassen

Service

170 Bücher, die weiterhelfen

- 171 Adressen, die weiterhelfen
- 171 Üben mit Buch und Audio
- 172 Sach- und Übungsregister
- 174 Impressum