

INHALT

Sthira Sukham Asanam – Leichtigkeit und Stabilität	6
Was dich erwartet	8
1 Ohne Stabilität keine Bewegung	11
Was ist Stabilitätstraining?	12
Yoga und Stabilitätstraining – eine perfekte Partnerschaft	16
2 Anatomische Grundlagen – das Prinzip Stabilität verstehen	27
Das Gerüst – unsere Muskeln und Knochen und was sie verbindet	28
Die Wirbelsäule – Basis unserer Stabilität	33
Die Rumpfmuskulatur – Halt und Beweglichkeit	38
Atmung und Stabilität	51
3 Stabilität in der Praxis	61
So funktioniert's	62
Ein stabiles Fundament	62
4 Die Körperhaltungen	71
Los geht's!	72
Atemübungen	75
Übungen zur Einstimmung	79
Warm-up	84
Streckhaltungen	92
Drehhaltungen	102

Vorbeugen	112
Seitbeugen	118
Rückbeugen	124
Übungen für die Körpermitte	139
Balancehaltungen	156
Umkehrhaltungen	167
Cool-down	171
Entspannung	179

5 Der 6-Wochen-Plan und weitere Flows 181

Was du vorab wissen solltest	182
Die Übungen zum Stabilitätstraining	194
6-Wochen-Plan für Kraft und Stabilität.....	216
Yogaflow für eine aufrechte Haltung.....	229
Stabilität im Schultergürtel.....	230
Stabile Hüften	231
Starke Fußgelenke	232
Schnelligkeit und Wendigkeit.....	233
Kraft in der gesamten Mitte.....	234
Starker Rücken.....	235
Innere und äußere Stabilität.....	236
Für Stabilitätsprofis und Mutige	238
Flow für Armbalancen	239
Quellen	240
Weiterführende Literaturempfehlungen	242
Übungsregister	244
Sachregister	246
Tine sagt Danke	247
Die Autorin	249