

Inhaltsverzeichnis

1 Aufrechter Stand: Aufrichtung und Wurzeln	11
Fokus: Die Ur-Prinzipien –	
Schwerkraft und Spiralprinzip	14
Schwerkraft: Das eigene Lot finden	14
Hara: Die eigene Mitte entdecken	15
Spiraldynamik: Polarität, Aufrichtung und Spiralprinzip	15
Sonderfall: Der Brustkorb im aufrechten Stand	17
Übungsziel: Beckenaufrichtung –	
sich im Becken niederlassen	18
Koordination	19
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	24
Anatomische Details: Muskeln	31
Übungen	33
Übungsziel: Kopfaufrichtung –	
Wie die Blüte auf ihrem Stängel	39
Koordination	39
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	42
Anatomische Details: Muskeln	45
Übungen	48
2 Standhaltungen: Becken-Hüft-Bein-Verbindung	91
Fokus: Hüftgelenke –	
die mit dem Becken tanzen	93
Tanz der Mitte	93
Hüftgelenke: Späte Reife, frühes Alter	94
Verschleißprophylaxe: Defizite hoch drei	95
Stand-Spielbein: Außen-/Innenspirale des Beckens	96
Übungsziel: Beckenaufrichtung –	
Hüftdrehung um die Beckenquerachse	97
Koordination	97
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	102
Anatomische Details: Muskeln	104
Übungen Hüftstreckung: Die Vollendung der Aufrichtung	107
Übungsziel: Einbeinstand –	
Becken-Bein-Belastungssachse (Vrksasana)	112
Koordination	112
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	116
Anatomische Details: Muskeln	119
Übungen Standhaltungen: Ökonomie und Kraft	122
Übungsziel: Beinachsen –	
Standfest dank Spiralprinzip	53
Koordination	53
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	58
Anatomische Details: Muskeln	61
Übungen Bein-Koordination: die einheitliche Beinspirale	64
Übungsziel: Fundament –	
Füße schlagen Wurzeln	68
Koordination	68
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	73
Anatomische Details: Muskeln	76
Übungen Gut zu Fuß: Fußspirale und Vorfußquergewölbe	79
Asanas & Yoga-Flow	84
Stehen: Klären Sie die Schlüsselemente	84
Tipps für Yogalehrer	87
Berghaltung (Tadasana oder Samasthit)	87
Übungsziel: Beckenrotation –	
Drehung um die Längsachse (Virabhadrasana II)	127
Koordination	127
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	132
Anatomische Details: Muskeln	134
Übungen Beckenrotation	
Beckenrotation: Der Schlüssel zum Kreuzgang	136
Übungsziel: Beckenkoordination –	
Beckentanz auf einem Bein	141
Koordination	141
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	144
Anatomische Details: Muskeln	147
Übungen 3D-Dynamik des Beckens beim Gehen	149
Asanas & Yoga-Flow	152
Übungsreihe Standhaltungen: Bewegliche Wurzeln	152
Tipps für Yoga-Lehrer	162
Baum (Vrksasana)	162

3	Wirbelsäulen-Drehung: Essenz der Dynamik	167
Fokus: Brustkorb –		
lebendiger Alleskönner	169	
Drehungen als „Herzöffner“ und „Atemöffner“	169	
Wirbelsäule: Verschraubung und Aufrichtung	170	
Brustwirbelsäule: Und sie dreht sich doch!	171	
Der Brustkorb: Integriert zwischen Kopf und Becken	172	
Zwerchfell: Kopplung von Atmung und Bewegung	173	
Übungsziel: Rotation –		
ganzheitliches Drehen der Wirbelsäule	175	
Koordination	175	
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	179	
Rotation Wirbelsäule: Muskeln	182	
Übungen Wirbelsäulenspirale:		
Stabile Säule – wirbelnde Säule	185	
Übungsziel: Thorax –		
3D-Wiederbelebung des Rippenkäfigs	190	
Koordination	190	
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	196	
Anatomische Details: Muskeln	200	
Übungen: Thorax – Lebendiger Brustkorb	205	
Übungsziel: Drehen mit breiten Schultern –		
Freiheit bis in die Lungenspitzen	210	
Koordination	210	
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	215	
Anatomische Details: Muskeln	218	
Übungen: Obere Thoraxöffnung – Öffnen des Schlüsselbeinraums	221	
Asanas & Yoga-Flow		
Übungsreihe Thorax: Plastische Beweglichkeit	226	
Tipps für Yoga-Lehrer		
Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)	234	
4	Stützhaltungen: Belastungsstabile Schultern	239
Fokus: Rumpfstabilität:		
Aufrichtung von oben her	241	
Rumpf: Unten stabil, oben mobil	241	
Schultern: Schultergürtel stabil,		
Schultergelenk mobil	242	
Evolution: Die Entdeckung der Handlungsfreiheit	242	
Arm: Spiralprinzip in Aktion	243	
Übungsziel: Starker Arm –		
Spiralprinzip und Gewölbeprinzip	270	
Koordination	270	
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	274	
Anatomische Details: Muskeln	277	
Übungen: Armstütze – Spirale im Arm,		
Gewölbe in der Hand	280	
Asanas & Yoga-Flow		
Übungsreihe Stützhaltungen:		
Kraftvolle Handlungen	285	
Tipps für Yogalehrer		
Abwärtschauender Hund (Adho Mukha Svanasana)	298	
Übungsziel: Schultergelenk-Zentrierung –		
die Leichtigkeit der Mitte	258	
Koordination	258	
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	262	
Anatomische Details: Muskeln	264	
Übungen: Zentrierung der Oberarmköpfe		
in die breiten Schultern	266	

5 Vorbeugen: Loslassen der Streckspannung	303
Fokus: Global-Flexion –	
Beugung Wirbelsäule und Hüftgelenke	305
Flexion-Extension: Beugen und Aufrichten	305
Globaibewegungen: Ein starker Rücken ist flexibel	306
Vorbeuge: Gerader oder runder Rücken	307
Übungziel: Gebeugte Wirbelsäule – der harmonische C-Bogen	308
Koordination	308
Medizinische Haltungsanalyse: Die gerundete Sitzhaltung	308
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	313
Anatomische Details: Muskeln	314
Übungen: Wirbelsäule – Globalflexion	317
Übungziel – Vorbeugen mit geradem Rücken:	
Freie Hüftbeugung	322
Koordination	322
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	327
Anatomische Details: Muskeln	329
Übungen: Hüftflexion – Flüssige Hüftbeugung ohne Lendenbeugung	331
6 Rückbeugen: Spiel mit der Schwerkraft	359
Fokus: Global-Extension – Streckung Wirbelsäule und Brustkorb	361
Kindesentwicklung: Rückbeuge im Säuglingsalter	361
Brustkorb statt Rippenkäfig: Die Kunst des langen Atems	362
Stufengerechte Didaktik: Yoga – System und individuelles Niveau	362
Extension: Gerippe, Gebeine und Greifer	363
Übungziel: Überstreckte Wirbelsäule – gleichmäßiger C-Bogen rückwärts	364
Koordination	364
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	368
Muskeln	369
Übungen: Extension – dosierte kontrollierte Rückbeugen der Wirbelsäule	371
Übungziel: „Herzöffnung“ mit aufgedehntem Brustkorb	376
Koordination	376
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	380
Anatomische Details: Muskeln	382
Übungen: Oberkörper-Rückbeuge mit Brustkorbentfaltung	384
Literatur	420
Sachverzeichnis	421
Übungziel: Yoga-Vorbeuge –	
Spiel zwischen Kontrolle und Hingabe	336
Koordination	336
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	339
Anatomische Details: Muskeln	341
Übungen: Vorbeugen – Exzentrische Stabilisierung der Wirbelsäule	342
Asanas & Yoga-Flow	347
Übungsreihe Vorbeuge: Statisch-dynamisch, gestreckt-gerollt	347
Tipps für Yogalehrer	354
Zange (Pashchimottanasana)	354
Übungziel: Unbelastetes Armspiel – Stabilität und Mobilität am richtigen Ort	389
Koordination	389
Medizinische Haltungsanalyse: Halbmond (Anjaneyasana)	390
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	393
Zentrierung Oberarmkopf: In die richtige Richtung drehen und gleiten	395
Anatomische Details: Muskeln	397
Übungen: Offene Schultern, schwebende Arme, offenes Herz	400
Asanas & Yoga-Flow	405
Übungsreihe Rückbeuge: Statisch-dynamisch, gerade-gedreht	405
Tipps für Yogalehrer	416
Kobra (Bhujangasana)	416