

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 | |
| 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 | | |
| Berghaltung (Tadasana oder Samasthiti) | 87 | |
| 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 Vervollendung der | | |
| Aufrichtung | 107 | |
| 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 | | |
| 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 | 226 |
| Übungsreihe Thorax: Plastische Beweglichkeit | 226 |

| | |
|---|-----|
| Tipps für Yoga-Lehrer | 234 |
| Drehsitz (Ardha Matsyendrasana) | 234 |

4 **Stützhaltungen: Belastungss stabile 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: Schultergürtel – breite Jochform auf sanft gewölbtem Rücken | 244 |
| Koordination | 244 |
| Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder | 248 |
| Anatomische Details: Muskeln | 250 |
| Übungen: Breite Schultern und Rumpfstabilität | 253 |

| | |
|--|-----|
| 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 |

| | |
|---|-----|
| 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 | 285 |
| Übungsreihe Stützhaltungen: Kraftvolle Handlungen | 285 |

| | |
|---|-----|
| Tipps für Yogalehrer | 298 |
| Abwärtsschauender Hund (Adho Mukha Svanasana) | 298 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 5 | Vorbeugen: Loslassen der Streckspannung | 303 |
| | Fokus: Global-Flexion – | |
| | Beugung Wirbelsäule und Hüftgelenke | 305 |
| | Flexion-Extension: Beugen und Aufrichten | 305 |
| | Globalbewegungen: Ein starker Rücken ist flexibel | 306 |
| | Vorbeuge: Gerader oder runder Rücken | 307 |
| | Übungsziel: 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 |
| | Übungsziel – 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 |
| | Übungsziel: 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 |
| | Übungsziel: „Herzöffnung“ mit aufgedehntem Brustkorb | 376 |
| | Koordination | 376 |
| | Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder | 380 |
| | Anatomische Details: Muskeln | 382 |
| | Übungen: Oberkörper-Rückbeuge mit Brustkorbentfaltung | 384 |
| | Übungsziel: 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 |
| | Übungsziel: 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 |
| | Literatur | 420 |
| | Sachverzeichnis | 421 |