

Inhalt

1 Der Körper in Bewegung	7	7 Die Unterarm- und Handmuskulatur ...	117
Das Nervensystem	7	Die Radioulnargelenke	117
Anatomische Orientierung.....	10	Handgelenk und Hand	123
Das Skelett.....	17		
Echte Gelenke.....	22	8 Die Hüftmuskulatur	131
Die Muskulatur	23	Das Hüftgelenk.....	131
Muskelmechanik.....	26	Haupt Hüftbeuger	133
		Haupt Hüftabduktoren.....	138
2 Die Atemmuskulatur.....	31	Haupt Hüftstrecker	143
Die Atmung im Yoga	31	Haupt Hüftadduktoren.....	147
Das Atmen	31	Tiefe Hüftaußenrotatoren.....	153
		Hüftinnenrotatoren	157
3 Die Gesichts-, Kopf- und Halsmuskulatur	41		
Muskelentspannung und -kontraktion:		9 Die Kniemuskulatur	161
die motorische Einheit	41	Kniebeuger	162
Agonist und Antagonist	47	Knie-Außenrotatoren (bei gebeugtem Knie)...	162
		Knie-Innenrotatoren (bei gebeugtem Knie).....	162
4 Die Wirbelsäulenmuskulatur	53	Kniestrecker.....	163
Die Aufgaben der Wirbelsäule.....	53		
Die Bewegungen der Wirbelsäule	54	10 Die Unterschenkel- und Fußmuskulatur	169
		Der Unterschenkel	170
5 Die tiefen Rückenmuskeln und der Beckenboden	73	Der Fuß	180
Äußere und tiefe Muskeln	73		
Der Beckenboden: Verbindung von Körper und Geist.	75	Anhang 1: Abschließende Asanas.....	183
Bandhas, Nadis, Chakras und die acht Glieder des Yoga	76	Anhang 2: Anleitungen formulieren	187
		Bibliografie	188
6 Die Schulter- und Oberarmmuskulatur	81	Verzeichnis der Asanas (Sanskrit).....	189
Der Schultergürtel.....	81	Verzeichnis der Asanas (Deutsch).....	190
Das Schultergelenk	93	Verzeichnis der Muskeln.....	191
Die Rotatorenmanschette.....	102		
Das Ellenbogengelenk	108		
Der König der Asanas: für alle Muskeln, die den Oberkörper stabilisieren	116		