

Inhaltsverzeichnis

1	Yoga gestern und heute	1	6.3	Übungen für Brustkorb und Rippen	57
1.1	Geschichte des Yoga im Überblick	2	6.4	Übungen für die Brustwirbelsäule	63
1.2	Yoga und Gesundheit	3	6.5	Übungen für den Schultergürtel und den Übergang zwischen Hals- und Brustwirbelsäule	71
1.3	Mit dem vorgestellten Übungsansatz erreichbare Ziele	5	6.6	Übungen für Halswirbelsäule, Kopf und Kiefergelenk	81
1.4	Therapeutischer Yoga in der Forschung	5	6.7	Übungen für Ellbogen, Handgelenke und Hände	89
1.5	Anatomische Grundlagen für die Yoga-Praxis	5	6.8	Übungen für das Becken	94
1.6	Abschließende Überlegungen	6	6.9	Übungen für die Hüften	99
2	Achtsames Üben	7	6.10	Übungen für die Knie	105
2.1	Aspekte der Achtsamkeit	8	6.11	Übungen für die Füße	110
2.2	Achtsamkeit in der Übungspraxis	12			
3	Diagnose	15	7	Ausgewählte Āsanas	119
3.1	Vorbemerkungen zu Untersuchung und Diagnose	16	7.1	Einleitung	120
3.2	Tests im Hinblick auf unsere Übungsziele	16	7.2	Ausgewählte Āsanas	122
3.3	Übung und Schmerzen	21	7.3	Kombinationen und Abfolgen von Āsanas	175
3.4	Kontraindikationen	22	8	Umfassende Faszienarbeit mit Bausteinübungen und Āsanas	177
4	Motivation und kognitive Interventionsstrategien	25	8.1	Faszien	178
4.1	Vorbemerkungen	26	8.2	Faszienarbeit mit Bausteinübungen	180
4.2	Praktische Maßnahmen	26	8.3	Faszienarbeit mit ausgewählten Āsanas	192
5	Übungen, die auf die Kunst der Yoga-Atmung vorbereiten	31	9	Yoga im Alltag	209
5.1	Einleitung	32	9.1	Einleitung	210
5.2	Anatomie und Physiologie der Atmung	32	9.2	Einige Übungen, die in viele Situationen integriert werden können	210
5.3	Vorbereitung für Prāṇāyāma, die Kunst der Yoga-Atmung	36	9.3	Beispiele, wie Yoga-Geist und -Praxis in den Alltag einfließen können	212
6	Bausteinübungen	41	9.4	Fazit	215
6.1	Grundlagen	42			
6.2	Übungen für die Lendenwirbelsäule	45		Nachwort	217
				Register	218