

INHALT

Vorwort	6
Einführung	7
Kapitel 1: Anatomie als Geschichte	11
Kapitel 2: Das Skelettsystem	19
Kapitel 3: Das Muskelsystem	33
Kapitel 4: Das Nervensystem	49
Kapitel 5: Yoga und die Wirbelsäule	65
Kapitel 6: Die Dynamik der Atmung	95
Kapitel 7: Einblick in die Asanas	133
Kapitel 8: Haltungen im Stehen	145
Kapitel 9: Haltungen im Sitzen	209
Kapitel 10: Haltungen im Kniestellung	253
Kapitel 11: Haltungen in Rückenlage	275
Kapitel 12: Haltungen in Bauchlage	307
Kapitel 13: Armgestützte Haltungen	319
Gelenkverzeichnis	362
Muskelverzeichnis	364
Asanaverzeichnis	371
Bibliografie und Weblinks	375
Über die Autoren	379