

Inhalt

Danksagung	XI
Gebrauchsanleitung für dieses Buch	XIII
Vorwort	XV
Geleitwort	XVII
Zusammenfassung der Schlüsselkonzepte	1
Bestrebungen	7
 Kapitel 1 Das Achsenskelett	 9
Überblick zum Achsenskelett	10
Axiale Orientierungspunkte	10
Segmente der Wirbelsäule	11
Variabilität der Wirbelsäule	13
Krümmungen der Wirbelsäule	14
Perfekte Haltung?	16
Knochen der Achse	19
Bänder und Faszien	30
Bewegungen der Wirbelsäule	31
Belastungsarten der Wirbelsäule	35
Spinalnerven und Neurodynamik	41
Zusammenfassung Achsenskelett	50
 Kapitel 2 Der Sakralkomplex	 51
Aufbau	51
Architektur des Sakralkomplexes	51
Knochen und Knorpel	54
Gelenke und Bänder	66
Muskeln des Sakralkomplexes	70
Faszienzüge des Sakralkomplexes	78
Funktion: Anwendung in Yogastellungen	79
Normale Bewegungsumfänge innerhalb des Sakralkomplexes	79
Iliosakralgelenke in Yogastellungen beanspruchen und stützen	85
Normaler Bewegungsradius des gesamten Sakralkomplexes	97
Zusammenfassung Sakralkomplex	108
 Kapitel 3 Die Lendenwirbelsäule	 113
Aufbau	114
Aufbau der Lendenwirbelsäule	114
Knochen der Lendenwirbelsäule	117

Faszien des Achsenskeletts	127
Gelenke und Bänder	130
Muskeln des Lenden- und Brustwirbelsäulensegments	134
Funktion: Anwendung in den Stellungen des Yoga	154
Normale Bewegungsumfänge	154
Spannungsquellen	158
Kompressionsquellen	161
Variationen des Bewegungsradius in Flexion und Extension	164
Yoga und die Lendenwirbelsäule	166
Zusammenfassung Lendenwirbelsäule	187
 Kapitel 4 Die Brustwirbelsäule	 189
Aufbau	189
Aufbau des Brustwirbelsegments	189
Knochen des Brustkorbs	191
Gelenke und Bänder	196
Faszien der Brust	198
Muskeln des Brustsegments	200
Funktion: Anwendung in den Stellungen des Yoga	203
Normale Bewegungsumfänge	203
Spannungsquellen	207
Kompressionsquellen	208
Variationen im Bewegungsradius von Drehungen und Seitbeugen	209
Biomechanik des Atems und ihre Variationen	213
Zusammenfassung Brustwirbelsäule	221
 Kapitel 5 Der Halswirbelsäulenkomplex	 223
Aufbau	223
Aufbau des Halswirbelsäulenkomplexes	223
Knochen des Halswirbelsäulenkomplexes	225
Gelenke und Bänder	233
Muskeln des Halswirbelsäulenkomplexes	235
Faszien des Halswirbelsäulenkomplexes	240
Oberflächliche Faszien	241
Funktion: Anwendung in den Stellungen des Yoga	243
Normale Bewegungsumfänge	243
Bewegungen und ihre Beschränkungen: Spannung und Kompression	246
Unterschiede im Bewegungsradius	252
Zusammenfassung Halswirbelsäulenkomplex	263
 Zusammenfassung	 267
Quellenangaben	269
Stichwortverzeichnis	269