

INHALT

Vorwort	10
1 Grundsätzliches	12
1.1 Einige zentrale Begrifflichkeiten	13
2 Atmung	16
2.1 Bauchatmung	17
2.2 Solarplexus	19
2.3 Gegen den Boden atmen	21
2.4 Atemfülle	22
3 Übungen für die Füße	24
3.1 Fußraupe	25
3.2 Klavierspielen	26
3.3 Fußgelenke und Stabilität	27
4 Übungen für die Hände	29
4.1 Mobilisierung der Schultern	30
4.2 Kräftigung der Hand- und Unterarmmuskulatur	32
4.3 Flexibilität der Fingermuskulatur	34
4.4 Lockerung der Handgelenke	36
5 Übungen für den Nacken	38
5.1 Nacken: Anspannung und Entspannung	39
5.2 Seitliche Nackenmuskulatur	40
5.3 Dehnung der Hals-Nacken-Muskulatur	42

6	Übungen für die Brustwirbelsäule	45
6.1	Sanfte Mobilisierung der Brustwirbelsäule	46
6.2	Sphinx	48
6.3	Kobra	50
6.4	Vogel	52
6.5	Krokodil mit Redondo®Ball	54
6.6	Vierfüßerstand mit Schulterkräftigung und Rotation	56
6.7	Vierfüßerstand mit Schulterflow	58
7	Übungen für die Schultern	60
7.1	Schulterglück	61
7.2	Schultertanz	63
7.3	Flexibilität in den Schultern	64
8	Übungen für die Wirbelsäule und den Rücken	67
8.1	Die Berghaltung	68
8.2	Flow in der Berghaltung	70
8.3	Flow für die Faszie	74
8.4	Faszienvarianten in der Vorbeuge	78
8.5	Flow aus der gegrätschten Vorbeuge	80
8.6	Faszienvariante	82
8.7	Dehnung und Varianten in der gegrätschten Vorbeuge	83
9	Übungen für die Standpositionen	84
9.1	Krieger 1	85
9.2	Rückbeuge aus dem Krieger 1	87
9.3	Seitbeuge	88
9.4	Drehung	90
9.5	Flow – Krieger 1	92
9.6	Krieger 2	94

9.7	Friedvoller Krieger	96
9.8	Seitbeuge	98
9.9	Faszienvariante	99
9.10	Dreieck	100
9.11	Variante für die Schultern	102
9.12	Mobilisierungsübung für die Brustwirbelsäule	104
9.13	Krieger 3	106
9.14	Kräftigungsübung für das Knie	108
10	Herabschauender Hund und Brett	109
10.1	Herabschauender Hund	110
10.2	Variante zur Kräftigung der Schulter- und der Armmuskulatur	112
10.3	Weitere Variationen	113
10.4	Brett	114
11	Übungen für den unteren Rücken und das Becken	115
11.1	Die Organuhr	116
11.2	Beinstreckung	118
12	Übungen für den Bauch	120
12.1	Kreisen	121
12.2	Heben	122
12.3	Drehen	123
12.4	Fortgeschrittene Variante	125
13	Übungen für die Schulterbrücke	126
13.1	Dynamische Schulterbrücke	127
13.2	Schulterbrücke mit Fokus auf dem Brustkorb	128
13.3	Gehaltene Schulterbrücke	130

14 Übungen für die Umkehrhaltung	132
14.1 Schulterstand mit Redondo®Ball	133
14.2 Dehnung des Psoasmuskels	135
15 Übungen für die sitzende Vorbeuge	137
15.1 Vorbeuge mit Fokus auf dem Brustbein	138
15.2 Vorbeuge als Flow	140
15.3 Kombination mit Bauchübung	142
15.4 Variante Rückenstrekker intensiv	144
15.5 Faszienübung in der Vorbeuge	146
15.6 Seitbeuge aus der Vorbeuge	148
16 Übungen für Drehungen	150
16.1 Drehung der Brustwirbelsäule	151
16.2 Komplette Drehung	153
16.3 Krokodil ohne Redondo®Ball	155
17 Entspannung	157
18 Sequenzen zu unterschiedlichen Themen	159
Anhang	170
1 Literaturliste	170
2 Bildnachweis	170
3 Danksagung	171