

# 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 Fußbraupe ..... 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

<b>6</b>	<b>Übungen für die Brustwirbelsäule .....</b>	<b>45</b>
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	Vierfüßlerstand mit Schulterkräftigung und Rotation .....	56
6.7	Vierfüßlerstand mit Schulterflow .....	58
<b>7</b>	<b>Übungen für die Schultern .....</b>	<b>60</b>
7.1	Schulterglück .....	61
7.2	Schultertanz .....	63
7.3	Flexibilität in den Schultern .....	64
<b>8</b>	<b>Übungen für die Wirbelsäule und den Rücken .....</b>	<b>67</b>
8.1	Die Berghaltung .....	68
8.2	Flow in der Berghaltung .....	70
8.3	Flow für die Faszien .....	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
<b>9</b>	<b>Übungen für die Standpositionen .....</b>	<b>84</b>
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
<b>10</b>	<b>Herabschauender Hund und Brett .....</b>	<b>109</b>
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
<b>11</b>	<b>Übungen für den unteren Rücken und das Becken .....</b>	<b>115</b>
11.1	Die Organuhr .....	116
11.2	Beinstreckung .....	118
<b>12</b>	<b>Übungen für den Bauch .....</b>	<b>120</b>
12.1	Kreisen .....	121
12.2	Heben .....	122
12.3	Drehen .....	123
12.4	Fortgeschrittene Variante .....	125
<b>13</b>	<b>Übungen für die Schulterbrücke .....</b>	<b>126</b>
13.1	Dynamische Schulterbrücke .....	127
13.2	Schulterbrücke mit Fokus auf dem Brustkorb .....	128
13.3	Gehaltene Schulterbrücke .....	130

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