

Inhaltsverzeichnis

1	Aufrechter Stand: Aufrichtung und Wurzeln	11
	Fokus: Die Ur-Prinzipien –	
	Schwerkraft und Spiralprinzip	14
	Schwerkraft: Das eigene Lot finden	14
	Hara: Die eigene Mitte entdecken	15
	Spiraldynamik: Polarität, Aufrichtung und	
	Spiralprinzip	15
	Sonderfall: Der Brustkorb im aufrechten Stand	17
	Übungsziel: Beckenaufrichtung –	
	sich im Becken niederlassen	18
	Koordination	19
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	24
	Anatomische Details: Muskeln	31
	Übungen	33
	Übungsziel: Kopfaufrichtung –	
	Wie die Blüte auf ihrem Stängel	39
	Koordination	39
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	42
	Anatomische Details: Muskeln	45
	Übungen	48
2	Standhaltungen: Becken-Hüft-Bein-Verbindung	91
	Fokus: Hüftgelenke –	
	die mit dem Becken tanzen	93
	Tanz der Mitte	93
	Hüftgelenke: Späte Reife, frühes Alter	94
	Verschleißprophylaxe: Defizite hoch drei	95
	Stand-Spielbein: Außen-/Innenspirale des Beckens	96
	Übungsziel: Beckenaufrichtung –	
	Hüftdrehung um die Beckenquerachse	97
	Koordination	97
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	102
	Anatomische Details: Muskeln	104
	Übungen Hüftstreckung: Die Vollendung der	
	Aufrichtung	107
	Übungsziel: Einbeinstand –	
	Becken-Bein-Belastungsachse (Vrksasana)	112
	Koordination	112
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	116
	Anatomische Details: Muskeln	119
	Übungen Standhaltungen: Ökonomie und Kraft	122
	Übungsziel: Beinachsen –	
	Standfest dank Spiralprinzip	53
	Koordination	53
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	58
	Anatomische Details: Muskeln	61
	Übungen Bein-Koordination:	
	die einheitliche Beinspirale	64
	Übungsziel: Fundament –	
	Füße schlagen Wurzeln	68
	Koordination	68
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	73
	Anatomische Details: Muskeln	76
	Übungen Gut zu Fuß: Fußspirale und	
	Vorfußquergewölbe	79
	Asanas & Yoga-Flow	84
	Stehen: Klären Sie die Schlüsselemente	84
	Tipps für Yogalehrer	87
	Berghaltung (Tadasana oder Samasthiti)	87
	Übungsziel: Beckenrotation –	
	Drehung um die Längsachse (Virabhadrasana II)	127
	Koordination	127
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	132
	Anatomische Details: Muskeln	134
	Übungen Beckenrotation	
	Beckenrotation: Der Schlüssel zum Kreuzgang	136
	Übungsziel: Beckenkoordination –	
	Beckentanz auf einem Bein	141
	Koordination	141
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	144
	Anatomische Details: Muskeln	147
	Übungen 3D-Dynamik des Beckens beim Gehen	149
	Asanas & Yoga-Flow	152
	Übungsreihe Standhaltungen: Bewegliche Wurzeln	152
	Tipps für Yoga-Lehrer	162
	Baum (Vrksasana)	162

3 Wirbelsäulen-Drehung: Essenz der Dynamik 167

Fokus: Brustkorb – lebendiger Alleskönner 169
Drehungen als „Herzöffner“ und „Atemöffner“ 169
Wirbelsäule: Verschraubung und Aufrichtung 170
Brustwirbelsäule: Und sie dreht sich doch! 171
Der Brustkorb: Integriert zwischen Kopf und Becken 172
Zwerchfell: Kopplung von Atmung und Bewegung . . 173

Übungsziel: Rotation – ganzheitliches Drehen der Wirbelsäule 175
Koordination 175
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . 179
Rotation Wirbelsäule: Muskeln 182
Übungen Wirbelsäulenspirale:
Stabile Säule – wirbelnde Säule 185

Übungsziel: Thorax – 3D-Wiederbelebung des Rippenkäfigs 190
Koordination 190
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 196
Anatomische Details: Muskeln 200
Übungen: Thorax – Lebendiger Brustkorb 205

Übungsziel: Drehen mit breiten Schultern – Freiheit bis in die Lungenspitzen 210
Koordination 210
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 215
Anatomische Details: Muskeln 218
Übungen: Obere Thoraxöffnung – Öffnen des Schlüsselbeinraums 221

Asanas & Yoga-Flow 226
Übungsreihe Thorax: Plastische Beweglichkeit 226

Tipps für Yoga-Lehrer 234
Drehsitz (Ardha Matsyendrasana) 234

4 Stützhaltungen: Belastungsstabile Schultern 239

Fokus: Rumpfstabilität: Aufrichtung von oben her 241
Rumpf: Unten stabil, oben mobil 241
Schultern: Schultergürtel stabil,
Schultergelenk mobil 242
Evolution: Die Entdeckung der Handlungsfreiheit . . 242
Arm: Spiralprinzip in Aktion 243

Übungsziel: Schultergürtel – breite Jochform auf sanft gewölbtem Rücken . 244
Koordination 244
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 248
Anatomische Details: Muskeln 250
Übungen: Breite Schultern und Rumpfstabilität . . . 253

Übungsziel: Schultergelenk-Zentrierung – die Leichtigkeit der Mitte 258
Koordination 258
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 262
Anatomische Details: Muskeln 264
Übungen: Zentrierung der Oberarmköpfe
in die breiten Schultern 266

Übungsziel: Starker Arm – Spiralprinzip und Gewölbeprinzip 270
Koordination 270
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 274
Anatomische Details: Muskeln 277
Übungen: Armstütze – Spirale im Arm,
Gewölbe in der Hand 280

Asanas & Yoga-Flow 285
Übungsreihe Stützhaltungen:
Kraftvolle Handlungen 285

Tipps für Yogalehrer 298
Abwärtsschauender Hund (Adho Mukha Svanasana) 298

5	Vorbeugen: Loslassen der Streckspannung	303
	Fokus: Global-Flexion –	
	Beugung Wirbelsäule und Hüftgelenke	305
	Flexion-Extension: Beugen und Aufrichten	305
	Globalbewegungen: Ein starker Rücken ist flexibel	306
	Vorbeuge: Gerader oder runder Rücken	307
	Übungsziel: Gebeugte Wirbelsäule – der harmonische C-Bogen	308
	Koordination	308
	Medizinische Haltungsanalyse: Die gerundete Sitzhaltung	308
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	313
	Anatomische Details: Muskeln	314
	Übungen: Wirbelsäule – Globalflexion	317
	Übungsziel – Vorbeugen mit geradem Rücken:	
	Freie Hüftbeugung	322
	Koordination	322
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	327
	Anatomische Details: Muskeln	329
	Übungen: Hüftflexion – Flüssige Hüftbeugung ohne Lendenbeugung	331
	Übungsziel: Yoga-Vorbeuge – Spiel zwischen Kontrolle und Hingabe	336
	Koordination	336
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	339
	Anatomische Details: Muskeln	341
	Übungen: Vorbeugen – Exzentrische Stabilisierung der Wirbelsäule	342
	Asanas & Yoga-Flow	347
	Übungsreihe Vorbeuge: Statisch-dynamisch, gestreckt-gerollt	347
	Tipps für Yogalehrer	354
	Zange (Pashchimottasana)	354
6	Rückbeugen: Spiel mit der Schwerkraft	359
	Fokus: Global-Extension – Streckung Wirbelsäule und Brustkorb	361
	Kinnesentwicklung: Rückbeuge im Säuglingsalter	361
	Brustkorb statt Rippenkäfig: Die Kunst des langen Atems	362
	Stufengerechte Didaktik: Yoga – System und individuelles Niveau	362
	Extension: Gerippe, Gebeine und Greifer	363
	Übungsziel: Überstreckte Wirbelsäule – gleichmäßiger C-Bogen rückwärts	364
	Koordination	364
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	368
	Muskeln	369
	Übungen: Extension – dosierte kontrollierte Rückbeugen der Wirbelsäule	371
	Übungsziel: „Herzöffnung“ mit aufgedehntem Brustkorb	376
	Koordination	376
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	380
	Anatomische Details: Muskeln	382
	Übungen: Oberkörper-Rückbeuge mit Brustkorbfaltung	384
	Übungsziel: Unbelastetes Armspiel – Stabilität und Mobilität am richtigen Ort	389
	Koordination	389
	Medizinische Haltungsanalyse: Halbmond (Anjaneyasana)	390
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	393
	Zentrierung Oberarmkopf: In die richtige Richtung drehen und gleiten	395
	Anatomische Details: Muskeln	397
	Übungen: Offene Schultern, schwebende Arme, offenes Herz	400
	Asanas & Yoga-Flow	405
	Übungsreihe Rückbeuge: Statisch-dynamisch, gerade-gedreht	405
	Tipps für Yogalehrer	416
	Kobra (Bhujangasana)	416
	Literatur	420
	Sachverzeichnis	421