

## Sachverzeichnis

### A

Achtsamkeit 56  
 Adrenalin 57  
 Affirmationen 31  
 Akupressur 45, 58  
 Alltag 13, 15  
 Analyse  
 – Hüften 20  
 – Körper 20  
 – Rücken 20  
 Anti-Aging 36  
 Arbeitsplatz 41  
 Atemtechniken 18  
 Atemübungen 23, 36, 72  
 Aufwärmen 70  
 Augenyoga 45

### B

Bandhas 61  
 Bandscheiben 43  
 Bandscheibenprotrusion 52  
 Bandscheibenvorfall 22, 24  
 – Asanas 53  
 Basalganglien 44  
 Bauchverschluss 63  
 Becken 37  
 Beckenschiefstand 21, 22  
 Belastung, einseitig 13  
 Belastung, einseitige 45  
 Berghaltung 51  
 Beweglichkeit 44  
 Bewegung 14  
 Brücke 51  
 Büroalltag  
 – Übung 42

### C

Chakren 35, 60  
 Cortisol 44, 57

### D

Depressionen 7  
 Diaphragma 72

### E

Energiekanäle 36  
 Entspannungssequenz 71

### F

Facettengelenke 37  
 Facettengelenksarthrose 52  
 Faserring 43  
 Faszienewebe 42, 180  
 Fehlhaltung 13, 19, 21, 39  
 Feueratmung 74  
 Fibromyalgie 53  
 – Asanas 55  
 Flachrücken 24  
 Fußverschluss 61

### G

Gesichtsmuskulatur  
 – Asanas 45  
 Gewohnheiten 32, 41  
 Glaubenssätze 30, 31  
 Glück, inneres 26

### H

Halsverschluss 63  
 Haltung  
 – optimale 19, 41

Handverschluss 62  
 Hatha Yoga 18, 34  
 Herabschauender Hund 47  
 Herzchakra 38  
 Hexenschuss 52  
 Hilfsmittel 68  
 Hoher Ausfallschritt 49  
 Hohlkreuz 20, 21, 25  
 Hüftbeuger 43  
 – Verkürzung 13  
 Hüfte  
 – Analyse 20  
 Hyperlordose 20, 25  
 Hypokyphose 24

### I

Iliopsoas-Muskel 43, 58  
 – Asanas 49  
 Iliosakralgelenk 37, 39  
 Ischialgie 24  
 Ischias 22  
 Ischiasnerv 24  
 Ischiocrurale Muskulatur  
 – Asanas 47

### K

Katze-Kuh 49  
 Kaumuskulatur  
 – Asanas 45  
 Kindhaltung 47  
 Knochenbrüche 22  
 Konzentrationsfähigkeit 44  
 Kopfkissen 13  
 Kopfeigungen 47  
 Körperanalyse 20

Kreuzbein 39  
 Kuhgesicht 47  
 Kundalini Yoga 35, 59, 198  
 Kyphose 20, 24, 37

### L

Lebensenergie 38  
 Leitbahnen, myofasziale 42  
 Lendenwirbelsäule  
 – Anatomie 37  
 Lordose 25, 37  
 Löwenatmung 45  
 Lumbalgie 52

### M

Meditation 16, 18, 30, 64  
 – Rücken-Meditation 16  
 – Schüttel-Meditation 16  
 Mindset 15, 57  
 Morbus  
 – Asanas 55  
 – Bechterew 53  
 – Scheuermann 53  
 Motivation 19, 33, 71  
 Mudras 63  
 Muskelkater 57  
 Muskelzittern 70

### N

Nackentmuskulatur  
 – Asanas 47  
 Nadelöhr 49  
 Nadis 36, 60  
 Nerv, überlastet 43

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.  
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.  
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias\_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter

Neuro Yoga 34  
Noradrenalin 57

## O

Osteoporose 53  
– Asanas 55

## P

Piriformis-Muskel  
– Asanas 49  
Pranayama 73

## Q

Qi 38, 60

## R

Rücken  
– Analyse 20  
Rückenmuskulatur, untere  
– Asanas 47  
Rücken, oberer 39  
Rückenschmerzen  
– akute 22  
– chronische 22

– entzündliche 22  
– funktionelle 22  
– spezifische 22  
– unspezifische 22  
Rundrücken 20, 21

## S

Schlaf 32  
Schmerztypen 22  
Schulterblattheber 59  
Schulterkreise 47  
Schultermuskulatur  
– Asanas 47  
Schüttel-Meditation 70  
Schweinehund, innerer 19, 71  
Seitliche Rotation im  
Vierfüßlerstand 51  
Selbstdisziplin 32  
Selbsterkenntnis 33  
Selbstliebe 30  
Selbstmitgefühl 18  
Selbstreflexion 14, 19, 26  
Sitzhaltung 41  
Sitzposition 14

Skoliose 20, 22, 25, 52  
– Asanas 54  
Spinalkanalstenose 52  
– Asanas 54  
Spondylarthrose 52  
Sprachrohr der Seele 32, 56  
Stabilität 45  
Stehende Vorbeuge 49  
Steifheit 45  
Stocksitz 47  
Stoffwechselaktivierung 36  
Stress 7, 23, 57

## T

Tageszeit, ideale 69  
Taube 51  
Tiefenmuskulatur 39  
Tiefer Ausfallschritt 49  
Trapezmuskel 59

## V

Vagusnerv 36, 44  
Vayus 61  
Veränderung 32

Verletzungsrisiko 68  
Vinyasa Yoga 18

## W

Wechselatmung 74  
Weichteilrheumatismus 53  
Wirbelblockaden  
– Asanas 54  
Wirbelsäule  
– Anatomie 36  
– Asanas 51  
Wohlfühlschmerz 70  
Wurzelverschluss 63

## Y

Yin Yoga 18, 34, 180  
Yogaformen 18, 34

## Z

Ziel, eigenes 29  
Zittern, neurogenes 34  
Zwerchfell 72  
Zwerchfellatmung 73