7 **Liebe Leserin, lieber Leser**

9 Medical Yoga – therapeutische Dimension des Yoga

10 **Finden Sie Ihre individuelle Yoga-Praxis**

10 Körperbewusstsein und Achtsamkeit
11 Yoga und Spiraldynamik®: ein starkes Team
12 Yoga: Gesundheit, Prävention und Therapie
14 So wenden Sie Medical-Yoga an
15 Eine Medical-Yoga-Stunde gestalten
17 Hilfsmittel: eine wertvolle Unterstützung

19 Asanas

20 **Kraftvolle Haltung · Utkatasana**
Fokus Fuß

28 **Krieger III · Virabhadrasana III**
Fokus Fuß II

36 **Fersensitz · Vajrasana**
Fokus Fuß III

44 **Krieger I · Virabhadrasana I**
Fokus Knie

52 **Seitliche Flankenstreckung · Utthita Parsvakonasana**
Fokus Knie II

60 **Halbmond · Ardha Chandrasana**
Fokus Hüfte

68 **Grätschsitz · Upavistha Konasana**
Fokus Becken

76 **Kopf-Knie-Haltung · Janu Sirsasana**
Fokus Becken II

84 **Halbes Boot · Ardha Navasana**
Fokus Körpermitte

92 **Heuschrecke · Shalabhasana**
Fokus Rücken

100 **Mukti-Sitz mit BWS-Rotation**
Fokus Brustkorb

108 **Fisch · Matsyasana**
Fokus Brustkorb II

aus: Larsen u.a., Medical Yoga 2 (ISBN 9783432100906) © 2016 Trias Verlag

116 **Katze · Biddhalasana**
Fokus Schulter

124 **Stütze rücklings · Purvottanasana**
Fokus Schulter II

132 **Schulterbrücke · Setu Bandha Sarvangasana**
Fokus Nacken

140 **Kuhgesicht · Gomukhasana**
Fokus Kugelgelenk

148 **Adler · Garudasana**
Fokus Mentale Konzentration

156 **Liegende Winkelstellung · Supta Baddha Konasana**
Fokus Entspannung

» Herausforderungen von Fuß bis Kopf

164 Zehen auf Abwegen
165 Schmerzhafte Fußsohle
166 Fußgewölbe in Nöten
166 Sehnenentzündungen am Fuß
167 Arthrose im Fundament
168 Verletzungsfolgen Fuß und Knie
169 Gebeine aus dem Lot
169 Muskelüberlastung zwischen Becken und Knie
170 Hüftgelenke am Anschlag
171 Becken in Nöten
172 Das Kreuz mit dem Kreuz
173 Bandscheiben »Spezial«
174 Wirbelkörper »Spezial«
175 Wirbelsäulenstatik aus dem Lot
176 Brustkorb »Spezial«
177 Muskuläre Schulter-Nacken-Kopfschmerzen
177 Halswirbelsäule »Spezial«
178 Schulter »Spezial«
179 Kiefer und Hand »Spezial«

aus: Larsen u.a., Medical Yoga 2 (ISBN 9783432100906) © 2016 Trias Verlag