

# Inhaltsverzeichnis

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

### 3 Wirbelsäulen-Drehung: Essenz der Dynamik . . . . . 167

<b>Fokus: Brustkorb – lebendiger Alleskönner</b> . . . . .	169	<b>Übungsziel: Thorax – 3D-Wiederbelebung des Rippenkäfigs</b> . . . . .	190
Drehungen als „Herzöffner“ und „Atemöffner“ . . . . .	169	Koordination . . . . .	190
Wirbelsäule: Verschraubung und Aufrichtung . . . . .	170	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . . .	196
Brustwirbelsäule: Und sie dreht sich doch! . . . . .	171	Anatomische Details: Muskeln . . . . .	200
Der Brustkorb: Integriert zwischen Kopf und Becken	172	Übungen: Thorax – Lebendiger Brustkorb . . . . .	205
Zwerchfell: Kopplung von Atmung und Bewegung . . . . .	173	<b>Übungsziel: Drehen mit breiten Schultern – Freiheit bis in die Lungenspitzen</b> . . . . .	210
<b>Übungsziel: Rotation – ganzheitliches Drehen der Wirbelsäule</b> . . . . .	175	Koordination . . . . .	210
Koordination . . . . .	175	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . . .	215
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . . .	179	Anatomische Details: Muskeln . . . . .	218
Rotation Wirbelsäule: Muskeln . . . . .	182	Übungen: Obere Thoraxöffnung – Öffnen des Schlüsselbeinraums . . . . .	221
Übungen Wirbelsäulenspirale:		<b>Asanas &amp; Yoga-Flow</b> . . . . .	226
Stabile Säule – wirbelnde Säule . . . . .	185	Übungsreihe Thorax: Plastische Beweglichkeit . . . . .	226
		<b>Tipps für Yoga-Lehrer</b> . . . . .	234
		Drehsitz (Ardha Matsyendrasana) . . . . .	234

### 4 Stützhaltungen: Belastungstabile Schultern . . . . . 239

<b>Fokus: Rumpfstabilität: Aufrichtung von oben her</b> . . . . .	241	<b>Übungsziel: Starker Arm – Spiralprinzip und Gewölbprinzip</b> . . . . .	270
Rumpf: Unten stabil, oben mobil . . . . .	241	Koordination . . . . .	270
Schultern: Schultergürtel stabil,		Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . . .	274
Schultergelenk mobil . . . . .	242	Anatomische Details: Muskeln . . . . .	277
Evolution: Die Entdeckung der Handlungsfreiheit . . . . .	242	Übungen: Armstütze – Spirale im Arm, Gewölbe in der Hand . . . . .	280
Arm: Spiralprinzip in Aktion . . . . .	243	<b>Asanas &amp; Yoga-Flow</b> . . . . .	285
<b>Übungsziel: Schultergürtel – breite Jochform auf sanft gewölbtem Rücken</b> . . . . .	244	Übungsreihe Stützhaltungen: Kraftvolle Handlungen . . . . .	285
Koordination . . . . .	244	<b>Tipps für Yogalehrer</b> . . . . .	298
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . . .	248	Abwärtsschauender Hund (Adho Mukha Svanasana) . . . . .	298
Anatomische Details: Muskeln . . . . .	250		
Übungen: Breite Schultern und Rumpfstabilität . . . . .	253		
<b>Übungsziel: Schultergelenk-Zentrierung – die Leichtigkeit der Mitte</b> . . . . .	258		
Koordination . . . . .	258		
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . . .	262		
Anatomische Details: Muskeln . . . . .	264		
Übungen: Zentrierung der Oberarmköpfe in die breiten Schultern . . . . .	266		

<b>5</b>	<b>Vorbeugen: Loslassen der Streckspannung</b>	303
	<b>Fokus: Global-Flexion –</b>	
	<b>Beugung Wirbelsäule und Hüftgelenke</b>	305
	Flexion-Extension: Beugen und Aufrichten	305
	Globalbewegungen: Ein starker Rücken ist flexibel	306
	Vorbeuge: Gerader oder runder Rücken	307
	<b>Übungsziel: Gebeugte Wirbelsäule – der harmonische C-Bogen</b>	308
	Koordination	308
	Medizinische Haltungsanalyse: Die gerundete Sitzhaltung	308
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	313
	Anatomische Details: Muskeln	314
	Übungen: Wirbelsäule – Globalflexion	317
	<b>Übungsziel – Vorbeugen mit geradem Rücken:</b>	
	<b>Freie Hüftbeugung</b>	322
	Koordination	322
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	327
	Anatomische Details: Muskeln	329
	Übungen: Hüftflexion – Flüssige Hüftbeugung ohne Lendenbeugung	331
<b>6</b>	<b>Rückbeugen: Spiel mit der Schwerkraft</b>	359
	<b>Fokus: Global-Extension – Streckung Wirbelsäule und Brustkorb</b>	361
	Kindesentwicklung: 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
	<b>Übungsziel: Überstreckte Wirbelsäule – gleichmäßiger C-Bogen rückwärts</b>	364
	Koordination	364
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	368
	Muskeln	369
	Übungen: Extension – dosierte kontrollierte Rückbeugen der Wirbelsäule	371
	<b>Übungsziel: „Herzöffnung“ mit aufgedehntem Brustkorb</b>	376
	Koordination	376
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	380
	Anatomische Details: Muskeln	382
	Übungen: Oberkörper-Rückbeuge mit Brustkorbfaltung	384
	<b>Übungsziel: Yoga-Vorbeuge – Spiel zwischen Kontrolle und Hingabe</b>	336
	Koordination	336
	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	339
	Anatomische Details: Muskeln	341
	Übungen: Vorbeugen – Exzentrische Stabilisierung der Wirbelsäule	342
	<b>Asanas &amp; Yoga-Flow</b>	347
	Übungsreihe Vorbeuge: Statisch-dynamisch, gestreckt-gerollt	347
	<b>Tipps für Yogalehrer</b>	354
	Zange (Pashchimottanasana)	354
	<b>Übungsziel: Unbelastetes Armenspiel – Stabilität und Mobilität am richtigen Ort</b>	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
	<b>Asanas &amp; Yoga-Flow</b>	405
	Übungsreihe Rückbeuge: Statisch-dynamisch, gerade-gedreht	405
	<b>Tipps für Yogalehrer</b>	416
	Kobra (Bhujangasana)	416
	<b>Literatur</b>	420
	<b>Sachverzeichnis</b>	421