

## Stichwortverzeichnis

### A

Affirmationen, positive 18  
 Akupressur 16, 24, 25, 27, 28,  
 29, 34, 35, 36, 37, 38  
 Anjali Mudra 40, 137  
 Atemhilfsmuskeln 7, 18  
 Atmung 39

### B

Bandhas 48, 84  
 Bandscheibenvorfall 56, 58,  
 62, 72, 74, 76, 78, 80, 84, 86,  
 88, 90, 92, 94, 96, 98, 100,  
 102, 104, 106, 108, 110, 112,  
 114, 116, 122, 124, 126, 128,  
 130, 132  
 Bauchatmung 39, 43  
 Beruhigungszählen 20  
 Bindegewebe 32

### C

Chakra 13, 14, 15  
 Chakrenblockade 14

### D

Deltamuskel 36, 37  
 Drishti 51

### F

Faszien 7, 17, 24, 27, 30, 32,  
 34, 35  
 Faszienball 29, 32, 34, 36, 37,  
 84, 120  
 Faszienrolle 32, 53  
 Faszientools 25, 27, 28, 32, 38,  
 106, 144

### G

Geierhals 17, 132  
 Golgi-Rezeptoren 28

### H

Halschakra 15  
 Halswirbelsäule 16, 17, 34, 35,  
 39, 49, 51, 76, 82, 106, 118,  
 124, 126, 128, 134  
 Hasta Bandha 49  
 Herzchakra 14  
 Hohlkreuz 52, 66, 88

### I

Intensität 54

### J

Jalandhara Bandha 51

### K

Kalkschulter 20, 56, 58, 62, 74,  
 76, 78, 80, 84, 86, 88, 90, 92,  
 94, 96, 98, 100, 102, 104, 106,  
 108, 110, 112, 114, 116, 122,  
 124, 126, 128, 130, 132  
 Kommunikationsprobleme 13  
 Kopfschmerzen 6, 7, 10, 12, 15,  
 16, 35, 47, 56, 58, 62, 72, 74,  
 76, 80, 84, 86, 88, 90, 92, 94,  
 96, 98, 100, 102, 104, 106,  
 108, 110, 112, 114, 116, 122,  
 124, 126, 128, 130, 132

### L

Lebensenergie 43, 48

### M

Massetermuskel 24, 29, 120  
 Meditation 42, 53, 136, 137  
 Migräne 12, 16, 35, 56, 58, 62,  
 74, 76, 80, 84, 86, 88, 90, 92,  
 94, 96, 98, 100, 102, 104, 106,  
 108, 110, 112, 114, 116, 122,  
 124, 126, 128, 130, 132, 136  
 Mindset 7, 16, 18, 27  
 Mula Bandha 50  
 Musculus infraspinatus 37  
 Musculus levator scapulae 34

## 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

Kontakt:  
 kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag  
 Postfach 30 05 04  
 70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:  
[www.trias-verlag.de/newsletter](http://www.trias-verlag.de/newsletter)



Besuchen Sie uns auf facebook

[www.facebook.com/trias.tut.mir.gut](http://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



Besuchen Sie uns auf facebook

[www.facebook.com/mama.mag.trias](http://www.facebook.com/mama.mag.trias)



Folgen Sie uns auf Instagram

[www.instagram.com/trias\\_verlag](http://www.instagram.com/trias_verlag)



Lassen Sie sich inspirieren

[www.pinterest.com/triasverlag](http://www.pinterest.com/triasverlag)

Musculus masseter 29  
 Musculus pterygoideus lateralis  
 29  
 Musculus pterygoideus medialis  
 29  
 Musculus supraspinatus 38  
 Musculus temporalis 29  
 Musculus trapezius 34  
 Myofibroblasten 30, 32

## N

Nidra Yoga 42, 43

## P

Pada Bandha 48

## S

Schiefhals 17, 68, 70, 72  
 Skoliose 70

steifes Genick 56, 58, 62, 74,  
 76, 78, 80, 88, 90, 92, 94, 96,  
 98, 100, 102, 104, 108, 110,  
 112, 114, 116, 122, 124, 126,  
 128, 130, 132  
 Sternocleidomastoideus 36  
 Sushumna-Nadi 14

## T

Tennisarm 56, 58, 62, 74, 76,  
 78, 80, 84, 86, 88, 90, 92,  
 94, 96, 98, 100, 102, 104, 106,  
 108, 110, 112, 114, 116, 122,  
 124, 126, 128, 130, 132  
 Trainingsaufbau 53  
 Trapez-Muskel 34  
 Twinball 33, 34, 35, 37, 38, 102,  
 144

## U

Uddiyana Bandha 51  
 Ujjayi-Atmung 41, 48, 51

## V

Verletzungen 47

## W

Wirbelsäule 14, 35, 48, 94, 102,  
 106, 114, 120, 122, 124

## Y

Yogagurt 53

## Z

Zähneknirschen 12, 16  
 Zeitmanagement 54  
 Zwerchfell 40, 41  
 Zwerchfellatmung 39