



# Register

## A

Abduktion 188, 220  
Abschlussmeditation 49, 163, 181  
Achtsamkeit 30, 49, 181, 297  
Adduktion 188, 220  
Ajapa-Mantra 51  
Ajna 56, 57  
Ajna-Chakra 54, 55, 257  
Akupressur 49, 268, 278, 279, 291, 295  
Akupressurpunkt 296  
Akupunktur 49, 237, 278, 279, 289, 290, 291, 292  
Akupunkturpunkt 277, 278, 279, 291  
Alternierende Nasenlochatemung 48, 52  
Anatta 299  
Angeleitete Atemarbeit 48  
Annica 299  
Antar Kumbhaka 53  
Anuloma Viloma 52  
Apana 54, 256, 257  
Arme 172, 196, 198  
Atemarbeit 24, 42, 45, 54, 148, 181, 230, 260, 278  
Aufmerksamkeit 41, 42, 50, 200, 208  
Ausgleichshaltungen 46, 176, 177  
Ayama 255

## B

Bananasana 62  
Bandscheibenvorfall 30, 221, 222  
Baroreflex 294, 295  
Beanspruchung 16, 17, 19, 37, 217, 228, 233, 252  
Berghaltung (Tadasana) 42, 256  
Beschwörung 42  
Beweglichkeit 17, 164, 170, 236, 248, 251, 252  
Bewegungsradius 16, 17, 34, 164, 192, 219, 220, 222, 235, 237, 244, 252  
Bindegewebe 17, 30, 39, 43, 219, 222, 229, 237, 240, 244, 288, 289  
Bioelektrizität 282, 283  
Bioelektromagnetisches Heilen 286  
Bioelektromagnetismus 284, 285  
Blutgefäße 50, 231, 235, 237, 257, 261, 288, 289  
Brett (Chaturanga) 70, 222  
Buddha 61, 259, 299, 300  
Buddhismus 299, 303

## C

Chakra 57, 255, 258, 259, 261, 263, 278  
Chandra-Energie 258  
Chandra-Nasenloch 258  
chanten 42, 49, 51, 215, 295  
Chemische Energie 257, 281, 288  
Chi 43, 55, 116, 158, 224, 261, 263, 265, 268, 279, 280, 288, 290, 295  
Ching 261  
Chondroitinsulfat 242, 243, 245

## D

Dao 12, 14, 23, 25, 253, 257, 260, 263, 268, 280, 288, 292, 298  
Daoismus 23, 24  
Daoistisches Yoga 23, 261, 279  
Defensives Chi 266  
Degeneration 34, 248, 249, 252, 283, 284  
Dehnung 19, 25, 33, 35, 40, 175, 177, 223, 228, 230, 239, 249, 280  
Diamant (Supta Vajrasana) 86, 125, 156, 218  
Dickdarm 74, 264, 265, 267, 275, 276  
Dickdarmmeridian 94, 275  
Doppelte Taube (Agnistambhasana) 112  
Drachen  
– Babydrache 68, 188, 203  
– Feuerspeiender Drache 68  
– Gedrehter Drache 68  
– Geflügelter Drache 68, 188, 191, 203  
– Hochfliegender Drache 68, 203  
– Tieffliegender Drache 68, 188  
– Vorgebeugter Drache 68  
Drachen (Anjaneyasana) 66  
Drehgelenke 245  
Drehungen 44, 46, 94, 140, 167, 184, 221, 222, 223, 224, 225, 228  
Dreifacher Erwärmer 267, 277  
Dukkha 299, 300  
Dünndarm 264, 265, 267  
Dünndarmmeridian 94, 274

## E

Effleurage 50  
Eigelenk 244  
Einfache Bewusstheit 49  
Elastin 17, 233, 239, 252, 282, 291  
Elastische Materialien 16, 239

elastische Reaktion 249  
elektrische Energie 257, 288  
Elektrizität 281, 282, 283, 286, 287  
Elektrokardiogramm 285  
Emotionaler Nutzen 11, 41, 297, 304  
Emotionen 279, 280, 298  
Energiefluss 30, 43, 49, 50, 51, 54, 56, 57, 162, 176, 229, 260, 279, 304  
Energie kreisen 53  
Energiemedizin 281, 282  
Energiepfade 260  
Eröffnungsmeditation 42, 48, 60

## F

Fast Food 262  
Faszien 231, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 240, 241, 252  
feinstofflicher Körper 259, 263, 268, 292  
Fersensitz (Vajrasana) 70, 86, 154, 213 f.  
Fibroblasten 218, 235, 240, 252  
Fibröse Gelenke 244  
Fisch (Matsyasana) 136, 176  
Fixierung 248, 250, 252  
Flexibilität 16, 169, 230, 237, 252  
Flüssigkeiten 263, 264, 266  
Frosch (Bhekasana) 44, 74, 76, 198, 206, 225  
– Ganzer Frosch 76  
– Halber Frosch 76  
Fruchtbarkeit 216  
Fu-Organ 264, 266, 268  
Fussel 236

## G

GABA 294, 295  
Gallenblase 66, 70, 98, 110, 122, 138, 154, 225, 265, 267, 279  
Gallenblasenmeridian 62, 102, 106, 118, 126, 140, 180, 204, 206, 270  
Geburt 86, 126, 223, 224, 225, 262  
Gehirn 259, 263, 268, 285, 290, 291, 292, 304  
Gelassenheit 32, 302  
Gelenke 10, 16, 18, 24, 34, 35, 60, 230, 239, 244, 245, 246, 248, 250, 252, 256, 263  
Gelenkkapsel 164, 219, 231, 237, 245, 247, 252  
Gelenkter Atem 49, 50

Gheranda Samhita 20, 22  
 Gleitende Gelenke 245  
 Glückliches Baby (Ananda Balasana) 78, 183, 214  
 – Halbes glückliches Baby 80  
 Goldlöckchen-Position 34  
 Grenzen austesten 32  
 Grundsubstanzen 235, 241, 243, 245

## H

Ha 14, 258  
 Halber Schmetterling (Janua Shirshasana) 130, 184, 201  
 Halbmond (Ardha Chandrasana) 64  
 Hamsa-Mantra 51  
 Hängende Position (Uttanasana) 70, 186, 213  
 Harappa-Kultur 19  
 Harnblase 66, 86, 225, 264, 265, 267, 293  
 Harnblasenmeridian 82, 86, 110, 126, 134, 138, 142, 150, 200, 202, 272  
 Hatha 14, 258  
 Hatha Yoga 19, 21, 24, 254, 258  
 Hathayogapradipika 20, 21, 29, 260  
 Heilung 14, 41, 218, 248, 281, 286, 287  
 Heldensitz (Virasana) 132, 218  
 Heliobacter pylori 264  
 Herabschauender Hund (Ardha Adho Mukha Svanasana) 18, 66, 142, 144, 176, 203, 211  
 Herausschauender Hund (Urdhva-mukha Svanasana) 18  
 Herz 106, 212, 227, 264, 265, 296, 297, 304  
 Herzbeutel 264, 265, 268, 276, 277  
 Herzbeutelmeridian 276, 277  
 Herzfrequenz 293, 297, 298  
 Herzfrequenzvariabilität (HFV) 294  
 Herzmeridian 62, 90, 122, 273, 274  
 Hocke (Malasana) 86, 88, 186, 213, 224  
 Hüften 188, 190, 217, 219  
 Hüftöffner 118, 138, 218, 225, 280  
 Hüftöffnung 61, 78, 142  
 Hyaluronsäure 242, 245  
 Hydratation 241, 243, 252, 264

## I

Ida Nadi 257  
 Iliosakralgelenke 78, 80, 94, 122  
 Intention 41, 43, 44, 49, 55, 181,

264, 265  
 Ishvara Pranidhana 42

## J

Jiao 267, 277  
 Jing 261, 262, 265, 266, 268, 279, 295  
 Jing Mai 268  
 Jivan-Mukti 258

## K

Kamel (Ustrasana) 46, 90, 92, 191  
 Karma 301  
 Karpaltunnelsyndrom 173  
 Katze (Majaryasana) 84, 136, 148, 176, 223  
 Klassisches Yoga 260  
 Knie 216  
 Knie-Ohr-Haltung (Karnapidasana) 136  
 Knochen 238, 245, 248, 249, 263, 283  
 Knochenmark 24, 263  
 Knorpel 164, 216, 238, 244, 245  
 Knorpelgelenke 244  
 Kobra (Bhujangasana) 149  
 Kollagen 233, 237, 238, 239, 252  
 Kollagenfasern 233, 236, 238, 240, 241  
 Kompression 167, 169, 220, 228, 230, 238  
 Konfuzianismus 12  
 Kontraktur 248  
 Konzeptionsmeridian 56, 277, 278  
 Kopf-Knie-Haltung (Janu Sirsasana) 132  
 Korkenzieher (Jathara Parivritri) 47, 50, 94, 96, 104, 167, 168, 183, 185, 187, 189, 191, 193, 195, 197, 199, 201, 203, 205, 207, 209, 211, 215, 223, 225  
 Krokodil (Chatturanga Dandasana) 70, 124, 176, 177, 191, 202, 210, 213, 214, 222  
 Kronen-Chakra. Siehe Scheitel-Chakra  
 Kugelgelenke 244  
 Kuhgesicht (Gomukasana) 140, 156, 170  
 Kundalini 257, 259  
 Künstliche Hüfte 219, 220  
 Kurvenkrümmung der Wirbelsäule 252  
 Kyphose 246

## L

Leber 50, 82, 94, 98, 130, 265, 266, 267, 279, 280  
 Lebermeridian 44, 78, 86, 122, 126, 204, 206, 270, 273

Lenkergefäß 53, 56, 277, 278  
 Lenkergefäßmeridian 270, 274, 277  
 Libelle (Upavistha Konasana) 46, 55, 98, 165, 167, 171, 175, 182, 186, 188, 190, 192, 194, 199, 201, 203, 205, 207, 211, 218, 224, 234  
 Liegende Katze 102  
 Lokah Samasta Sukhino Bhavantu 49  
 Lotussitz (Padmasana) 22, 149, 220  
 Lunge 45, 50, 264, 265, 266  
 Lungenmeridian 62, 74, 90, 94, 275

## M

Magen 50, 66, 208, 210, 225, 264, 265, 267  
 Magengeschwür 264  
 Magenmeridian 273, 276  
 Magnete 284  
 Magnetresonanztomografie (MRT) 285  
 Mangel an Chi 263  
 MBSR (mindfulness-based stress reduction) 297  
 Meniskusriß 216, 217  
 Meridiane 268  
 Meridiane des Oberkörpers 74, 100, 196, 273  
 Meridiane des Unterkörpers 154, 212, 270  
 Mikrokosmischer Kreislauf 56  
 Milz 118, 264, 265  
 Milzmeridian 106, 208, 210, 272, 280  
 Muladhara-Chakra 54, 55, 56, 257  
 Myofaszien-Sehnen-Komplex 231, 233, 234  
 Myofibroblasten 237  
 Myotendinöser Übergang 234

## N

Nacken 164  
 Nadelöhr (Sucirandhrasana) 112, 140, 145  
 Nadis 51, 257, 259, 268, 289, 292  
 Nadi Shodhana 48, 51, 52, 163  
 Namaste 49  
 Nebennieren 146, 293, 298  
 Nervensystem 47, 167, 281, 282, 288, 292, 293, 294  
 Niere 265  
 Nieren 46, 66, 82, 225, 264, 266, 279  
 Nierenmeridian 74, 78, 86, 90, 200, 202, 271

**O**

Offene Winkelhaltung (Upavista Konasana) 100  
 Öffnende Herzstellung (Anahatasana) 196, 198, 203  
 Om Mani Padme Hum 295  
 Osteoarthritis 218  
 Osteoblasten 240, 248, 249, 252, 284  
 Osteoklasten 240, 248, 249, 284  
 Osteoporose 219, 249, 252

**P**

Parasympathisches Nervensystem 50, 293  
 Paschimanjali 171  
 Peripheres Nervensystem 292  
 Pfau (Mayurasana) 21  
 Pflug (Halasana) 134, 136  
 Piezoelektrizität 282  
 Pingala Nadi 53, 94, 126, 257, 258  
 Prakriti 254  
 Prana 23, 43, 51, 54, 158, 255, 256, 257, 261, 295  
 Prana Vayu 256  
 Pranayama 21, 22, 45, 48, 163, 255, 258, 259, 260  
 Probleme mit dem unteren Rücken 102, 134  
 Pulsierende Magnetfeldtherapie 286  
 Purusha 254, 255

**Q**

Qi. Siehe Chi  
 Qi Gong 25  
 Quadrat (Agnisthanmbasana) 40, 96, 110, 140, 145, 165, 171, 217, 219, 220, 225

**R**

Raupe (Pashichmottasana) 44, 84, 102, 114, 136, 172, 177, 185, 187, 188, 190, 192, 194, 201, 203, 209, 211, 221, 225  
 Rebellierendes Chi 263  
 Reh 118  
 Rig Veda 255  
 Rückbeugen 44, 46, 55, 228, 280  
 Rückenprobleme 30, 74, 82, 92, 122, 146  
 Ruhe des Geistes 35, 36  
 Ruhenerve 292, 294, 295, 297

**S**

Sahasrara-Chakra 257  
 Sakral-Chakra. Siehe Svadhistan-Chakra  
 Samana 256  
 Sanjiao 265, 267, 268

Sanjiao-Meridian 276, 277  
 Sarkomer 232, 233  
 Sattelgelenke 244  
 Sattel (Supta Virasana) 22, 39, 55, 122, 124, 148, 150, 154, 176, 177, 189, 191, 193, 195, 200, 202, 209, 210, 218, 219, 223, 224  
 – Halber Sattel 124, 189  
 Schambeinfuge 224, 244  
 Scharniergelenk 244  
 Scheibenwischer 78, 96, 98, 110, 120, 132, 136, 138, 144, 177, 182, 183, 184, 186, 188, 189, 190, 191, 193, 194, 195, 201, 203, 205, 207, 209, 211  
 Scheitel-Chakra. Siehe Sahasrara-Chakra  
 Schildkröten-Atmung 24  
 Schlafender Schwan (Eka Pada Raja Kapotanasana) 142, 144, 193, 194, 195, 204, 205, 206, 207, 224  
 Schmetterling (Baddha Konasana) 39, 44, 48, 55, 118, 126, 167, 177, 182, 184, 188, 190, 192, 194, 197, 201, 202, 212, 213, 221, 224, 225  
 Schnecke (Halasana) 44, 55, 102, 134, 150, 176, 187, 203, 224  
 Schnürsenkel (Gomukhasana) 46, 96, 112, 120, 138, 145, 165, 168, 172, 174, 177, 183, 189, 190, 191, 193, 194, 195, 197, 199, 205, 207, 209, 211, 217, 219, 220  
 – Halber Schnürsenkel 183, 197  
 Schultern 169, 170, 172, 196, 198  
 Schultersteife-Syndrom 248  
 Schwan (Eka Pada Raja Kapotanasana) 46, 96, 112, 120, 140, 142, 144, 176, 192, 193, 194, 195, 204, 205, 206, 207, 217, 219, 223, 224, 225, 279  
 Schwangerschaft 224, 225  
 Seehund (Urdhva Mukha Svanasana) 44, 46, 55, 146, 183, 187, 196, 198, 201, 202, 204, 206, 208, 210, 214, 223, 224, 225  
 Sehnen 24, 231, 234, 239, 265  
 Sens 268  
 Shakti 257  
 Shavasana 25, 48, 51, 57, 60, 96, 158, 162, 183, 185, 187, 189, 191, 193, 195, 197, 199, 201, 203, 205, 207, 209, 211, 215, 224, 225  
 Shen 261, 262, 263, 265, 266, 268  
 Shiva Samhita 20, 22  
 Shoshuten (Kreisen des Lichts) 56  
 Sitzender Schwan 172, 197, 199  
 Sitzende Vorbeuge (Paschimot-

tanasana) 116  
 So'ham 51, 56  
 Spagat (Hanumanasana) 100  
 Spezifisches Frequenzfenster (FWS) 287  
 Sphinx (Bhujangasana) 44, 46, 55, 124, 146, 149, 176, 182, 185, 187, 196, 198, 200, 201, 202, 204, 206, 208, 209, 210, 214, 221, 224  
 SQUID 285  
 Stabilität 17, 233, 240, 243  
 Stellung des Kindes (Balasana) 44, 68, 74, 90, 92, 104, 106, 124, 136, 144, 148, 150, 154, 182, 183, 189, 191, 196, 200, 204, 205, 208, 209, 210, 214, 225  
 Stirn-Chakra. Siehe Ajna-Chakra  
 Stress 292, 293, 295, 304  
 Surya 258  
 Sushumna Nadi 53, 257, 258  
 Svadhistan-Chakra 57  
 Sympathisches Nervensystem (SNS) 292, 293, 295  
 Synovialflüssigkeit 242, 244, 245, 250  
 Synovialgelenke 244, 245  
 Synovialmembran 245

**T**

Tai-Chi 25, 262, 287  
 Tantra-Yoga 254, 259  
 Taube (Kapotanasana) 61, 144, 145  
 Texturen 261, 279  
 Tha 14  
 Thai-Yoga-Massage 268  
 Tiefer Ausfallschritt mit dem Knie am Boden (Anjaneyasana) 68  
 Tisch (Chatus Pada Ptham) 98, 177  
 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 260  
 Trishikhibrahamana Upanishad 257

**U**

Ujjayi-Atmung 36, 45

**V**

Vagusnerv 294  
 Vayus 22  
 Veden 20  
 Vegetatives Nervensystems 292  
 Verrutschte Bandscheibe 221  
 Verstopfung 223, 229, 267  
 Verwachsung 251, 252  
 Videha Mukti 254  
 Vinyasa 13, 223  
 Vyana 256

**W**

Widerstand 32, 230, 231, 233, 237  
Winkelsitz (Baddha Konasana)  
120, 128  
Wirbelsäule 47, 184, 186, 221, 246  
Wurzel-Chakra 257, 258. Siehe  
Muladhara-Chakra

**Y**

Yama 255  
Yang-Ausgleichshaltungen 47, 176  
Yang-Gewebe 10, 16, 17, 37, 229  
Yang-Praxis 11, 16, 30  
Yang-Training 18  
Yin-Gewebe 10, 16, 17, 18  
Yin-Training 31, 37, 39  
Yoga Nidra 80  
Yoga Sutra 254

**Z**

Zang-Organe 264  
Zehensitz (Vajrasana) 72, 154,  
165, 213, 214  
Zellanatomie 288  
Zellskelett 288, 289, 291  
Zementsubstanzen 242  
Zentrales Nervensystem (ZNS)  
281, 292

**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

E-Mail Leserservice  
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag  
Postfach 30 05 04  
70445 Stuttgart  
Fax: 0711 89 31-748