

Amiena Zylla
Wolfgang Mießner

YOGA

für

Schulter & Nacken

blv

796.41



Inhalt

6 Ein Wort zuvor

Positive Entlastung 6

8 Yoga wissen

10 Yoga in Kürze

Der ursprüngliche Sinn 10 · Der heutige Sinn 12 · Wie Yoga wirkt 12
Was Yoga für Sie tun kann 14 · Yoga wirkt auf mehreren Ebenen 14
Wunderwerk Mensch 15 · Die Haltung des Körpers 16

20 Yoga üben

22 Tipps fürs Üben

Yoga beginnt im Kopf 22 · Körper, Atem, Geist 23
Sonst noch wichtig 24 · Was Sie für Ihre Yogapraxis brauchen 25

26 Die fünf Phasen des Übens

Phase 1: Sensibel werden 27 · Phase 2: Mobilität erhalten 27
Phase 3: Spannung beseitigen 27 · Phase 4: Kraft aufbauen 27
Phase 5: Ruhe tanken 27

28 Ausgleich schaffen

Regelmäßiges Innehalten 28 · Die Kindeshaltung 29
Knie an die Brust 29

30 Sensibel werden

Den Augenblick wahrnehmen 30 · Auflagepunkte spüren 31
Die seidenen Fäden 32 · Der Luftballon 34 · Gespräch mit der
Schulter 35 · Die entspannte Schulter 36 · Der weitende Atem 37

38 Mobilität erhalten

Gelenkbewegung erfahren 38 · Nacken-Relax 39 · Kopfarbeit I 40
Kopfarbeit II 41 · Armbögen 42 · Brustöffner 43 · Die Spirale 44
Erwachte Kobra 45

46 Spannung beseitigen

Entspannung durch Dehnung 46 · Kuhkopf 47
Weitung des Rückens 48 · Nackendehnung 49
Vorbeuge in der Grätsche 50 · Bauchdrehung 51
Schraubensitz 52 · Brustdehnung 53

54 Kraft aufbauen

Mehr Muskelkraft durch Halten 54 · Berg mit ausgestreckten
Armen 55 · Vierfüßler I 56 · Vierfüßler II + III 57 · Kobra I 58
Kobra II + III 59 · Das Brett 60 · Halber Seitstütz 61 · Der Tisch 62
Den Himmel heben 63 · Der kleine Hund 64 · Der große Hund 65
Halbe Heuschrecke 66 · Vorbeuge im Sitzen 67 · Heldenhaltung 68
Flankenstreckung 69

70 Ruhe tanken

Der Weg vom Tun zum Geschehenlassen 70 · Umgekehrter See 71
Rücken-Relax 72 · Heilsame Tennisbälle 73 · Die Pause des
Kutschers 74 · Bauchatmung 75 · Vokalatmung 76 · Schulter-
Relax-Meditation 77

78 Yoga komplett

80 Wie übe ich richtig?

Nur eine Übung zwischendurch 80 · Das Individualprogramm 80
Das Fertigprogramm 81 · Programm 1: Entspannter Nacken 82
Programm 2: Entspannte Schulter 83 · Programm 3: Kraft
aufbauen 84 · Programm 4: Mehr Ruhe 85 · Programm 5:
Kompakt I 86 · Programm 6: Kompakt II 87

88 Was sonst noch guttut

Wer weniger erwartet, lebt glücklicher 88 · Wärmekissen 89
Nacktenmassage 90 · Energieströmung 91 · Beobachtungsschule 92

93 Register

94 Autoren

95 Literatur