

ANATOMIE & YOGA



Inhalt

Zur Verwendung dieses Buchs

6

EINFÜHRUNG INS YOGA

8

Geschichte des Yoga

10

Die Yogarichtungen

12

Patanjali und das Yogasutra

14

Die Ausübung von Yoga

16

ANATOMIE UND PHYSIOLOGIE

18

Die Systeme des Körpers

20

SKELETTSYSTEM

Das Skelettsystem

22

Die Knochen des menschlichen Körpers

24

Die Wirbelsäule

26

MUSKELSYSTEM

Das Muskelsystem

28

Die Muskeln des Körpers

30

Ebenen, Schnitte und Körperbewegungen

32

ANDERE SYSTEME

Das Nervensystem

34

Das endokrine System

35

ENERGETISCHE ANATOMIE DES MENSCHEN

36

Die drei Körper des Menschen

38

Die fünf Koshas oder Hüllen

39

NADIS

Die Nadis oder Energiekanäle

40

CHAKREN

Die Chakren

41

Wesentliche Elemente der Chakren

42

ASANAS

44

EINLEITUNG

Die Yoga-Asanas

46

AUSGANGSASANAS

Tadasana

48

Dandasana

50

Savasana

52

GRUNDASANAS

Apanasana

54

Marjariasana

56

Adho Mukha Svanasana

58

Virabhadrasana I und II

60

Virabhadrasana III

62

Malasana

64

Utkatasana

66

KRAFT ERFORDERNDE ASANAS

Navasana

68

Vasishtasana

70

Chaturanga Dandasana

72

GLEICHGEWICHT

ERFORDERNDE ASANAS

Vrikasana

74

Garudasana

76

ASANAS MIT SEITNEIGUNG UND TRIKONAS

Parighasana

78

Utthita Trikonasana

80

Utthita Parsva Konasana

82

ASANAS MIT STRECKUNG

Setu Bandhasana

84

Purvottanasana

86

Bhujangasana

88

Matsyasana

90

ASANAS MIT BEUGUNG NACH VORN	
Parsvottanasana	92
Paschimottanasana	94
Balasana	96
Kurmasana	98

ASANAS MIT DREHUNG	
Ardha Matsyendrasana	100
Jathara Parivartanasana	102

HALBE UMKEHRHALTUNGEN UND UMKEHRHALTUNGEN	
Prasarita Padottanasana	104
Sasangasana	106
Salamba Sarvangasana	108
Halasana	110
Salamba Sirsasana	112

Surya Namaskar, der Sonnengruß	114
--------------------------------	-----

PRANAYAMA UND BANDHAS 118

PRANAYAMA	
Das Atemsystem	120
Grundtypen der Atmung	122
Die Ausübung von Pranayama	124
Einführung ins Pranayama	126
Grundtechniken von Pranayama	128

BHANDAS	
Bandhas: Energieschlüssel	130

ENTSPANNUNG, MUDRAS, MEDITATION 132

Die Entspannung	134
Hasta Mudras	136
Die Meditation	138
Die innere Stille	140

Glossar	143
Bibliografie	144

