

Petra Zink

# YOGA

FÜR KLETTERER UND BERGSPORTLER



BERGVERLAG RÖTHER • MÜNCHEN

# INHALT

Vorwort Martina Čufar Potard .....	4
Einleitung .....	5

## **GRUNDREGELN FÜRS ÜBEN .....**

8

MacKenzie Kozlowski (Miller) .....	8
Marina Hartlieb: Faszination Faszien .....	10

## **54 AUSGEWÄHLTE YOGAÜBUNGEN**

<b>Ausgangs- und Endpositionen</b> .....	14
<b>Grundausrichtungen</b> .....	19

## **YOGAÜBUNGEN FÜR UNTERARME, HANDGELENKE UND FINGER .....**

21

Thomas Hochholzer: So weit die Hände greifen .....	22
--	----

## **YOGAÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN .....**

39

Markus Achleitner: Die Crux mit dem Kreuz .....	40
<b>Übungen für die Halswirbelsäule</b> .....	41
<b>Übungen für die Brustwirbelsäule</b> .....	46
<b>Übungen für die Lendenwirbelsäule</b> .....	60
Simone Fleischhacker: Yoga und positive Psychologie .....	69

## **YOGAÜBUNGEN FÜR DIE SCHULTERN .....**

71

<b>Übungen für mehr Schulterstabilität</b> .....	72
<b>Übungen für mehr Schulterbeweglichkeit</b> .....	84

## **YOGAÜBUNGEN FÜR BEINE UND HÜFTEN .....**

95

Helga Baumgartner: Yin Yoga .....	96
-----------------------------------	----

## **YOGAÜBUNGEN ZUR REGENERATION .....**

117

<b>Die Atmung</b> .....	118
Stephan Domenig .....	119
<b>Restorative Yoga</b> (Martina Wrulich) .....	125

# ÜBUNGSSEQUENZEN

Roland Jensch .....	135
<b>BOULDERN</b> .....	136
Christof Rauch.....	136
Ingo Filzwieser .....	137
<b>Übungssequenz Bouldern</b> .....	138
<b>SPORTKLETTERN</b> .....	140
Hannes Huch .....	141
Martina Čufar Potard .....	142
<b>Übungssequenz Sportklettern</b> .....	144
Thomas Brandauer: Die Flow-Erfahrung .....	146
<b>ALPINKLETTERN</b> .....	148
Rudolf Hauser: Seele ohne Angst .....	149
Sean Villanueva.....	150
<b>Übungssequenz Alpinklettern</b> .....	152
<b>BERGSTEIGEN</b> .....	154
Steve House.....	155
David Göttler: Mein Yogaweg .....	156
<b>Übungssequenz Bergsteigen</b> .....	158
<b>SKIBERGSTEIGEN</b> .....	160
Eva House .....	160
Robert Zink .....	161
<b>Übungssequenz Skibergsteigen</b> .....	162
Stichwortverzeichnis.....	164
Literaturverzeichnis .....	166
Dank.....	167
Impressum.....	168