

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

YOGA UND DER RÜCKEN

Sich aufrichten und entspannen 8

Übungen für ein uraltes Problem 9

Wirbelsäule und Energiefluss 10

Das älteste Anti-Stress-Programm 11

Lernen Sie Ihre Wirbelsäule kennen 14

Ein komplexes Gebilde 15

Wie Beschwerden entstehen 18

Vorsorge und Erste Hilfe 20

Yogisches Verhalten bei
Rückenschmerzen 21

Das Zusammenspiel der Muskeln 22

Rückenmuskeln – ein echtes
Powerpaket 23

Starke Bauchmuskeln 24

Der Psoas 25

Birnenförmiger Muskel und Ischias 27

Der Beckenboden 28

Gut auf beiden Beinen stehen 30

Den Rücken aufrichten 33

Ein freier, weiter Nacken 35

Tipps fürs Üben 36

Wann, wie und wo üben Sie am besten? . 36

Was Sie für die Yogapraxis brauchen . . . 40

Wie Sie mit diesem Buch arbeiten 40

Häufig verwendete Begriffe 44

Yoga & Rücken: Oft gestellte Fragen 46

PRAXIS

ÜBUNGEN, DIE WIRKLICH HELFEN

Vorbereitende Übungen 50

Den Beckenboden aktivieren 50

Grundhaltungen 53

Übungsprogramm für den
oberen Rücken 58

So beginnen Sie die Übungsfolge 59

Sich dehnen und reckeln 59

Den Nacken stärken 60

Den Rücken dehnen und drehen 61

Die Brustwirbelsäule mobilisieren 61

Den oberen Rücken kräftigen 62

Die Kobra 63

Die Grußhaltung 66

Der Kuhkopf 66

Der Tisch 67

Die Schulterbrücke 68

Die Bauchdecke stärken 70

Krokodilhaltung über ein Bein 73

Übungsprogramm für den unteren Rücken	75
So beginnen Sie die Übungsfolge	76
Den unteren Rücken befreien	76
Die Katze im Sitzen	77
Die Katze streckt ihr Bein	77
Die halbe Heuschrecke	78
Die Heuschrecke	79
Die Schulterbrücke	80
Diagonale Crunches	81
Psoas-Halteübung	82
Psoas-Dehnung	82
Die Rumpfmuskulatur kräftigen	84
Der Hund, der sich dehnt	84
Der Held	86
Der Adler	88
Dehnung der Beinrückseite	88

Übungsprogramm für den ganzen Rücken	90
Den Brustkorb mobilisieren	91
Sich öffnen und schließen	92
Die Katze	92
Den gesamten Rücken kräftigen	94

Die Rumpfmuskulatur stärken	95
Vorbeuge aus dem Grätschstand	96
Liegestütz an der Wand	97
Die Wand wegschieben	98
Der Seitstütz	98
Das Brett	101
Abfolge zwischen Brett und Hund	102
Aus dem Rücken herauswachsen	103
Der Langsitz (Stockhaltung)	104
Das Boot	104
Der Drehsitz	105
Die Berghaltung im Sitz	106

Übungsprogramme nach Bedarf	107
SOS-Übungen	108
Übungsprogramm fürs Büro	118

SERVICE

Medien, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Die Übungen von A bis Z	126