

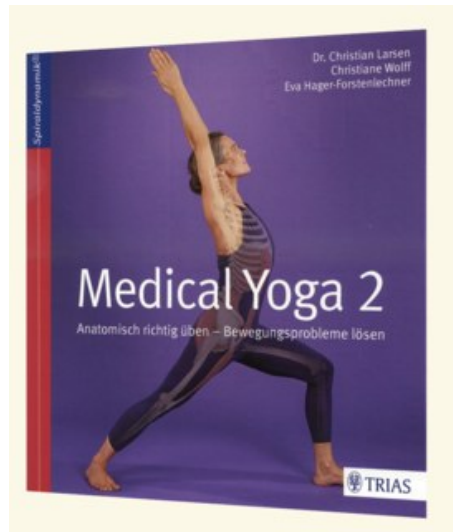
# Larsen Ch. / Wolff Ch. / Hager-Forstenlechner E. Medical Yoga 2

Leseprobe

[Medical Yoga 2](#)

von [Larsen Ch. / Wolff Ch. / Hager-Forstenlechner E.](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b20248>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)  
<http://www.unimedica.de>





7 **Liebe Leserin, lieber Leser**

## 9 **Medical Yoga – therapeutische Dimension des Yoga**

10 **Finden Sie Ihre individuelle Yoga-Praxis**

- 10 Körperbewusstsein und Achtsamkeit
- 11 Yoga und Spiraldynamik®: ein starkes Team
- 12 Yoga: Gesundheit, Prävention und Therapie
- 14 So wenden Sie Medical-Yoga an
- 15 Eine Medical-Yoga-Stunde gestalten
- 17 Hilfsmittel: eine wertvolle Unterstützung

## 19 **Asanas**

20 **Kraftvolle Haltung · Utkatasana**  
Fokus Fuß

28 **Krieger III · Virabhadrasana III**  
Fokus Fuß II

36 **Fersensitz · Vajrasana**  
Fokus Fuß III

44 **Krieger I · Virabhadrasana I**  
Fokus Knie

52 **Seitliche Flankenstreckung ·**  
**Utthita Parsvakonasana**  
Fokus Knie II

60 **Halbmond · Ardha Chandrasana**  
Fokus Hüfte

68 **Grätschsitz · Upavistha Konasana**  
Fokus Becken

76 **Kopf-Knie-Haltung · Janu Sirsasana**  
Fokus Becken II

84 **Halbes Boot · Ardha Navasana**  
Fokus Körpermitte

92 **Heuschrecke · Shalabhasana**  
Fokus Rücken

100 **Mukti-Sitz mit BWS-Rotation**  
Fokus Brustkorb

108 **Fisch · Matsyasana**  
Fokus Brustkorb II



116 **Katze · Biddhalasana**  
Fokus Schulter

124 **Stütze rücklings · Purvottanasana**  
Fokus Schulter II

132 **Schulterbrücke · Setu  
Bandha Sarvangasana**  
Fokus Nacken



140 **Kuhgesicht · Gomukhasana**  
Fokus Kugelgelenk

148 **Adler · Garudasana**  
Fokus Mentale Konzentration

156 **Liegende Winkelstellung ·  
Supta Baddha Konasana**  
Fokus Entspannung

## » Herausforderungen von Fuß bis Kopf

164 Zehen auf Abwegen

165 Schmerzhafter Fußsohle

166 Fußgewölbe in Nöten

166 Sehnenentzündungen am Fuß

167 Arthrose im Fundament

168 Verletzungsfolgen Fuß und Knie

169 Gebeine aus dem Lot

169 Muskelüberlastung zwischen Becken und Knie

170 Hüftgelenke am Anschlag

171 Becken in Nöten

172 Das Kreuz mit dem Kreuz

173 Bandscheiben »Spezial«

174 Wirbelkörper »Spezial«

175 Wirbelsäulenstatik aus dem Lot

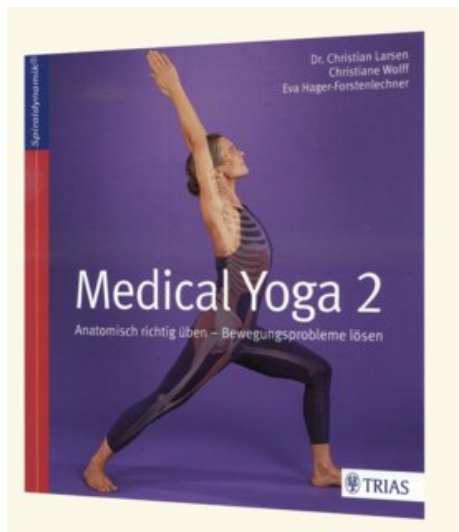
176 Brustkorb »Spezial«

177 Muskuläre Schulter-Nacken-Kopfschmerzen

177 Halswirbelsäule »Spezial«

178 Schulter »Spezial«

179 Kiefer und Hand »Spezial«



Larsen Ch. / Wolff Ch. / Hager-Forstenlechner E.

## [Medical Yoga 2](#)

Anatomisch richtig üben - Bewegungsprobleme lösen

176 Seiten, kart.  
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)