

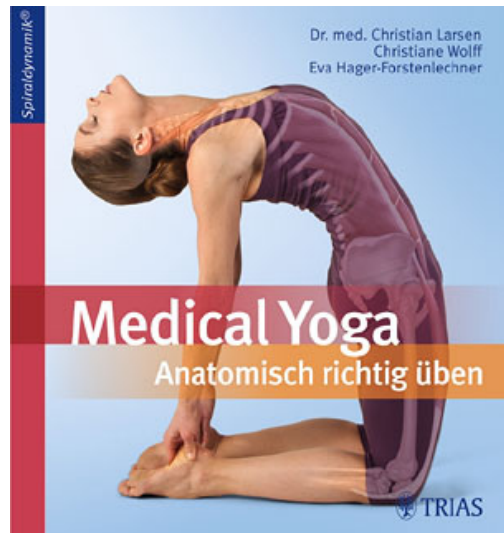
Larsen Ch. / Wolff Ch. / Hager-Forstenlechner E. Medical Yoga

Leseprobe

Medical Yoga

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

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b12869>

Sie finden bei [Unimedica](http://www.unimedica.de) 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
<http://www.unimedica.de>



7 **Vorwort**

9 **Medical Yoga**

10 **Spiraldynamik und Yoga – ein Traumpaar**

10 Medical Yoga – Anleitung für den Körper

13 Des Glückes Schmied

14 **Yoga – der heilende Weg zu sich selbst**

14 Hatha-Yoga – der Körper als Übungsfeld

16 Svādhyāya – die Selbstanalyse

17 Prāna – Lebensenergie im Fluss

17 Muhkti – die Befreiung

19 **Von der Theorie zur Praxis**

20 Grenzerfahrungen: die Anschubs-Methode

21 Pro & Kontra: Wirkung und Nebenwirkungen

22 **So beginnen und beenden
Sie Ihre Yoga-Session**

YOGA-SEQUENZEN

Das Yoga-Flow-Erlebnis: aufeinander abgestimmte Asanas verknüpfen sich zu einem harmonischen und fließenden Bewegungsablauf. Das ist Meditation in Bewegung. Jede der sieben Übungsfolgen unterstützt eine bestimmte Körperregion – wählen Sie die für sich passende aus.

142 **Vitales Becken**

144 **Freie Hüften**

146 **Stabiles Kreuz**

148 **Beweglicher Brustkorb**

150 **Starke Knie**

152 **Starke Schultern**

154 **Zur Ruhe kommen**



Medical Yoga – der gesunde Weg

Im Medical Yoga verbindet sich das jahrtausendealte Yoga-Wissen mit den modernen Erkenntnissen der Spiraldynamik. Auf der Grundlage von Evolutionsforschung, Anatomie und moderner Medizin entsteht so eine Anleitung für anatomisch richtige Bewegungsabläufe. Entdecken Sie die Gesetze der Natur, die archaischen Bewegungsprogramme, die im Körper jedes Menschen von Geburt an angelegt sind, und wenden Sie sie auf die klassischen Körperübungen des Hatha-Yogas an. So wird der Körper zum Übungsfeld und die Bewegung zu einem heilenden Weg zu sich selbst. Sie gewinnen innere Stabilität und Balance, entwickeln Kraft und bleiben beweglich bis ins hohe Alter.



Kröhe, Hund & Co. – die Asanas

Lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Asanas und ihre Variationen kennen. Mit präziser Ausrichtung und Konzentration auf die Details erleben Sie den eigenen Körper, seine Grenzen und Schwächen, aber auch seine Stärken. Dabei zeigt jede Asana spezifische Wirkungen auf den Bewegungsapparat und die inneren Organe. 3D-Grafiken zeigen Ihnen, welche Körperstrukturen bei der jeweiligen Asana besonders gefordert sind. Mit diesem Wissen ausgestattet, finden Sie auch bei vorhandenen Beschwerden die passenden Übungen. Leichte Abwandlungen machen die Asanas alltagstauglich: So wird die Bushaltestelle, die Küche und sogar das Büro zum Übungsraum.

25 Asanas

26 Stehen und Liegen

29 Baum

35 Held

41 Dreieck

47 Beinstretch

53 Glückliches Baby

59 Ruhender See

64 Stützen und Drehen

67 Herabschauender Hund

73 Brett

79 Krähe

85 Läufer gedreht

91 Drehsitz

97 Krokodil

102 Vor- und Rückbeugen

105 Vorbeuge

111 Zange

117 Pflug

123 Kobra

129 Kamel

135 Königstaube

141 Yoga-Sequenzen

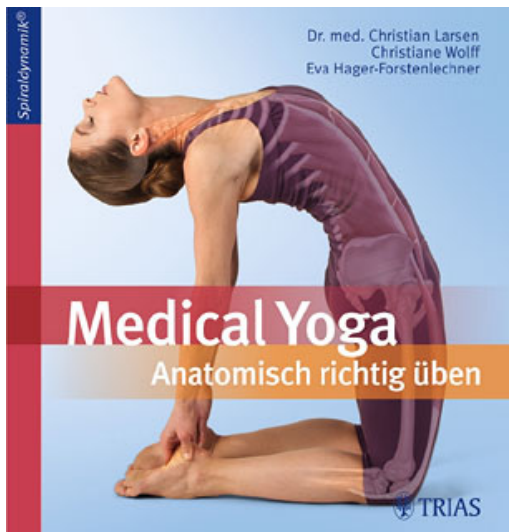
156 Medizinische Aspekte der Asanas

156 Asanas und Anwendungsgebiete

159 Symptome und hilfreiche Asanas

161 Service

162 Sachwortverzeichnis



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

[Medical Yoga](#)

Anatomisch richtig üben

164 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de