

# INHALT

## ALLGEMEINE EINFÜHRUNG ..... 12

Was ist Yoga? .....	12
Was sind Asanas und wozu sind sie gut? .....	13
Die Hauptchakren .....	14
Was Sie über Yoga wissen sollten .....	15
Vorteile von Yoga .....	16
Regionen des menschlichen Körpers (I) Frau (Gesamtansicht von vorn) .....	18
Regionen des menschlichen Körpers (II) Frau (Gesamtansicht von hinten).....	19
Muskeln (I) (Gesamtansicht von vorn) .....	20
Muskeln (II) (Gesamtansicht von hinten) .....	21
Skelett (I) (Gesamtansicht von vorn) .....	22
Skelett (II) (Gesamtansicht von hinten) .....	23
Gelenke (I) (Gesamtansicht von vorn) .....	24
Gelenke (II) (Gesamtansicht von hinten) .....	25
Arteriensystem (Gesamtansicht von vorn) .....	26
Venensystem (Gesamtansicht von vorn) .....	27
Lymphsystem (Gesamtansicht von vorn) .....	28
Atmungsapparat (Gesamtansicht von vorn) .....	29
Verdauungssystem (Gesamtansicht von vorn) .....	30
Immunsystem (Gesamtansicht von vorn) .....	31
Phagozytose .....	31
Endokrines System .....	32
Hormonelle Steuerung durch den Hypothalamus .....	32
Nervensystem (Gesamtansicht von hinten) .....	33
Fortpflanzungssystem des Mannes (Seitliche Gesamtansicht von rechts) .....	34
Fortpflanzungssystem der Frau (Seitliche Gesamtansicht von rechts) .....	35

## LOTOSSITZ (PADMASANA) ..... 36

Technische Aspekte .....	38
Vorbereitende Übungen für den Lotossitz .....	39

## RUMPF ..... 42

Rumpf (Ansicht von vorn, Oberflächliche Schicht; Hintere Brustwand) .....	43
Brustkorb und Bauch (I) (Gesamtansicht.Vordere Schicht) .....	44

Brustkorb (I) (Ansicht von vorn:Tiefe Schicht) .....	45
Brustkorb und Bauch (II) (Seitenansicht von rechts) .....	46
Brustkorb und Bauch (III) (Vordere Seitenansicht von links) .....	47
Der Fersensitz (Vajrasana) .....	48
Das Zwerchfell .....	51
Die Kobra (Bhujangasana) .....	52
Die Hebermuskeln des Rumpfes .....	55
Der Fisch (Matsyasana) .....	56
Die Linie der Schwerkraft .....	59
Die schiefe Ebene (Purvottanasana) .....	60
Der gerade Bauchmuskel .....	63
Die sitzende Vorbeuge (Paschimottanasana) .....	64
Der Pyramidenmuskel des Bauches .....	65
Die Rippenheber .....	67
Die gedrehte Kopf-Knie-Haltung (Parivrtta Janu Sirsasana) .....	68
Luftzirkulation .....	71
Der Diamant (Supta Vajrasana) .....	72
Die Atemmuskeln .....	75
Der Skorpion (Vrischikasana) .....	76
Die Brusthöhle .....	79

## WIRBELSÄULE ..... 80

Muskeln und Skelett des Rückens .....	81
Wirbelsäule. Muskulatur (oberflächliche Schicht, Ansicht von vorn) .....	82
Wirbelsäule. Muskulatur (Querschnitt auf Höhe des 5. Brust- wirbels; Querschnitt auf Höhe des 2. Lendenwirbels) .....	83
Die Pyramide (Parsvottanasana) .....	84
Der Rücken .....	87
Das Dreieck (Trikonasana) .....	88
Der Krieger 3 (Virabhadrasana 3) .....	92
Die Muskeln der hinteren Brustwand .....	95
Der Halbmond (Ardha Chandrasana) .....	96
Die stärkenden Muskeln des Rumpfes .....	99
Der halbe Drehsitz (Ardha Matsyendrasana) .....	100
Die tiefen Rückenmuskeln .....	103
Das Boot (Navasana) .....	104
Der Trapezmuskel .....	107
Der Frosch (Mandukasana) .....	108
Die Halswirbelsäule .....	111
Die gebundene Winkelhaltung (Baddha Konasana) .....	112
Die Rautenmuskeln .....	115
Das Kamel (Ustrasana) .....	116

Die Brustwirbelsäule .....	119
Die Königstaube (Eka Pada Rajakapotasana) .....	120
Die Ausrichtung der Wirbelsäule .....	123
Die Knie-Ohr-Haltung (Karnapidasana) .....	124
Der Atmungsmechanismus .....	125
Die Lendenwirbelsäule .....	127
Die offene Winkelhaltung (Upavistha Konasana) .....	128
Wirbelsäule, Kreuzbein .....	130
Der Schulterstand (Sarvangasana) .....	132
Die Zwischenwirbelgelenke .....	135
Der Kopfstand (Shirshasana) .....	136
Die Wirbel der Wirbelsäule .....	139

## OBERE EXTREMITÄTEN ..... 140

Vereinigung des Oberarms mit dem Rumpf (Das Schultergelenk; Die Muskeln der Rotatorenmanschette) .....	141
Rechte obere Extremität. Oberflächliche Muskelschicht (Seitenansicht) .....	142
Rechte obere Extremität. Oberflächliche Muskelschicht (Ansicht von medial) .....	143
Das Kuhgesicht (Gomukhasana) .....	144
Knochen- und Muskelsystem der Hand .....	147
Die Haltung des Weisen (Marichyasana) .....	148
Lage und Funktion der Handmuskeln .....	151
Die stehende Vorwärtsbeuge (Padahasthasana) .....	152
Die Muskeln des Daumen- und Kleinfingerballens .....	155
Die nach oben gerichtete Stockhaltung (Urdhva Dandasana) .....	156
Die Krähe (Kakasana) .....	160
Die Muskulatur des Unterarms .....	163
Das umgekehrte Rad (Viparita Chakrasana) .....	164
Der Pfau (Mayurasana) .....	168
Die Armmuskulatur (I) .....	171
Der Seitstütz (Vasisthasana) .....	172
Die Armmuskulatur (II) .....	175

## UNTERE EXTREMITÄTEN ..... 176

Die Muskeln der unteren Extremität .....	177
Rechte untere Extremität. Oberflächliche Muskelschicht (Ansicht von medial) .....	178
Rechte untere Extremität. Unterschenkel und Fuß. Oberflächliche Muskelschicht (Ansicht von vorn) .....	179
Der Stuhl (Utkatasana) .....	180
Das Kniegelenk (rechter seitlicher Bereich, vord. Bereich) .....	183
Die stehende Vorbeuge (Uttanasana) .....	184
Die ischiocrurale Muskulatur .....	187
Der Baum (Vrksasana) .....	188

Die Physiologie der Unterschenkelmuskeln .....	191
Der Krieger 1 (Virabhadrasana 1) .....	192
Die Muskeln und Bänder der unteren Extremitäten .....	195
Der Krieger 2 (Virabhadrasana 2) .....	196
Der vierköpfige Oberschenkelmuskel .....	199
Der herabschauende Hund (Adho Mukha Svanasana) .....	200
Die Gesäßmuskulatur .....	203
Die breite Vorbeuge (Prasarita Padottanasana) .....	204
Der gestreckte seitliche Winkel 1 (Utthita Parsvakonasana 1) .....	208
Die Muskeln des Oberschenkels (I) .....	211
Der gestreckte seitliche Winkel 2 (Utthita Parsvakonasana 2) .....	212
Die Muskeln des Oberschenkels (2) .....	215
Die Schulterbrücke (Setu Bandha Sarvangasana) .....	216
Fußmuskeln .....	217
Der Pflug (Halasana) .....	220
Der zweiköpfige Oberschenkelmuskel .....	223
Der gedrehte seitliche Winkel (Parivrtta Parsvakonasana) .....	224
Die unteren Gliedmaßen .....	227
Der Tänzer (Natarajasana) .....	228
Das Hebelsystem .....	231
Das Rad (Urdhva Dhanurasana) .....	232
Der zweiköpfige Wadenmuskel .....	235
Der Adler (Garudasana) .....	236
Das Sprunggelenk .....	239

## DER SONNENGRUSS (SURYA NAMASKAR) ... 240

Die Symbolik des Sonnengrußes .....	241
Die technischen Grundlagen des Sonnengrußes .....	242
Die Abfolge des Sonnengrußes .....	244

## INDEX ..... 247