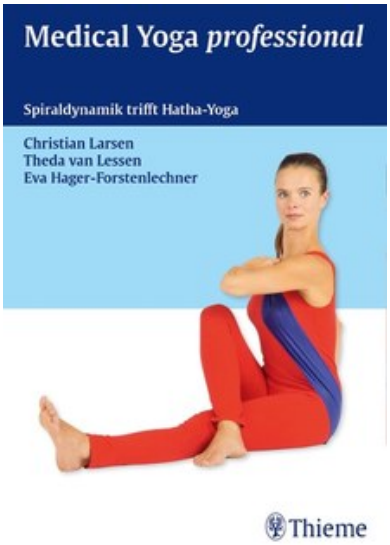
Christian Larsen
Medical Yoga professional

Extrait du livre

Medical Yoga professional
de Christian Larsen
Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart



http://www.editions-narayana.fr/b19846

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Inhaltsverzeichnis

1 Aufrechter Stand: Aufrichtung und Wurzeln . . . 11

Fokus: Die Ur-Prinzipien – Schwerkraft und Spiralprinzip . . . 14
Schwerkraft: Das eigene Lot finden . . . 14
Hara: Die eigene Mitte entdecken . . . 15
Spiraldynamik: Polarität, Aufrichtung und Spiralprinzip . . . 15
Sonderfall: Der Brustkorb im aufrechten Stand . . . 17

Übungsziel: Beckenaufrichtung – sich im Becken niederlassen . . . 18
Koordination . . . 19
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 24
Anatomische Details: Muskeln . . . 31
Übungen . . . 33

Übungsziel: Kopfaufrichtung – Wie die Blüte auf ihrem Stängel . . . 39
Koordination . . . 39
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 42
Anatomische Details: Muskeln . . . 45
Übungen . . . 48

Übungsziel: Beinachsen – Standfest dank Spiralprinzip . . . 53
Koordination . . . 53
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 58
Anatomische Details: Muskeln . . . 61
Übungen Bein-Koordination: die einheitliche Beinspirale . . . 64

Übungsziel: Fundament – Füße schlagen Wurzeln . . . 68
Koordination . . . 68
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 73
Anatomische Details: Muskeln . . . 76
Übungen Gut zu Fuß: Fußspirale und Vorfußquergewölbe . . . 79

Asanas & Yoga-Flow . . . 84
Stehen: Klären Sie die Schlüsselelemente . . . 84

Tipps für Yogalehrer . . . 87
Berghaltung (Tadasana oder Samasthiti) . . . 87

2 Standhaltungen: Becken-Hüft-Bein-Verbindung . . . 91

Fokus: Hüftgelenke – die mit dem Becken tanzen . . . 93
Tanz der Mitte . . . 93
Hüftgelenke: Späte Reife, frühes Alter . . . 94
Verschleißprophylaxe: Defizite hoch drei . . . 95
Stand-Spielbein: Außen-/Innenspirale des Beckens . . . 96

Übungsziel: Beckenaufrichtung – Hüftdrehung um die Beckenquerachse . . . 97
Koordination . . . 97
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 102
Anatomische Details: Muskeln . . . 104
Übungen Hüftstreckung: Die Vollendung der Aufrichtung . . . 107

Übungsziel: Einbeinstand – Becken-Bein-Belastungsachse (Vrksasana) . . . 112
Koordination . . . 112
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 116
Anatomische Details: Muskeln . . . 119
Übungen Standhaltungen: Ökonomie und Kraft . . . 122

Übungsziel: Beckenrotation – Drehung um die Längsachse (Virabhadrasana II) 127
Koordination . . . 127
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 132
Anatomische Details: Muskeln . . . 134
Übungen Beckenrotation
Beckenrotation: Der Schlüssel zum Kreuzgang . . . 136

Übungsziel: Beckenkoordination – Beckentanz auf einem Bein . . . 141
Koordination . . . 141
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 144
Anatomische Details: Muskeln . . . 147
Übungen3D-Dynamik des Beckens beim Gehen . . . 149

Asanas & Yoga-Flow . . . 152
Übungsreihe Standhaltungen: Bewegliche Wurzeln 152

Tipps für Yoga-Lehrer . . . 162
Baum (Vrksasana) . . . 162

aus: Larsen u.a. Medical Yoga professional (ISBN 9783131473318) © 2015 Georg Thieme Verlag KG

3 Wirbelsäulen-Drehung: Essenz der Dynamik . . . 167

Fokus: Brustkorb – lebendiger Alleskönner . . . 169
Drehungen als „Herzöffner“ und „Atemöffner“ . . . 169
Wirbelsäule: Verschraubung und Aufrichtung . . . 170
Brustwirbelsäule: Und sie dreht sich doch! . . . 171
Der Brustkorb: Integriert zwischen Kopf und Becken 172
Zwerchfell: Kopplung von Atmung und Bewegung . . 173

Übungsziel: Rotation – ganzheitliches Drehen der Wirbelsäule . . . 175
Koordination . . . 175
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . 179
Rotation Wirbelsäule: Muskeln . . . 182
Übungen Wirbelsäulenspirale: Stabile Säule – wirbelnde Säule . . . 185

Übungsziel: Thorax – 3D-Wiederbelebung des Rippenkäfigs . . . 190
Koordination . . . 190
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 196
Anatomische Details: Muskeln . . . 200
Übungen: Thorax – Lebendiger Brustkorb . . . 205

Übungsziel: Drehen mit breiten Schultern – Freiheit bis in die Lungenspitzen . . . 210
Koordination . . . 210
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 215
Anatomische Details: Muskeln . . . 218
Übungen: Obere Thoraxöffnung – Öffnen des Schlüsselbeinraums . . . 221

Asanas & Yoga-Flow . . . 226
Übungsreihe Thorax: Plastische Beweglichkeit . . . 226

Tipps für Yoga-Lehrer . . . 234
Drehsitz (Ardha Matsyendrasana) . . . 234

4 Stützhaltungen: Belastungsstabile Schultern . . . 239

Fokus: Rumpfstabilität: Aufrichtung von oben her . . . 241
Rumpf: Unten stabil, oben mobil . . . 241
Schultern: Schultergürtel stabil, Schultergelenk mobil . . . 242
Evolution: Die Entdeckung der Handlungsfreiheit . . 242
Arm: Spiralprinzip in Aktion . . . 243

Übungsziel: Schultergürtel – breite Jochform auf sanft gewölbtem Rücken . 244
Koordination . . . 244
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 248
Anatomische Details: Muskeln . . . 250
Übungen: Breite Schultern und Rumpfstabilität . . . 253

Übungsziel: Schultergelenk-Zentrierung – die Leichtigkeit der Mitte . . . 258
Koordination . . . 258
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 262
Anatomische Details: Muskeln . . . 264
Übungen: Zentrierung der Oberarmköpfe in die breiten Schultern . . . 266

Übungsziel: Starker Arm – Spiralprinzip und Gewölbeprinzip . . . 270
Koordination . . . 270
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 274
Anatomische Details: Muskeln . . . 277
Übungen: Armstütze – Spirale im Arm, Gewölbe in der Hand . . . 280

Asanas & Yoga-Flow . . . 285
Übungsreihe Stützhaltungen: Kraftvolle Handlungen . . . 285

Tipps für Yogalehrer . . . 298
Abwärtsschauender Hund (Adho Mukha Svanasana) 298

aus: Larsen u.a. Medical Yoga professional (ISBN 9783131473318) © 2015 Georg Thieme Verlag KG

5 Vorbeugen: Loslassen der Streckspannung . . . 303

Fokus: Global-Flexion – Beugung Wirbelsäule und Hüftgelenke . . . 305
Flexion-Extension: Beugen und Aufrichten . . . 305
Globalbewegungen: Ein starker Rücken ist flexibel . 306
Vorbeuge: Gerader oder runder Rücken . . . 307

Übungsziel: Gebeugte Wirbelsäule – der harmonische C-Bogen . . . 308
Koordination . . . 308
Medizinische Haltungsanalyse: Die gerundete Sitzhaltung . . . 308
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 313
Anatomische Details: Muskeln . . . 314
Übungen:Wirbelsäule – Globalflexion . . . 317

Übungsziel – Vorbeugen mit geradem Rücken: Freie Hüftbeugung . . . 322
Koordination . . . 322
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 327
Anatomische Details: Muskeln . . . 329
Übungen: Hüftflexion – Flüssige Hüftbeugung ohne Lendenbeugung . . . 331

Übungsziel: Yoga-Vorbeuge – Spiel zwischen Kontrolle und Hingabe . . . 336
Koordination . . . 336
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 339
Anatomische Details: Muskeln . . . 341
Übungen: Vorbeugen – Exzentrische Stabilisierung der Wirbelsäule . . . 342

Asanas & Yoga-Flow . . . 347
Übungsreihe Vorbeuge: Statisch-dynamisch, gestreckt-gerollt . . . 347

Tipps für Yogalehrer . . . 354
Zange (Pashchimottanasana) . . . 354

6 Rückbeugen: Spiel mit der Schwerkraft . . . 359

Fokus: Global-Extension – Streckung Wirbelsäule und Brustkorb . . . 361
Kindesentwicklung: Rückbeuge im Säuglingsalter . . 361
Brustkorb statt Rippenkäfig: Die Kunst des langen Atems . . . 362
Stufengerechte Didaktik: Yoga – System und individuelles Niveau . . . 362
Extension: Gerippe, Gebeine und Greifer . . . 363

Übungsziel: Überstreckte Wirbelsäule – gleichmäßiger C-Bogen rückwärts . . . 364
Koordination . . . 364
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 368
Muskeln . . . 369
Übungen: Extension – dosierte kontrollierte Rückbeugen der Wirbelsäule . . . 371

Übungsziel: „Herzöffnung“ mit aufgedehntem Brustkorb . . . 376
Koordination . . . 376
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 380
Anatomische Details: Muskeln . . . 382
Übungen:Oberkörper-Rückbeuge mit Brustkorbentfaltung . . . 384

Übungsziel: Unbelastetes Armspiel – Stabilität und Mobilität am richtigen Ort . . . 389
Koordination . . . 389
Medizinische Haltungsanalyse: Halbmond (Anjaneyasana) . . . 390
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder . . . 393
Zentrierung Oberarmkopf: In die richtige Richtung drehen und gleiten . . . 395
Anatomische Details: Muskeln . . . 397
Übungen: Offene Schultern, schwebende Arme, offenes Herz . . . 400

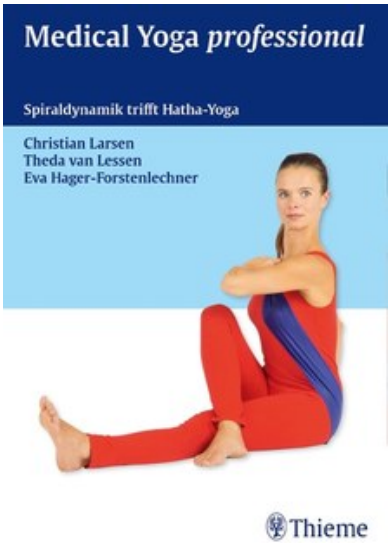
Asanas & Yoga-Flow . . . 405
Übungsreihe Rückbeuge: Statisch-dynamisch, gerade-gedreht . . . 405

Tipps für Yogalehrer . . . 416
Kobra (Bhujangasana) . . . 416

Literatur . . . 420

Sachverzeichnis . . . 421

aus: Larsen u.a. Medical Yoga professional (ISBN 9783131473318) © 2015 Georg Thieme Verlag KG



Christian Larsen

Medical Yoga professional

424 pages, relié
publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr