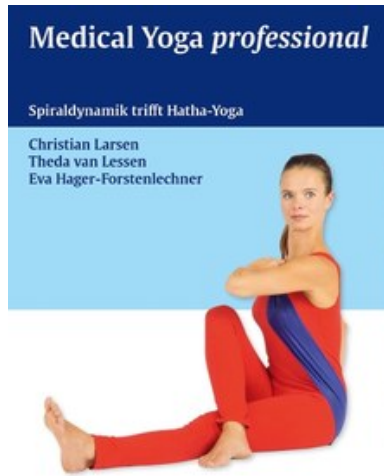


Christian Larsen Medical Yoga professional

Reading excerpt
[Medical Yoga professional](#)
of [Christian Larsen](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



 Thieme

<http://www.narayana-verlag.com/b19846>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
<http://www.narayana-verlag.com>



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 Schlüsselemente	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	
Übungen 3D-Dynamik des Beckens beim Gehen	149	
Asanas & Yoga-Flow	152	
Übungsreihe Standhaltungen: Bewegliche Wurzeln	152	
Tipps für Yoga-Lehrer	162	
Baum (Vrksasana)	162	

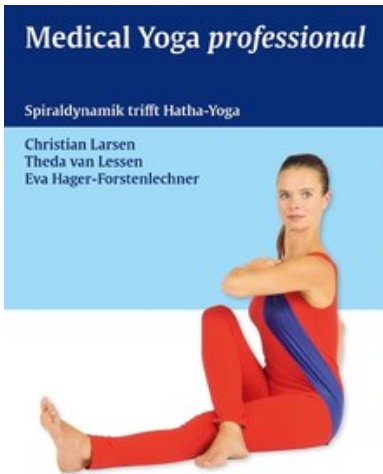
3 Wirbelsäulen-Drehung: Essenz der Dynamik 167

Fokus: Brustkorb – lebendiger Alleskönner	169	Übungsziel: Thorax – 3D-Wiederbelebung des Rippenkäfigs	190
Drehungen als „Herzöffner“ und „Atemöffner“	169	Koordination	190
Wirbelsäule: Verschraubung und Aufrichtung	170	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	196
Brustwirbelsäule: Und sie dreht sich doch!	171	Anatomische Details: Muskeln	200
Der Brustkorb: Integriert zwischen Kopf und Becken	172	Übungen: Thorax – Lebendiger Brustkorb	205
Zwerchfell: Kopplung von Atmung und Bewegung	173	Übungsziel: Drehen mit breiten Schultern – Freiheit bis in die Lungenspitzen	210
Übungsziel: Rotation – ganzheitliches Drehen der Wirbelsäule	175	Koordination	210
Koordination	175	Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	215
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	179	Anatomische Details: Muskeln	218
Rotation Wirbelsäule: Muskeln	182	Übungen: Obere Thoraxöffnung – Öffnen des Schlüsselbeinraums	221
Übungen Wirbelsäulenspirale:		Asanas & Yoga-Flow	226
Stabile Säule – wirbelnde Säule	185	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	Übungsziel: Starker Arm – Spiralprinzip und Gewölbprinzip	270
Rumpf: Unten stabil, oben mobil	241	Koordination	270
Schultern: Schultergürtel stabil,		Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	274
Schultergelenk mobil	242	Anatomische Details: Muskeln	277
Evolution: Die Entdeckung der Handlungsfreiheit	242	Übungen: Armstütze – Spirale im Arm, Gewölbe in der Hand	280
Arm: Spiralprinzip in Aktion	243	Asanas & Yoga-Flow	285
Übungsziel: Schultergürtel – breite Jochform auf sanft gewölbtem Rücken	244	Übungsreihe Stützhaltungen: Kraftvolle Handlungen	285
Koordination	244	Tipps für Yogalehrer	298
Anatomische Details: Knochen, Gelenke, Bänder	248	Abwärtsschauender Hund (Adho Mukha Svanasana)	298
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		

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
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 Brustkorbfaltung	384
	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
	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



Christian Larsen

[Medical Yoga professional](#)

424 pages, hb
publication 2015



order

 Thieme

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com