

Leslie Kaminoff  
Amy Matthews

# Yoga Anatomie

**Ihr Begleiter durch die Asanas,  
Bewegungen und Atemtechniken**



© des Titels Yoga-Anatomie (ISBN 978-3-7423-2051-3)  
2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter [www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

# INHALT

Vorwort .....	6
Einführung .....	7
Kapitel 1: <b>Anatomie als Geschichte</b> .....	11
Kapitel 2: <b>Das Skelettsystem</b> .....	19
Kapitel 3: <b>Das Muskelsystem</b> .....	33
Kapitel 4: <b>Das Nervensystem</b> .....	49
Kapitel 5: <b>Yoga und die Wirbelsäule</b> .....	65
Kapitel 6: <b>Die Dynamik der Atmung</b> .....	95
Kapitel 7: <b>Einblick in die Asanas</b> .....	133
Kapitel 8: <b>Haltungen im Stehen</b> .....	145
Kapitel 9: <b>Haltungen im Sitzen</b> .....	209
Kapitel 10: <b>Haltungen im Knien</b> .....	253
Kapitel 11: <b>Haltungen in Rückenlage</b> .....	275
Kapitel 12: <b>Haltungen in Bauchlage</b> .....	307
Kapitel 13: <b>Armgestützte Haltungen</b> .....	319
Gelenkverzeichnis .....	362
Muskelverzeichnis .....	364
Asanaverzeichnis .....	371
Bibliografie und Weblinks .....	375
Über die Autoren .....	379