

RAY LONG MIT ILLUSTRATIONEN VON CHRIS MACIVOR

YOGA ANATOMIE 3D

riva

Inhalt

Einleitung 6

Wie verwende ich dieses Buch? 8

Erster Teil – Theorie 11

- Die Biomechanik des Dehnens 12
- Die Physiologie des Dehnens 20
- Die Muskelspindeln 22
- Die reziproke Hemmung 26
- Das Golgi-Sehnenorgan 28
- Das Golgi-Sehnenorgan beim unterstützten Dehnen 30
- Der Ablauf einer Dehnübung 32
- Die Aktivierung der Muskeln 34
- Rekrutierung und Bandhas 40
- Erweckung im Zen-Buddhismus: die zehn Ochsenbilder 42

Zweiter Teil – Praxis 45

- Vorbereitende Übungen 46
- Der Sonnengruß 60
- Haltungen im Stehen 64
- Hüftöffner 97
- Vorbeugen 108
- Drehhaltungen 131
- Rückbeugen 141
- Armgestützte Haltungen 157
- Umkehrhaltungen 175
- Ruhehaltungen 189

Anhang

Bewegungsabläufe 200

Anatomie des Körpers 212

Register – die Asanas 222