

Leslie Kaminoff
Amy Matthews

Yoga Anatomie

Ihr Begleiter durch die Asanas,
Bewegungen und Atemtechniken

riva

INHALT

Vorwort	6
Dank	7
Einführung	10
Kapitel 1: Die Dynamik der Atmung	13
Kapitel 2: Yoga und die Wirbelsäule	39
Kapitel 3: Das Skelettsystem	63
Kapitel 4: Das Muskelsystem	75
Kapitel 5: Einblick in die Asanas	87
Kapitel 6: Haltungen im Stehen	93
Kapitel 7: Haltungen im Sitzen	155
Kapitel 8: Haltungen im Knien	197
Kapitel 9: Haltungen in Rückenlage	217
Kapitel 10: Haltungen in Bauchlage	249
Kapitel 11: Armgestützte Haltungen	261
Gelenkverzeichnis	301
Muskelverzeichnis	303
Asanaverzeichnis	311
Bibliografie und Weblinks	315
Über die Autoren	317