

# Inhalt

<b>1 Der Körper in Bewegung .....</b>	<b>7</b>	<b>7 Die Unterarm- und Handmuskulatur ...</b>	<b>117</b>
Das Nervensystem .....	7	Die Radioulnargelenke .....	117
Anatomische Orientierung.....	10	Handgelenk und Hand .....	123
Das Skelett.....	17	<b>8 Die Hüftmuskulatur .....</b>	<b>131</b>
Echte Gelenke.....	22	Das Hüftgelenk .....	131
Die Muskulatur.....	23	Haupt Hüftbeuger .....	133
Muskelmechanik.....	26	Haupt Hüftabduktoren.....	138
<b>2 Die Atemmuskulatur.....</b>	<b>31</b>	Haupt Hüftstrecker .....	143
Die Atmung im Yoga .....	31	Haupt Hüftadduktoren.....	147
Das Atmen .....	31	Tiefe Hüftaußenrotatoren.....	153
<b>3 Die Gesichts-, Kopf- und</b>		Hüftinnenrotatoren .....	157
<b>Halsmuskulatur.....</b>	<b>41</b>	<b>9 Die Kniemuskulatur .....</b>	<b>161</b>
Muskelentspannung und -kontraktion:		Kniebeuger .....	162
die motorische Einheit.....	41	Knie-Außenrotatoren (bei gebeugtem Knie) ..	162
Agonist und Antagonist .....	47	Knie-Innenrotatoren (bei gebeugtem Knie)....	162
<b>4 Die Wirbelsäulenmuskulatur .....</b>	<b>53</b>	Kniestrecker.....	163
Die Aufgaben der Wirbelsäule.....	53	<b>10 Die Unterschenkel- und</b>	
Die Bewegungen der Wirbelsäule .....	54	<b>Fußmuskulatur.....</b>	<b>169</b>
<b>5 Die tiefen Rückenmuskeln und</b>		Der Unterschenkel .....	170
<b>der Beckenboden .....</b>	<b>73</b>	Der Fuß.....	180
Äußere und tiefe Muskeln .....	73	Anhang 1: Abschließende Asanas .....	183
Der Beckenboden: Verbindung		Anhang 2: Anleitungen formulieren .....	187
von Körper und Geist. ....	75	Bibliografie .....	188
Bandhas, Nadis, Chakras und		Verzeichnis der Asanas (Sanskrit).....	189
die acht Glieder des Yoga .....	76	Verzeichnis der Asanas (Deutsch).....	190
<b>6 Die Schulter- und</b>		Verzeichnis der Muskeln.....	191
<b>Oberarmmuskulatur .....</b>	<b>81</b>		
Der Schultergürtel.....	81		
Das Schultergelenk .....	93		
Die Rotatorenmanschette.....	102		
Das Ellenbogengelenk .....	108		
Der König der Asanas: für alle Muskeln, die			
den Oberkörper stabilisieren .....	116		