

Stichwortverzeichnis

A

Abduktion 172
Abendessen 112
Abwechslung (Ernährung) 48
Achillessehne 84, 152
Acht-Punkte-Haltung 150
Achtsamkeit 75, 111
Achtsamkeitsübung 116
Adduktion 172
Adho mukha shvanasana
125–126, 135, 152, 160
Adipositas 284
Adler 186
Adrenalin 239
Affirmationen 67
Agni 267, 273, 278
Agni-Flamme 278
Akkommodation 215
Aktin 201
Aktivierungsübung 96
Akupunkturpunkte 224
Alkohol 112
Alter 312
Alterungserscheinung 163
Alterungsprozess 307
Ama 266
Amen 298
Aminosäure 48
Anämie 50
Anastomose 223
Anatomy Train 60, 184, 187,
294
Dehnung 116
Ängström 42
Antagonist 164
Antioxidantien 45
Apana 141, 266, 319
Apanasana 236, 267
Apanasana-Sequenz 317, 336
Apana-vayu 278
Aquakultur 55
Arachidonsäure 121
Ardha matsyendrasana 239,
270

Ardha padmasana 303
Ardha parsvakonasana 243
Ardha ushtrasana 263
Ardha uttanasana 203
Ärger 297
Arm-Brust-Bauch-Zugbahn
86, 117, 122, 184
Arme 88
klopfen 100
Armmuskulatur 168
Arthritis 54
Arthrose 121
Asana 30, 32, 66, 342
Ascorbinsäure 50
Ashtanga namaskara 150, 160
Ashwa sanchalanasana 148,
153, 245
Atem 66
Atembeobachtung 296, 303
Atemkontrolle 296
Atemmuskel 140, 141
Atemnot 129, 144, 297
Atemraum erweitern 258
Atemrhythmus 66
Atemsteuerung 296
Atemübung 140
Atemvolumen 140
Atmung 96
bei dynamischem
Übungsablauf 128
und Bewegung 66
Vertiefung 248, 254, 256,
277, 295
Aufrichtekraft 164
Aufrichtung 256
Aufwärmübung 96
Augen 215
Durchblutung fördern 215
und Gehirn 215
Augeninnendruck 275
Augenmuskel 215
Augen-Yoga 214
AUM 298
Ausfallschritt 147

Ausfallschritt, tiefer vorge-
beugter 245
Ausgeglichenheit 284
Ausgleichshaltung 234, 291
Ausgleichsübungen
Wirbelsäule 236
Ausscheidung 267, 271
Außenseiten-Gang 180
Austrocknungsprozess 33
Avidya 32
Ayurveda 265

B

Baby 180
Baka dhyanasana 226
Balance 183
innere 226
Balance-Übung 178–179
zu zweit 192
Balkchenstruktur 198
Ballaststoff 55
Bandha 251
Bandscheibe 119, 165, 173,
178, 202, 205, 329
Bandscheibenvorfall 205,
239, 251
Barfußlaufen 250
Basenlieferant 96
Basenstoff 96
Bauch 201, 333
Bauchatmung 327
Bauchdecke 254
Bauchfaszie 255
Bauchmuskel, schräger 172
Bauchmuskel-Übung 259
Bauchmuskulatur 165, 172,
175, 178, 201, 255, 278
Bauchorgane 267–268, 276
Bauchspeicheldrüse 160
Baum 184
Becken 85, 172, 234,
270, 321
Anatomie 238
Beweglichkeit 241

- Becken-Beine-Zugbahn
 122, 184
 Beckenboden 252, 254
 stärken 254
 Beckenbodenmuskulatur 251
 Beckenbodensenkung 254
 Beckenmuskulatur 192, 238,
 264, 288
 Beckenneigung 178
 Beckenschaukeln 261
 Becken-Sequenz 240
 Befreiung der Winde 267
 Beine 198, 275
 aktivieren 102
 Außenrotation 294
 Bein-Lymphde 233
 Beinvene 233
 Bein-Zugbahn 208
 Bequeme Sitzhaltung 302
 Berg-Haltung 181
 Beweglichkeit 338
 eingeschränkte 79
 Bewegungseinschränkung
 311–312
 Bewegungsenergie 37
 Bewegungsimpuls 114
 Bewegungsmangel 119
 Bewegungsmuster 33, 61, 80,
 177
 Bewusstsein 296
 Bhadrasana 241
 Bhakti-Yoga 30
 Bharatnatyam 190
 Bhavantu-Mantra 301
 Bhujangasana 150, 260
 Bildschirm 193
 Bildschirmarbeit 214
 Binde- und Stützgewebe 33
 Bindegewebe 28, 109, 286
 Aufbau 35
 Bindegewebsmassage 29, 38
 Bindegewebstyp 62
 Bizeps-Faszie 156
 Blickwinkel ändern 267, 273
 Blockade 251
 Blutdruck 43, 273, 297
 Blutfluss 273
 Bluthochdruck 145, 275
 Blutleere 50
 Blutzirkulation 236
 Blutzucker 42
 Blutzuckerspiegel 49
 Bogenhaltung 262
 Boot 175
 Bretthaltung 148
 Brille 215
 Brust-Bauch-Zugbahn 184
 Brustkorb 234, 248, 264
 Brust-Kyphose 179
 Brustmuskulatur 204, 256
 Verkürzung 248
 Brustraum 256, 258, 277
 ausklopfen 100
 Brustwirbelsäule 248
 Buchinger, Dr. Otto 44
 Buchklapp-Übung 256
 Büroarbeit 194
 Bürostuhl 196
- C**
- Calciferol 52
 Carola-Faszien-Trias 285, 302
 Chakra 72
 Chakravakasana 236
 Chaturanga dandasana 149
 Chin-Mudra 224
 Cholesterin 49
 Cholesterinspiegel 48
 Cortisol 239, 285
 Crosslink 52
 Crossover-Typ 62
- D**
- Dalai Lama 304
 Dandasana 293
 Daumen 220
 Daumengrundgelenk 221
 Daumen-Yoga 221
 Dehnung und Streckung im
 Stand 97
 Dehnungsübung 140
 Desikachar, T. K. V. 31
 Dharana 31
 D-Hormon 52
 Dhyana 31
 Diamantsitz 129
 Diaphragma 141, 249
 Diffusion 119, 206, 284
 Diffusionsstoffwechsel 96
 Doppelter Winkel 203
 Dornfortsatz 248
 Dornmuskel 248
- Drehhaltung 267
 Vorbereitung 268
 Drehsitz 270
 Drehung 256
 aus der Taille 116
 Wirbelsäule 332
 mit gerader Halsachse 314
 Dreieckshaltung 208
 Druckbelastung 113
 Durchblutung 147, 223, 270,
 286
 Durchblutungsförderung
 233, 276
 Durst 43
 Dwikonasana 203
 Dynamische halbe Schulter-
 brücke 336
- E**
- Ebene 168
 Ebenenwechsel 196
 Einkehr, innere 131
 Einschlafprozess 285
 Elastin 53
 Elastinfaser 33
 Element, kontraktil 201
 Ellenbogengelenk 321
 Ellenbogen
 aktivieren 104
 Emotion 296
 Energie 49
 Energieblockade 72
 Energiefluss 224, 254
 Energiekanal 296
 Entspannung 140
 Entspannungsmeditation 275
 Entwässerung 43
 Entzündung 54
 Epimysium 286
 Ernährung 96
 Ernährungsweise 41
 Ess-Attacke 49, 285
 Evolution 28
 Extension 172
- F**
- Fascia abdominalis 130, 146
 Fascia lata 148
 Fascia profunda 34
 Fascia superficialis 34
 Fascia thoracolumbalis 250

- Fascia transversalis 130, 146
 Fastenkur 44
 Faszie, viszerale 34
 Faszien 27
 Aufbau 32
 Aufgaben 37–38
 Beispiel Haut 39
 Entwicklung 28
 Fehlbeanspruchung 61
 im Gehirn 37
 Qualitäten 35
 Reinigung 267
 Rezeptoren 63
 Schichten 34
 Selbsttest 80
 stimulieren 29
 Trennschicht 34
 und Ernährung 41
 und Tensegrity-Modell 59
 Verfilzung 61
 Verklebung 61, 344
 Faszien-Anzug 33, 250, 299
 Faszien-Ball 113
 Faszien-Hygiene 344
 Faszien-Kater 113, 177
 Faszien-Lebensmittel 45
 Faszien-Matrix 286
 Faszien-Modell 36
 Faszien-Netzwerk 33
 Faszien-Queen 115
 Faszien-Rolle 113, 346
 Faszien-Schmerzen 343
 Faszien-Test 79
 Oberschenkel 44
 Faszien-Yoga 32
 Achtsamkeit 75
 Kontraindikation 74
 Start 73
 Unterschied zu Hatha-Yoga 341
 restauratives 345
 restoratives 231
 Faszien-Yoga-Programm 67, 235, 291
 Faszien-Zugbahn 264
 Fehlernahrung 266
 Fehlhaltung 251, 256
 Fehlsichtigkeit 215
 Feldenkrais, Moshe 312
 Fersen-Gang 180
 Fersensitz 129
- Fett 48
 Fibroblasten 35
 Finger 90
 Fingergelenke 102
 Finger-Mudra 299
 Fisch 277
 Flachatmung 141
 Flanken
 ausklopfen 100
 Flankenatmung 208, 327
 Flankendehnung 206
 Flankendehnung, halbe 242
 Flexion 172
 Flüssigkeit, strukturierte 298
 Flüssigkeitseinlagerung 43
 Flüssigkeitsversorgung 163
 Fokussiertheit 190
 Folsäure 50
 Fortbewegung 28
 Freie Radikale 45
 Fresszelle 53
 Friedenshaltung 76, 305
 Fünf Vayus 278
 Fünf-Minuten-Meditation 303
 Fußbekleidung 80
 Füße 80, 180
 Balance-Übung 180
 kalte 223
 Fußgelenk 82, 199
- G**
 Gallertkern 205
 Garudasana 186
 Gastritis 54
 Gebetshaltung 129
 Gedächtnis, immunologisches 53
 Gedächtnisleistung 284
 Gedanken 304
 abschweifende 129
 etikettieren 304
 Gedankenfluss 275
 Gedankenkonzentration 297
 Gedankenkreisung 279
 Gedankenruhe 184, 284
 Geduldiger Kranich 225
 Gehirn 37, 48, 284, 298
 Blutversorgung 279
 Gehirnfazie 37, 114
- Gehirnhälfte 298
 Geist 307
 Geisteshaltung 95
 Gelassenheit 184
 Gelenke
 Entzündung 54
 Verschleißerkrankung 179
 Gelenkigkeit 258
 Gel-Zustand 110, 113
 Gerade Vorbeuge 202
 Gesichtsfaszien 95
 Gestreckte Krokodil-Drehung 329
 Gewebe-Kater 113
 Gewichtszunahme 285
 Gewürz 54
 Ghrelin 285
 Gleichgewicht 118, 183, 208
 inneres 281
 muskuläres 178
 Gliazelle 284
 Glukose 42, 49
 Glykoprotein 33
 Golgi-Rezeptor 63
 Gomukhasana 239, 301
 Großer Bogen 122
 Großer Kopfwender 313
 Großer Rollhügel 238
 Großer Rückenstrecker 169
 Grundhaltung, liegende 76
 Grundspannung, muskuläre 79
 Grußhaltung 129
 Guru 30
- H**
 Halasana 275
 Halbe Kamel-Haltung 263
 Halber Drehsitz 270
 Halber Lotus 186
 Halber Lotussitz 303
 Halbe Vorbeugung 203
 Hals-Lordose 179
 Halsmuskulatur 168
 Halswendermuskel 313, 316
 Halswirbel 195
 Halswirbelsäule 254, 313
 Hämorrhoiden 275
 Hände 89, 220
 kalte 223

- Handgelenke 89
 Handynacken 195
 Hand-Yoga 223
 Hasta padasana 131, 147, 155
 Hasta uttanasana 130, 146, 160
 Hatha-Yoga 29, 284
 Hatha-Yoga-Pradipika 29, 120
 Haut 39, 275
 Hegu-Punkt 224
 Heilfasten 44
 Heilmantra 299
 Heißhungerattacke 49, 285
 Held 154
 Helden-Haltung
 I, II und III 187
 dynamisch 189
 Herzinfarkt 145
 Herz-Kreislauf-System 192, 209, 286, 297
 Herzraum 264
 Heuschrecke 173
 Hexenschuss 239
 Hinwendung 131
 Hirnnerv (X.) 219
 Hochgestreckte Haltung 130, 146
 Hockstellung 227
 Hoden 160
 Hohle Katze 136
 Hohlkreuz 187, 248, 251
 Homo erectus 220
 Homöostase 111
 Hormon 160, 285
 Hormondrüsen 73, 160
 Hormonzyklus 284
 Hüftbeuger 238
 Hüfte 238
 Hüftgelenk 187, 321
 Hüftgelenksübung mit fixierter Fußstellung 323
 Hund 124, 126, 134
 Hungerhormon 285
 Hyoideus 316
 Hyperventilation 141
 Hypophyse 160
- I**
- Ida 72
 Iliacus-Muskel 238
 Iliopsoas 196, 238, 254
 Iliopsoas-Muskel 238
 Iliosakralgelenk 239, 241–242, 250, 254, 321
 Immunsystem 277–278, 307
 Innenseiten-Gang 180
 Inspiration 196
 Insulin 49
 Interstitieller Rezeptor 63
 Ischias-Nerv 239
- J**
- Jalandhara bandha 251, 253, 276
 Janu sirshasana 268
 Jnana-Mudra 224
 Jnana-Yoga 30
 Joggen 238
- K**
- Kaffee 42
 Kalium 52
 Kalzium 52–53
 Kamel 263
 Kampf-und-Flucht-Reaktion 220
 Kapuzenmuskel 169, 194, 313, 316
 Karma-Yoga 30
 Karpaltunnel-Syndrom 90
 Kati chakrasana 270
 Katze 120, 133
 Katze-Kuh-Übung 121
 Katze-Kuh-Varianten 197
 Kernstabilität 163, 208
 Kerzenleuchter-Bewegung 322
 Kerzenleuchter-Grundhaltung 319
 Kerzenleuchter-Haltung 328
 Kiefer 218
 aktivieren und lockern 98
 Kiefermuskulatur 219
 Kind 311
 Knie 82
 Kniegelenk 185
 Kniekreisen 108
 Kniestand 130
 Knie-zur-Brust-Haltung 236
 Knochen 198
 Knochenbildung 50, 52
 Kobra 150, 260
 Kohlenhydrat 49
 Kohlenstoffdioxid-Gas, saures 284
 Kollagen 53
 Kollagenfaser 33
 Kommunikation 249
 Kompartiment 34
 Kompartmentsyndrom 34
 Kontraindikation 74
 Kontraktion 201
 Konzentration 66, 126, 140, 154, 192, 221, 225, 254, 267, 273, 281, 288, 303, 307, 321
 Konzentrationskraft 224
 Konzentrationsmangel 195
 Koordination 118, 331
 Koordinationsfähigkeit 321, 328
 Koordinationsübung 221
 Kopf-Gesicht-Meridianaktivierung 98
 Kopf-Knie-Haltung 268
 Kopf-Krone 59
 Kopfstand 278
 Kopfübung 313
 Kopfwendermuskel 314
 Körperbeherrschung 173, 178, 183
 Körpergedächtnis 109
 Körpergewebe 307
 Körperhaltung 164, 194
 einseitige 234
 Körpertemperatur 113
 Körperwahrnehmung 32, 254
 Kraftsporttraining 29
 Krampf 121
 Krampfader 275
 Kranich 225
 Krebszelle 47
 Kreuz 317
 Kreuzbein
 aktivieren 105
 Kreuzbein-Bereich 277
 Kreuzbein-Darmbein-Gelenk 239
 Kreuzschmerzen 178
 Krishnamacharya, Tirumala 31

Krokodil-Drehung 329
 Kuh 120, 132
 Kuhgesichts-Haltung
 301
 Kundalini 73
 Kupfer 52
 Kyphose 133, 166

L

Lachen 113
 Lähmungserscheinung
 205
 Langsitz 293
 Lao-Gong-Punkt 224
 Lateralisation 221–222
 Lebensführung 266
 Lebenskraft 141
 Lebensmittel 41
 Lebensstil 54
 Leichte Sitzhaltung 302
 Leichtigkeit 298
 Leistenschmerz 239
 Lemniskate 106
 Lemniskate-Hüftschwung
 106
 Lenden-Aponeurose 132,
 148, 201
 Lenden-Lordose
 178–179
 Lendenmuskel 201
 Lendenwirbelmuskulatur
 334
 Lendenwirbelsäule 178, 233,
 328
 Lendenwirbelsäulensyndrom
 239
 Liebende Güte 304
 Linea alba 130, 145
 Loge, fasziale 34
 Lokah samastah sukhino
 bhavantu 301
 Lordose 133, 166
 Lotossitz 303
 Lotus 186
 Lumbal-Aponeurose 206,
 250, 336
 Lungenflügel 130, 145
 Lymphbahn 284
 Lymphfluss 95
 Lymphflüssigkeit 96
 Lymphozyt 53

M

Magenschleimhautentzündung 54
 Magnesium 52, 54
 Maha bandha 251, 254
 Mahabharata 29
 Majari Asana 121
 Malasana 228
 Mantra 149, 298
 Massage 197
 Massentierhaltung 55
 Mastoid 314
 Matrix 109
 Matsyasana 277
 Meditation 227, 285
 Atembeobachtung 303
 Fünf-Minuten-Meditation
 303
 im Sitzen 293
 Metta-, 304
 Meditationshaltung 186
 Meditationssitz 130, 302
 Meditationstechnik 303
 Melatonin 285
 Meridian 60, 98
 Merksatz Arm-Knie 322
 Metta-Meditation 304
 Mikronährstoff 44, 52
 Mitgefühl 304
 Mitochondrien 47, 49
 Mond 284
 Morgengruß 95
 Morgensteifigkeit 110
 Motivationsförderung 67
 Müdigkeit 195, 285
 Mudra 224
 Mula bandha 251–252, 254
 Musculi ciliaris 218
 Musculi erector spinae 167
 Musculus erector spinae 194,
 248
 Musculus iliopsoas 164, 178
 Musculus latissimus dorsi
 169
 Musculus mylohyoideus 315
 Musculus obliquus externus
 abdominis 164
 Musculus obliquus internus
 abdominis 164
 Musculus pectorales 204

Musculus quadratus lumbo-
 rum 164
 Musculus rhomboideus
 203
 Musculus scalenus 313
 Musculus spinalis 248
 Musculus sternocleidomastoideus 313–314
 Musculus sternohyoideus 315
 Musculus transversus abdominis 164
 Musculus trapezius
 169, 313
 Musik 97
 Muskel 201
 Schrumpfung 346
 Verbindung mit Knochen
 346
 Muskel-Faszien-Spannung
 164
 Muskelkater 197
 Augen 216
 Muskelkontraktion 194
 Myosin 201

N

Nachtruhe 96
 Nacken 91, 260
 runder 336
 Nackenband 195
 Nacken-Bauch-Übung 165
 Nackenbereich 208
 Nacken-Ligament 195
 Nacken-Schulter-Bereich
 313, 336
 Nackenverspannung 275
 Nadelöhr-Übung 258
 Nadi 72, 281, 284, 296
 Nadi shodana 297
 Nährstoffversorgung 206
 Nahrungsergänzungsmittel
 55
 Namasté 129, 144, 158, 160
 Nasenspitzen-Atmung 297
 Natarajasana 190
 Navasana 175
 Nebennieren 160
 Nervensystem 38, 63, 73, 219,
 222, 227, 254, 268, 305
 sympathisches 272
 Nervenzelle 48

Nichtbewegung 177
nidra 305
Nieren massieren 105
Niyama 30

O

Oberschenkel-Faszie 44
Ohrreflexzonen 99
Ohrreflexzonen-Massage 99
Ohr zur Schulter 313
OM 298
Omega-3-Fettsäure 48–49
Omega-6-Fettsäure 49
Orange 36
Organfunktion, eingeschränkte 79
Os 316
Os hyoideum 316
Ossifikation 50, 52
Osteopathie 316
Ovar 160

P

Pacini-Körperchen 63
Päckchen-Haltung 136
Padmasana 303
Palmieren 217
Parasympathikus 285
Parivritta janu shirshasana 268
Patanjali 30, 66, 196, 293
Pendel-Übung 116
Perimysium 34
Peristaltik 269
Pflug 275
Phalakasana 170
Phosphat 52
Pingala 73
Pinzettengriff 220
Piriformis 196, 238, 254, 269
Piriformis-Verspannung 239
Planke 149
Planken-Serie 169
Plattfuß 180
Prana 72, 141, 266, 319
Prana-Fluss 296
Pranam asana 144
Prana-vayu 278
Pranayama 30, 66, 140, 266, 285, 296
Pratikriyasana 234
Pratyahara 30

Processus spinosus 248
Protein 48
Proteoglykan 111
Psoas 238
Psoas-Dehnung 240
Psoas-Muskel 238
Psoas-Stärkung 243
Pyramidenmuskel 201

R

Raja-Yoga 30
Ra Ma Da Sa 299
Rechts-links-Ausgleich 298
Rechts-links-Ungleichheit 317
Regeneration 284, 312
Reinigungsprozess 66, 267
Reinigungstechnik 266
Reiterhaltung, vorgebeugte 245
Reitermuskel 172
Resonanz 299
Retinol 50
Rezeptortypen 63
Rheuma 121
Rotatorenmanschette 321
Rückbeuge 130–131, 151, 248, 256
Taille 259
Vorbereitung 260
Rücken 87, 172, 198, 333
runder 336
Spannungsschmerz 204
Rücken-Aponeurose 260, 317
Rückenbeweglichkeit 203, 288
Rückenfaszie 132, 255, 336
Rückengesundheit 196, 202
Rückenschaukel 335
Rückenschmerz 121, 126, 150–151, 178, 234, 239, 251, 317
Rückenschwimmen am Boden 336
Rückensteifheit 270
Rückenstrecker 167, 175, 178, 194
Rückenstrecker-Faszie 313
Rückenstrecker-Muskelgruppe 166
Rücken-Zugbahn 86, 147, 184
Rückgrat 178

Ruffini-Körperchen 63
Ruhe 184
Rumpf 317
Rumpfmuskel, schräger 172
Rumpfmuskulatur 164, 169, 173, 200
Rumpf- und Schulter-Zugbahn 184
Rumpf-Zugbahn 151
Runde Vorbeuge 202
Rundrücken 167, 204, 234, 248, 336

S

Samadhi 30–31, 73
Sanskrit 284
Saral dhanurasana 262
Sarvangasana 275
Sattelgelenk 221
Sauerstoff-Base 284
Sauerstoffversorgung 260
Sauerstoffzufuhr 296
Säure-Ausscheidung 113
Säure-Basen-Haushalt 37, 96, 112, 267
Säure-Bildner 113
Säure-Überschuss 110, 113
Schauen nach dem Schmetterling 315
Scherenschlag-Übung 254
Schiefe Ebene 168
Schilddrüse 160
Schilddrüsenfunktionsstörung 275
Schilddrüsenfunktion 275–277
Schimpfen 113
Schlafhormon 285
Schlafhygiene 284
Schlaflosigkeit 275
Schlafmangel 284–285
Schläfrigkeit 285
Schlaganfall 145
Schlange 73
Schlangenmensch 62
Schmerzen 79
Schmetterling 241
Schneidermuskel 294
Schneidersitz 196, 294
Schonhaltung 61, 177
Schonung 198
Schräge Bretthaltung 148
Schreibtischarbeit 193

- Schulterbereich 208
 Schulterbrücke 236
 Sequenz 237
 Schultergelenk 199
 Schultergürtel 198, 256, 258,
 270, 319, 336
 Schulterkreisen 197
 Schultermuskulatur 165, 168,
 278
 Schultern 88
 aktivieren 104
 klopfen 100
 Schulter-Nacken-Bereich
 187, 277
 Schulterstand 275
 Schwammeeffekt 194, 206
 Schwangerschaft 121
 Schwere Beine 275
 Schwindelgefühl 141
 Schwingung 200, 299
 Schwungvoller Tanz 118
 Seelenmuskel 239
 Sehfähigkeit 214
 Sehfeld 217
 Sehnenscheide 149
 Sehschärfe 216
 Seitbeugung 206, 256
 Selbstbewusstsein 164
 Selbsttest 80
 Selbsturteil 95
 Selbstvertrauen 249
 Septum pellucidum 37
 Sessel 196
 Setu bandha sarvangasana 236
 Shalabhasana 173
 Shavasana 76, 140, 305
 Siddhasana 302
 Siegel 224, 251
 Siegel des Yoga 235
 Silizium 53
 Sirshasana 278
 Sitzen 193
 Sitzhaltung 194, 293, 302
 Skelettmuskulatur 37
 Sol-Zustand 110, 113
 Sonne 284
 Sonnengruß 31, 173
 Mantra 149
 Sonnengruß, Großer 143
 Überblick 159
 Sonnengruß, Kleiner 128
 Überblick 139
- Sorgenfalten 95
 Spagat, halber 245
 Spannkraft 164
 Spannung 307
 Spannungsgefüge, muskulär-
 fasziales 317
 Sphinx-Haltung 260
 Spinalnerv 205
 Spiralige Rumpf-Zugbahn
 122
 Sprachentwicklung 221
 Stabilität 181, 187, 192, 199
 Standfestigkeit 199, 249
 Standwaage 187
 Stehende Palme 114
 Steißbein-Kyphose 179
 Sternum 314
 Sthira sukham asanam 196
 Stimmungsschwankung 220
 Stoffwechsel 266, 270, 278
 Aktivierung 197
 Stoffwechselendprodukte
 42
 Streckung 130, 146
 im Stand 114
 Stressminderung 96
 Stuhl-Haltung 199
 Sturz-Prävention 178
 Sukhasana 302
 Surya namaskar 143
 Sushumna 73
 Sympathikus 285
- T**
 Tadasana 181, 183
 Tagesflüssigkeitszufuhr 42
 Tagesform 112
 Tageslicht 284
 Tagesstoffwechsel 285
 Taille 260
 Taillen-Drehung 270,
 333–334
 Tänzer 190
 Taubheitsgefühl 195
 Tee 42
 Tensegrity-Modell 58
 Tensor fasciae latae 44
 Thymus 160
 aktivieren 101
 Tiefenentspannung 173, 305,
 331
- Tiere als Namensgeber 120,
 132
 Tiger 121
 Tiryaka tadasana 116
 Totenhaltung 305
 Trabekel 198
 Trauma lösen 29
 Trigger-Pointer 113
 Trikonasana 208
 Trinität 298
 Trinkmenge 42, 195
 Trinkverhalten 33, 43
 Trizeps-Faszie 156
- U**
 Übergewicht 49
 Übersäuerung 42
 Übungsablauf, dynamischer
 128
 Atmung 128
 Übungsraum 76
 Uddiyana bandha 251, 253
 Uhrzeiger-Übung 117
 Umkehrhaltung 124, 131, 267
 Vorsichtsmaßnahmen
 275
 Wirkung 273
 Unterbewusstsein 296
 Unterleib 121
 Unwissenheit 32
 Upanischaden 73
 Urdhva chaturanga dandasa-
 na 169
 Ushtrasana 263
 Utkatasana 199–200
 Uttanasana 202
 Utthita trikonasana 208
- V**
 Vagus 219, 285
 Vajrasana 129
 Vasishthasana 173
 Vatayanasana 186
 Venenpumpe 275
 Verbeugung 131
 Verbindung 297
 Verdauung 233, 236, 267,
 275, 277–278, 319, 333
 Verdauungsfeuer 267
 Verdauungsorgane 198
 Verdauungsprozess 43
 Verfilzung (Gewebe) 61

Verklebung 52, 61, 286
 Verschleißerkrankung 179
 Verschluss 251
 Verspannung 197, 206
 Verstopfung 195, 333
 Vierfüßlerstand 120, 236
 Vinyasa krama 128, 286, 343
 Vinyasa-krama-Yoga 31
 Viparita karani 273
 Virabhadrasana 154, 160, 187
 Vitamin 50
 Vitamin A 50
 Vitamin B 50
 Vitamin C 45, 50
 und Zink 51
 Vitamin D 52
 Vollatmung 140
 Vollkornernährung 53
 Vorbeuge 131, 147, 155, 202
 und Bandscheiben 205
 Vrikshasana 184
 Vyaghrasana 122

W

Wachheit 277
 Wachmacher-Übung 92
 Wärme 113
 Waschbrettbauch-Relief 164
 Wasser 33, 42, 266
 Wechselatmung 297

Wiegende Palme 115
 Wikinger-Typ 62
 Winkel-Haltung 243
 Wirbeldornfortsatz 254
 Wirbelsäule 85, 121, 164, 166,
 179, 205, 208, 210, 272, 327,
 333
 achtsame Bewegungsrich-
 tungen 196
 physiologische Krümmung
 179
 Wirbelsäulenaufrichter 167,
 248
 Wirbelsäulen-Drehung mit
 gestrecktem Bein 332
 Wirbelsäulen-Rotation 334
 Wirbelsäulenstellung, natürli-
 che 194
 Wirbelsäulen-Übung, regen-
 erierende 327
 Wundheilung 37
 Wut 297

Y

Yama 30
 Yang 73
 Yin 72
 Yin und Yang 284
 Yin-Yang-Symbol 192
 Yoga 29, 65, 297

Yogamatte 75
 Yoga mudra 235
 Yogananda-Affirmationen 67
 Yogananda, Paramahansa 71
 Yoga nidra 305
 Yoga-Sutra 66
 Yoga-Sutren 30

Z

Zähneknirschen 219
 Zehenspitzen-Gang 180
 Zehen wippen 180
 Zellalterung 47
 Zellregeneration 312
 Zentralachse 178
 Zentrales Nervensystem 195
 Zink 51
 Zirbeldrüse 160
 Zonulafasern 218
 Zugbahn 116, 200
 fasziale 33
 Funktionen 62
 Übersicht 60
 Zweite Becken-Beine-
 Zugbahn 117
 Zwerchfell 140–141, 249,
 251, 255
 Zwischenwirbelscheibe 119
 Zwischenzellflüssigkeit 42
 Zytoskelett 28















