

YOGA HILFT GANZHEITLICH

6 *Was der Yoga dem Rücken zu bieten hat*

6 Zusammenspiel von Körper und Geist

7 Warum Körperübungen helfen

9 *Die Wirbelsäule kennenlernen*

9 Stabil und flexibel zugleich

11 Muskeln: der Motor der Wirbelsäule

14 *Auslöser für Schmerzen – ein Blick auf die Psyche*

14 Geist und Rückenmuskeln: ein Team

17 Die ganzheitliche Sicht des Yoga

18 Yoga als Weg der Geistesschulung

20 Moderne Version: Rücken-Braining*

23 Wie Sprache und Imagination helfen

25 *Tipps für die Praxis*

25 Über das Wann und Wie

27 So nutzen Sie Buch und DVD am besten

29 *Auch die richtige Ernährung tut dem Rücken gut*

29 Du bist, was du isst

30 Übergewicht und Rücken

32 Ernährung gegen Verspannungen

ASANAS FÜR STARKE RÜCKEN

38 *Zum Auftakt: Den Rücken warm und beweglich machen*

38 Diagonale Dehnung

39 Sich öffnen und schließen

40 Die lang gedehnte Drehung

41 Rückenkräulen

42 *Dem oberen Rücken und dem Nacken guttun*

- 42 Den Oberkörper heben und drehen
- 44 Kleine Krafthaltung & Hund, der sich dehnt – im Wechsel
- 46 Das Krokodil
- 47 Die Schulterbrücke
- 48 Nackenentspannung mit dem WOYO®-Ball

50 *Stark und beweglich im unteren Rücken*

- 50 Die Katze streckt ihr Bein
- 52 Der Rosenstock
- 53 Die Heuschrecke – diagonale Variante
- 54 Der Hund, der sich dehnt
- 56 Die Schulterbrücke mit dem WOYO®-Ball
- 56 Die Schulterbrücke mit den Beinen in der Winkelhaltung

58 *Den ganzen Rücken stärken*

- 58 Der Katze-Bewegungsablauf
- 61 Der Seestern
- 62 Diagonaler Crunch
- 63 Der Hund – mit WOYO®-Ball und Blöcken
- 64 Die innere Achse: Visualisierung und Energielenkung

66 *Mentale Rückenübungen*

- 66 Mantra – Werkzeug für den Geist
- 67 Yoga-Rücken-Braining: »Mein kraftvoller Rücken«

68 *Zum Nachschlagen*

- 68 Die DVD-Übungsprogramme
- 76 Sach- und Übungsregister
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen