

Bernie Clark

DEIN

KÖRPER

DEIN

YOGA

Wie man Yogaübungen an die eigene Anatomie anpasst und sich in jeder Haltung optimal ausrichtet

riva

© des Titels »Dein Körper, dein Yoga« (ISBN 978-3-7423-0213-7).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Dank	7
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten	9
Vorwort: Yogaunterricht in den USA und die Geschichte der klassischen Ausrichtung	17

TEIL 1 Was bremst mich? Ursachen von Spannung und Kompression

Ziele	21
Kapitel 1 Sie sind einzigartig – und Ihr Yoga ist es auch	23
Die Bandbreite menschlicher Vielfalt	24
Beispiele menschlicher Vielfalt	27
Kapitel 2 Was bremst mich?	31
Spannung	36
Kompression	36
Spannung und Kompression wahrnehmen	37
Funktionell versus ästhetisch	40
Kapitel 3 Vom Nutzen der Beanspruchung	43
Kapitel 4 Die Physiologie menschlicher Gewebe	53
Spannungsursachen	54
Muskeln	54
Myofaszien	56
Sehnen	57
Faszien	59
Bänder	62
Nervensystem	64
Immunsystem	67
Das Wunder des Wassers	68
Kompressionsursachen	70
Knochen	70
Faszien und Knochen	73
Gelenke und Knorpel	75

Teil 1	Zusammenfassung	81
Anhang A	Die Arten der Beanspruchung	83
Anhang B	Die Formen und Funktionen der Muskeln	87
Anhang C	Die myofaszialen Meridiane	89
Anhang D	Wissenswertes über Osteoporose	93
Anhang E	Die Gelenkarten	95
Anhang F	Die Biomechanik der Gelenkbewegung	97
Teil 1	Endnoten	99

TEIL 2 Die untere Körperhälfte: Folgen der menschlichen Vielfalt und die Ursachen von Spannung und Kompression

Ziele	107	
Kapitel 1	Das Grundgerüst des Yoga	109
	Die Bewegungsebenen	109
Kapitel 2	Die Gelenke der unteren Körperhälfte: das Hüftgelenk	117
	Form	117
	Der Bau des Hüftgelenks	118
	Die Knochen des Hüftgelenks	118
	Kapsel und Bänder des Hüftgelenks	121
	Die Muskeln des Hüftgelenks	122
	Art und Umfang der Variationen	123
	Funktion: Die Anwendung auf Yogahaltungen	135
	Der normale Bewegungsumfang	135
	Spannungsursachen	136
	Kompressionsursachen	139
	Variationen des Bewegungsumfangs	142
	Zusammenfassung Hüftgelenk	170
Kapitel 3	Die Gelenke der unteren Körperhälfte: das Kniegelenk	175
	Form	175
	Der Bau des Kniegelenks	175
	Die Knochen des Kniegelenks	177
	Kapsel und Bänder des Kniegelenks	178
	Die Muskeln des Kniegelenks	182
	Art und Umfang der Variationen	183

	Funktion: die Anwendung auf Yogahaltungen	186
	Die Bewegungen des Kniegelenks	186
	Der normale Bewegungsumfang	187
	Spannungsursachen	187
	Kompressionsursachen	193
	Variationen des Bewegungsumfangs	193
	Zusammenfassung Kniegelenk	216
Kapitel 4	Die Gelenke der unteren Körperhälfte: Sprunggelenk und Fuß	219
	Form	219
	Der Bau von Sprunggelenk und Fuß	219
	Die Knochen von Sprunggelenk und Fuß	225
	Die Bänder	228
	Die Muskeln und Sehnen	232
	Art und Umfang der Variationen	236
	Funktion: die Anwendung auf Yogahaltungen	244
	Der normale Bewegungsumfang	244
	Spannungsursachen	249
	Kompressionsursachen	252
	Variationen des Bewegungsumfangs	254
	Zusammenfassung Sprunggelenk und Fuß.	266
Teil 2	Zusammenfassung	269
Anhang A	Anatomische Richtungs- und Lagebezeichnungen	271
Anhang B	Variationen des weiblichen Beckens	275
Anhang C	Kraftwandler – Umlenkrolle und Hebel	277
Anhang D	Beugungsbedingtes Hüftimpingement	281
Anhang E	Vor- und Nachteile einer Valgus- oder Varusstellung der Knie	283
Anhang F	Die Bewegungen des Fußes und des Sprunggelenks	285
Teil 2	Endnoten	291
	Bild- und Textnachweis	302
	Register	305
	Über den Autor	320

Zusätzliche Informationen

DAS IST WICHTIG

DAS IST WICHTIG: Vorsicht, Studie!	26
DAS IST WICHTIG: Wer fliegt das Flugzeug?	29
DAS IST WICHTIG: Das Spiel mit den Grenzen	33
DAS IST WICHTIG: Verletzungen im Yoga	35
DAS IST WICHTIG: Antifragilität (Ohne Fleiß kein Preis?)	46
DAS IST WICHTIG: Vom Nutzen der Kompression	48
DAS IST WICHTIG: Zentimeter statt Zoll	54
DAS IST WICHTIG: Gelenke gefahrlos beanspruchen	75
DAS IST WICHTIG: Vom Nutzen der Ausrichtung	116
DAS IST WICHTIG: Es gibt gute Kompression!	168
DAS IST WICHTIG: Kokontraktion	192
DAS IST WICHTIG: Valgus- oder Varusstellung?	206
DAS IST WICHTIG: Nicht immer liegt es am Sprunggelenk	257

ES IST KOMPLIZIERT

ES IST KOMPLIZIERT: Durchschnitt und Norm	25
ES IST KOMPLIZIERT: Variationen des Schenkelhalswinkels	28
ES IST KOMPLIZIERT: Zellulärer Stress	50
ES IST KOMPLIZIERT: Sarkomerkontraktion	55
ES IST KOMPLIZIERT: Addition von Sarkomeren	56
ES IST KOMPLIZIERT: Unsere Grundsubstanz	67
ES IST KOMPLIZIERT: Weitere Gelenkelemente	78
ES IST KOMPLIZIERT: Gleiche Bewegung, andere Muskeln	122
ES IST KOMPLIZIERT: Der geschätzte Bewegungsumfang	142
ES IST KOMPLIZIERT: Femoro-azetabuläres Impingement	167
ES IST KOMPLIZIERT: Was ist ein Newton?	200
ES IST KOMPLIZIERT: Überstrecken des Kniegelenks	204
ES IST KOMPLIZIERT: Die Sprungbeinrolle	227

ES IST KOMPLIZIERT: Die Ursachen der Plantarfasziitis	231
ES IST KOMPLIZIERT: Unterstützung für die Fußgewölbe	238
ES IST KOMPLIZIERT: Wohin sollte der dorsalflektierte Fuß zeigen?	258

HINWEIS FÜR LEHRER

HINWEIS FÜR LEHRER: Wenn Schüler keine Fortschritte machen	38
HINWEIS FÜR LEHRER: Beanspruchung bei Verletzung	49
HINWEIS FÜR LEHRER: Sollen wir die Sehnen beanspruchen?	59
HINWEIS FÜR LEHRER: Kompressionsursachen	74
HINWEIS FÜR LEHRER: Vorsicht bei Ausrichtungsanweisungen, die auf persönlicher Erfahrung beruhen	133
HINWEIS FÜR LEHRER: Individueller Bewegungsumfang	143
HINWEIS FÜR LEHRER: Von innen nach außen analysieren	160
HINWEIS FÜR LEHRER: Maßgeschneiderter Unterricht	199
HINWEIS FÜR LEHRER: Korrigieren Sie nie, ohne die Ursache zu kennen!	207
HINWEIS FÜR LEHRER: Keine Angst vor durchgedrückten Knien	213
HINWEIS FÜR LEHRER: Gut geerdet	224
HINWEIS FÜR LEHRER: Der »Bananenfuß« – Plantarflexion mit Supination	263
HINWEIS FÜR LEHRER: Die Ausrichtung der Füße im Nach unten schauenden Hund	264