

Dr. Ronald Steiner

DER  
YOGGA  
Heilen mit Yoga  
Die besten Übungen für  
zahlreiche Beschwerden  
DOC

**riva**

# Inhalt

## Heilen mit Yoga

### Yogatherapie

Ein Paradoxon?

8

### Die vier Geheimnisse der Yogatherapie

14

### Yogatherapie ganz konkret

In drei Schritten zur Heilung

20

## Übungen für einen gesunden Rücken

27

### Federnde Stabilität

Probleme im unteren Rücken vermeiden oder lindern

28

### Scheibchenweise

Die Bandscheiben stützen und entlasten

36

### Dauerbrenner

Volkskrankheit Rückenschmerzen

46

### Zentralperspektive

Die Brustwirbelsäule als Stütze des Herzzentrums

58

### Kopf hoch

Mehr Lockerheit für Nacken und Halswirbelsäule

66

## *Übungen für gesunde Arme* 77

### **Flügel ausbreiten**

Stabile Schulterblätter für einen entspannten Nacken 78

### **Schulterschluss**

Die Schulter als Vermittler zwischen Kopf und Armen 88

### **Hände hoch**

Starke und bewegliche Arme durch starke  
und bewegliche Schultern 100

### **Handlungsbedarf**

Kraft und Beweglichkeit in den Händen 110

## *Übungen für gesunde Beine* 119

### **Dreh- und Angelpunkt**

Die Hüfte als großes, zentrales Gelenk im Körper 120

### **Beine in Balance**

Hilfe bei überreizten Beinrückseiten 128

### **Seiltanz**

Balance und fester Stand durch gesunde Kniegelenke 138

### **Fester Stand**

Noch mehr Therapie für die Knie 148

### **Gut aufgestellt**

Verwöhnprogramm für gesunde Füße 158

**Übungsverzeichnis** 170

**Über den Autor** 173