

Dr. Ronald Steiner

DER
YOGA
DOC

BEWEGLICH UND
SCHMERZFREI
MIT FASZIEN-YOGA

riva

© des Titels »Der Yoga-Doc – Beweglich und schmerzfrei mit Faszien-Yoga« (978-3-7423-1284-6)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Faszien: Das allumfassende Netzwerk unseres Körpers	6
Das Tensegrity-Modell für ein neues Faszienverständnis	8
<i>Übungen für ein geschmeidiges Fasziennetz</i>	<i>15</i>
Die Faszien nähren durch Yoga	16
Die Faszien in Schwung bringen	25
Mehr Kraft und Flexibilität durch Rebound und Creeping	32
<i>Übungen für die frontale und dorsale Faszie</i>	<i>45</i>
Mehr Flexibilität durch Dehnung der frontalen Faszie	46
Keine Rückenbeschwerden mehr durch Dehnung der dorsalen Faszie	58
Die Körpervorderseite ins Gleichgewicht bringen	70
Ausgleich für die Körperrückseite	79

Übungen für die Helices des Rumpfes 91

Stabilität für den Körper durch atmende Helixspannung	92
Dynamische Helixspannung für einen beweglichen Körper	102
Die Bandscheiben entlasten durch Aktivierung der helikalen Faszien	112
Entspannung für Nacken und Rücken	122

Übungen für die Arm- und Bein-Helices 133

Helixspannung für gesunde Schultern, Ellenbogen und Hände	134
Starke Schultern durch Helixspannung	142
Helixspannung für stabile Hüften, Knie und Knöchel	158
Geschmeidige Hüftgelenke durch Helixspannung	165
Übungsübersicht	172
Über den Autor	174
Dank	174