

Faszien-Yoga

Dehnen, entspannen, vitalisieren: Mit Yin- und Power-Yoga

Bearbeitet von
Tasja Walther, Johanna Piglas

1. Auflage 2016. Buch mit DVD. 136 S. Mit DVD. Softcover

ISBN 978 3 432 10071 5

Format (B x L): 22 x 23 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#) und [Sachverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Sachregister

6. Sinn 13

A

Abwehr 12
Akupressur 37
Akupunkturpunkte 30
Armlinien 26
Asana 19

B

Bälle 37
Barriere, mechanische 11
Beckenmuskulatur 18
Beckenschiefstand 17
Bindegewebe 10, 11, 18, 34
Brustwirbelsäule 23

C

Chi 15

D

Dehnen 35, 36

E

Elastisches Federn 35
Energiespeicher 12
Entspannung 70
Erwärmung 39, 116

F

Fascial Release 36
Fascial Swing 37
Fasziedehnung 36
Faszienketten 20

Faszienrolle 37

Faziensensoren 13
Faszienstretching 35
Faszientraining 34
Faszien, kollagene 12
Freie Nervenendigungen 14
Funktionelle Linien 26

G

Golgi-Rezeptoren 13

H

Hands-on 14, 35
Hilfsmittel 36

I

Informationssystem 12

K

Katapulteffekt 36
KID-Methode 13
Kollagenfaserbündel 14
Körperwahrnehmung 35
Kraftübertragung 12

L

Laterallinien 24
Leukozyten 12

M

Meridiane 30
Muskel-Faszien-Linien 21
Muskeln 17
Muskelspannung 32

Muskelspindel 13

Muskelverhärtungen 37
myofasziale Zugbahnen 18, 21

N

Nervenendigungen, freie 14

O

Oberflächliche Frontallinie 23
Oberflächliche Rückenlinie 21
OSHO-Meditation 13, 14

P

Pacini-Rezeptoren 13
Plantarfazie 21
Power Yoga 72
Propriorezeptoren 13

Q

Qi 30

R

Rebound Elasticity 36
Rebound-Phase 70
Redondo-Ball 37
Rezeptoren 17
Rückenschmerzen 16
Rückenrat 16
Ruffini-Rezeptoren 14

S

Schmerzen 18
Schwingen 37

Sensory Refinement 35

Spirallinien 25
Sthira Sukham Asanam 19
Stoffwechsel 11
Stress 16, 23
Stretching 13, 35

T

TCM 15
Tensegrity 20
Tiefe Frontallinie 29
Triggerpunkte 30, 37

V

Verletzung 12

W

Wasserhaushalt 11
Wirbelsäule 16, 22
Wundheilung 12

Y

Yang Yoga 72
Yin Yoga 38
Yogablock 37
Yogagurt 37