Rezensionen von Buchtips.net

Eva Hager-Forstenlechner, Dr. Christian Larsen, Theda van Lessen: Medical Yoga professional

Buchinfos

Verlag:	Thieme (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-13-147331-8 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	96,82 Euro (Stand: 30. April 2025)

Spiraldynamik trifft Hatha-Yoga - das ist das Thema des vorliegenden Buches "Medical Yoga professional", das erste Yogabuch, das die Lücke zwischen Anatomie, Therapie und Yogapraxis schließt. Die Autoren Christian Larsen, Mitbegründer der Spiraldynamik und Theda van Lessen, Yogalehrerin führen LeserInnen in die Tiefe der Yogapraxis. Eva Hager-Forstenlechner befindet sich auf den zahlreichen Bildern und gibt ihre klare Körpersprache an LeserInnen weiter.

Die Autoren teilen die Inhalte ihres Buches in sechs Bereich ein: Aufrechter Stand (Beckenaufrichtung, Kopfaufrichtung, Beinachsen, etc.), Standhaltungen (Hüftgelenke, Beckenaufrichtung, Beckenrotation, etc.), Wirbelsäulendrehung (Brustkorb, Thorax, Rotation, etc., Stützhaltungen (Schultergürtel, Schultergelen, etc.), Vorbeugen (gebeugte Wirbelsäule, Vorbeugungen mit geradem Rücken, etc.) sowie Rückbeugen (überstreckte Wirbelsäulen, Herzöffnung, etc.). Alle Kapitel beinhalten Asanas und Yoga-Flows sowie Tipps für Yoga-Lehrer. Das vorliegende Buch bietet eine neue Sichtweise auf Yoga - klar, strukturiert und praxisorientiert - im Alltag und in der Therapie direkt und leicht anwendbar.

Sehr empfehlenswert für Yogalehrer, Therapeuten und Mediziner. Detaillierte Ausführungsanleitungen erleichtern die richtige Ausführung der Yogaübungen! Mit sehr vielen Fotos und anatomischen Zeichnungen.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[06. Mai 2015]