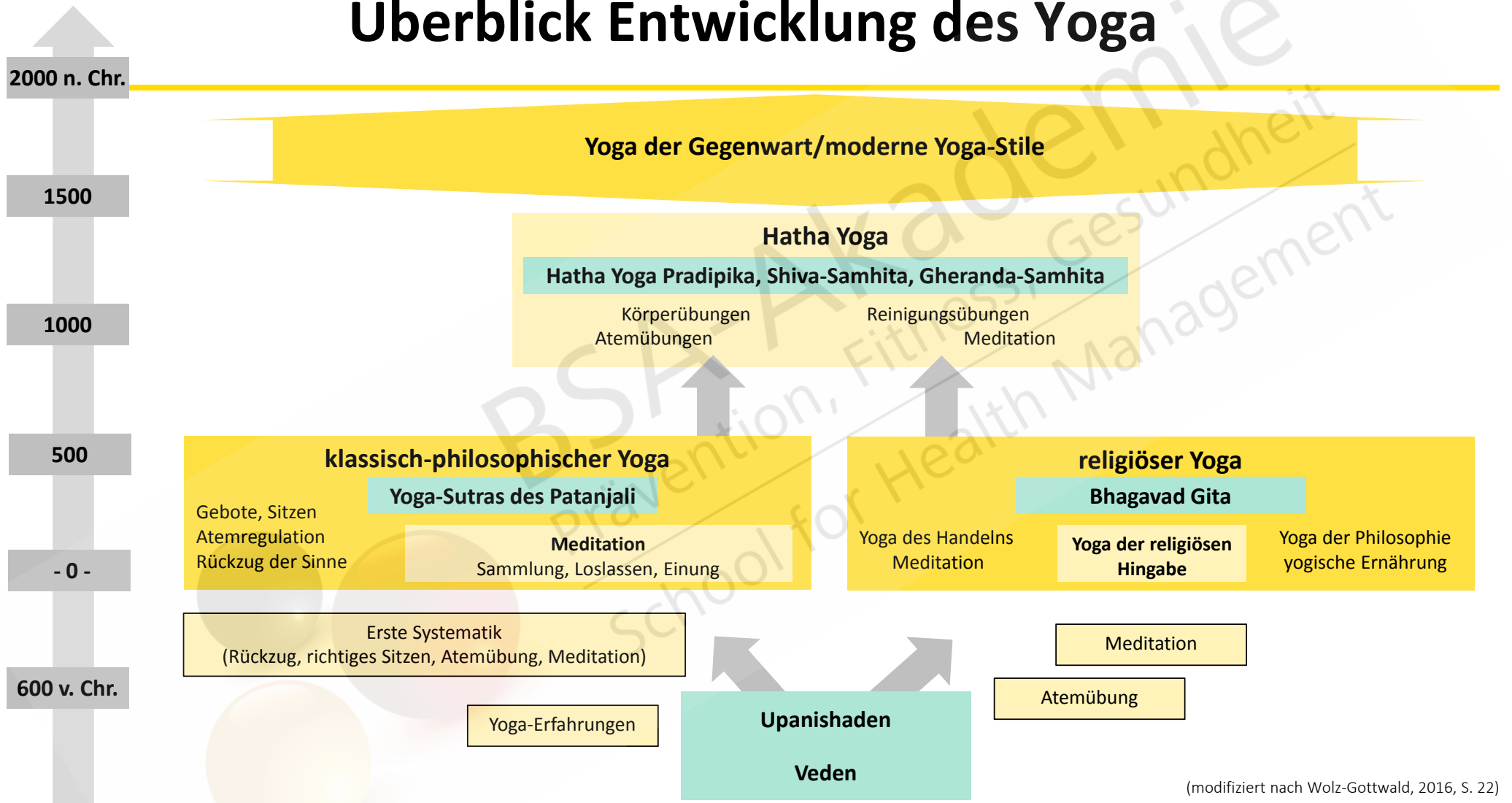


Überblick Entwicklung des Yoga



(modifiziert nach Wolz-Gottwald, 2016, S. 22)

Der Achtgliedrige Pfad



(modifiziert nach Fuchs, 2013)

Die Skelettmuskulatur – vorne (ventral)

Trapezmuskel (oberer Anteil)

M. trapezius (pars descendens)

Deltamuskel (vorderer Anteil)

M. deltoideus (pars clavicularis)

großer Brustmuskel

M. pectoralis major

gerader Bauchmuskel

M. rectus abdominis

zweiköpfiger

Oberarmmuskel

M. biceps brachii

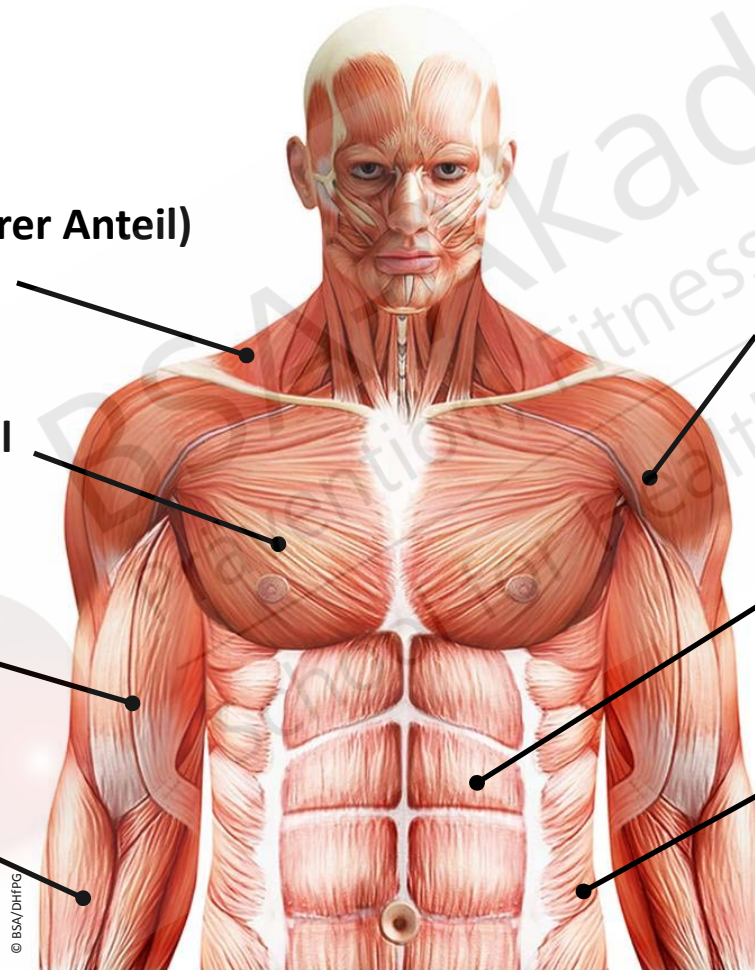
äußerer schräger

Bauchmuskel

M. obliquus externus abdominis

Oberarmspeichen- muskel

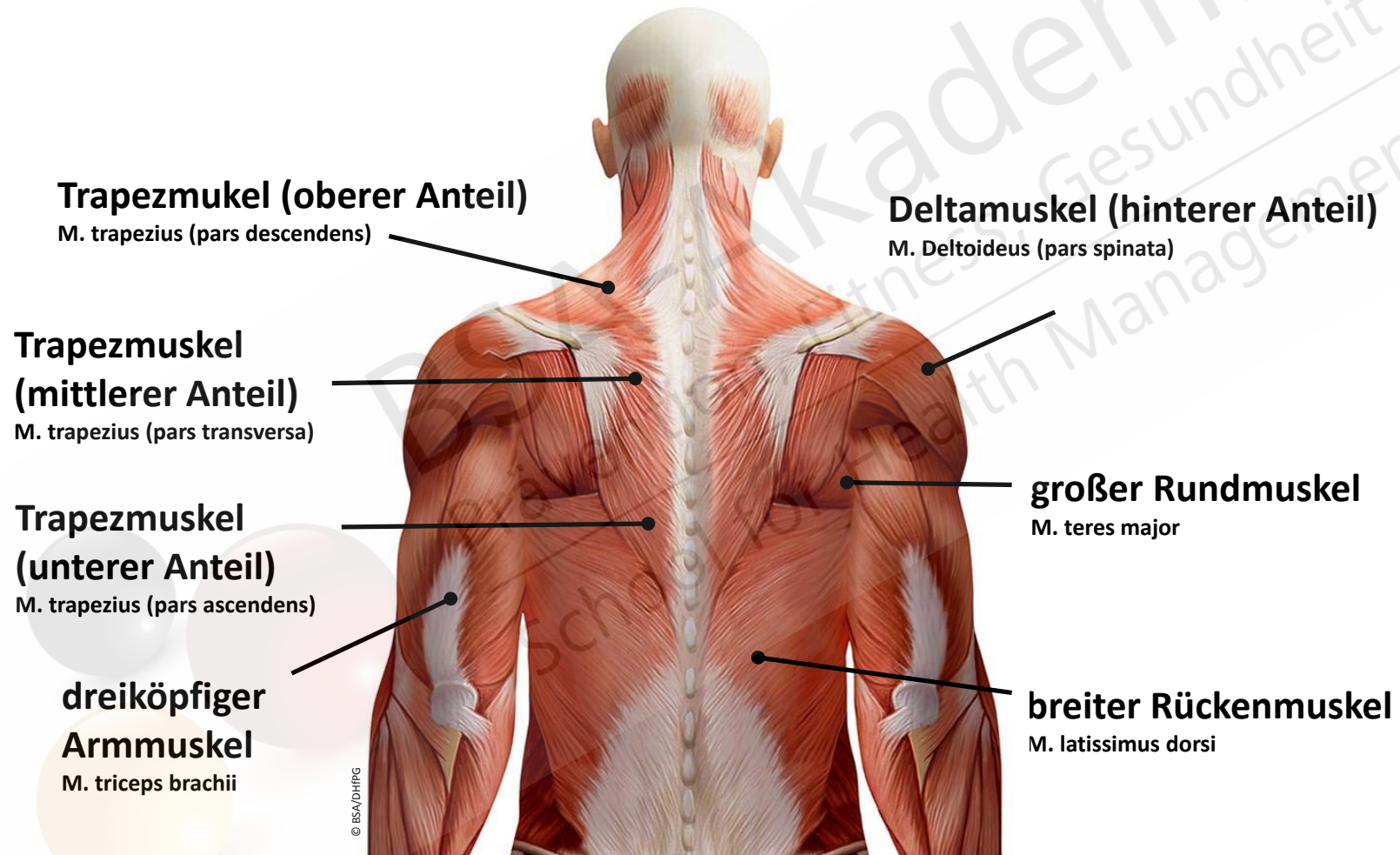
M. brachioradialis



© BSA/DHfPG

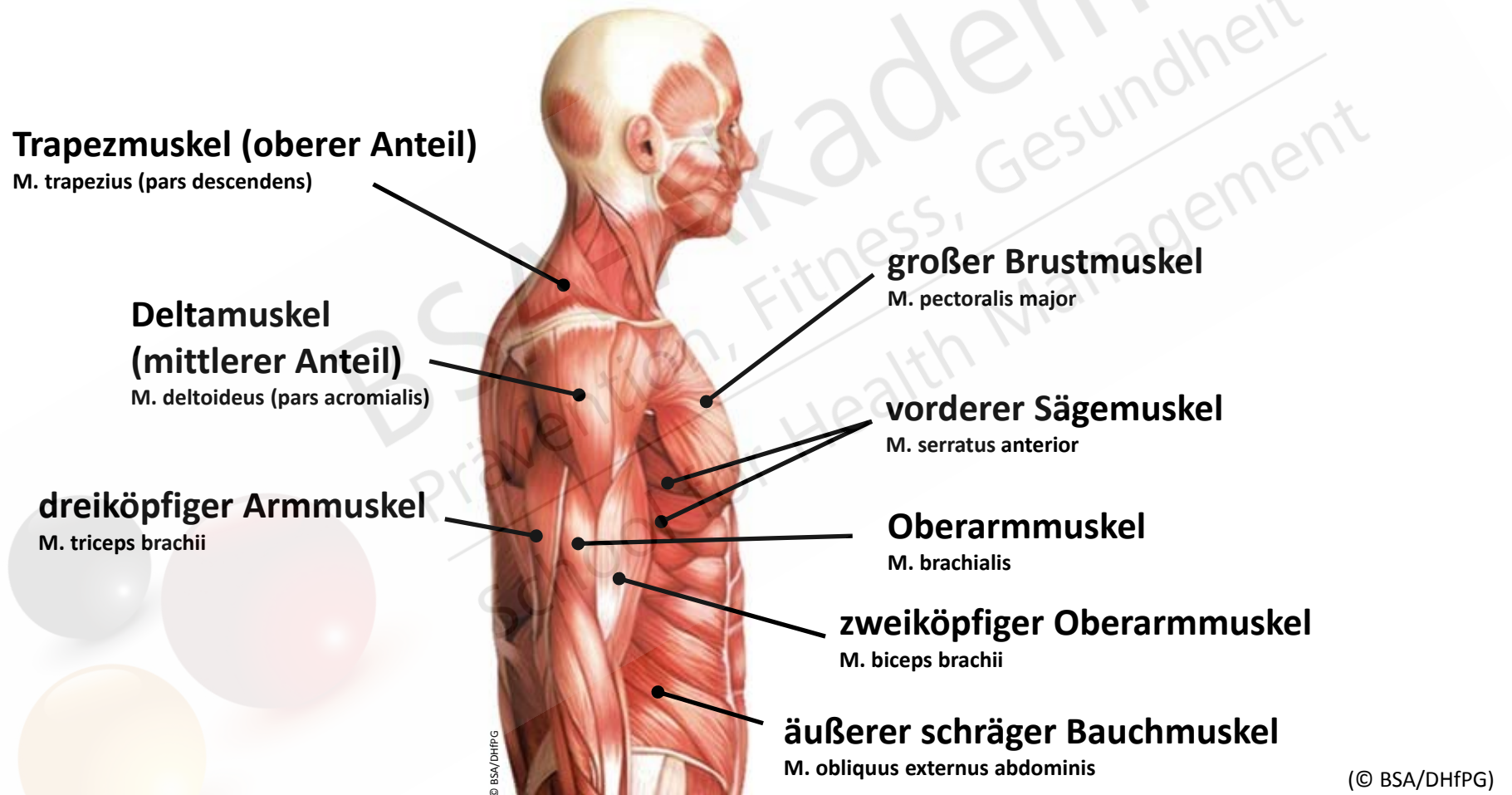
(© BSA/DHfPG)

Die Skelettmuskulatur – hinten (dorsal)



(© BSA/DHfPG)

Die Skelettmuskulatur – seitlich (lateral)



Die Skelettmuskulatur – vorne (ventral)

Vierköpfiger

Oberschenkelmuskel:

M. quadriceps femoris

Gerader Oberschenkelmuskel

M. rectus femoris

Mittlerer breiter

Oberschenkelmuskel

M. vastus intermedius

Äußerer breiter

Oberschenkelmuskel

M. vastus lateralis

Innerer breiter

Oberschenkelmuskel

M. vastus medialis

**Oberschenkel-
bindenspanner**

M. tensor fasciae latae

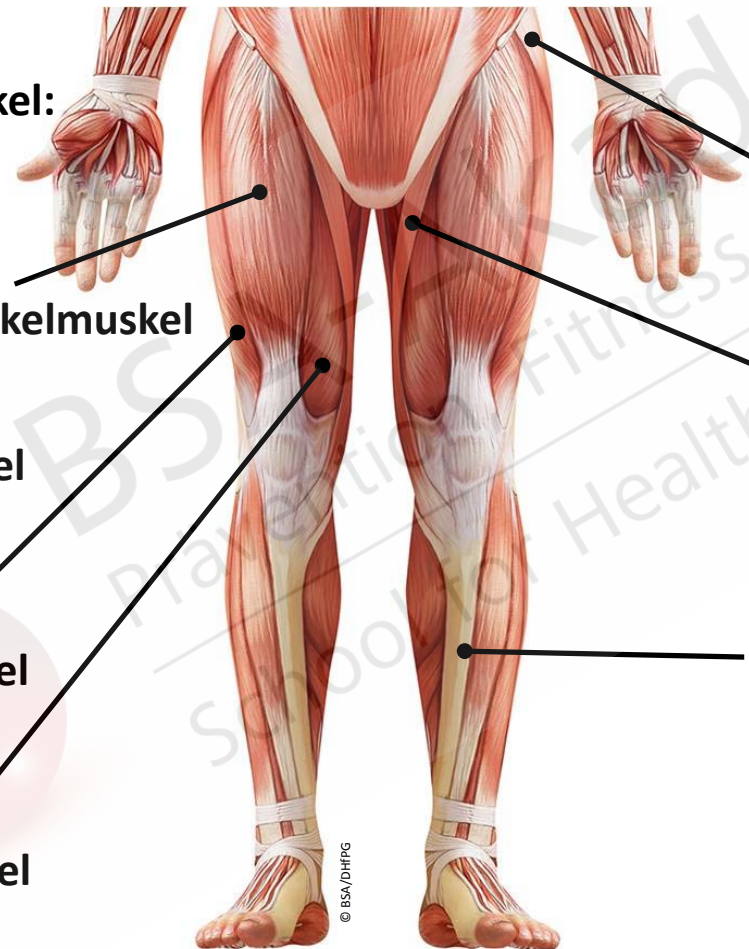
Schneidermuskel

M. sartorius

Vorderer

Schienbeinmuskel

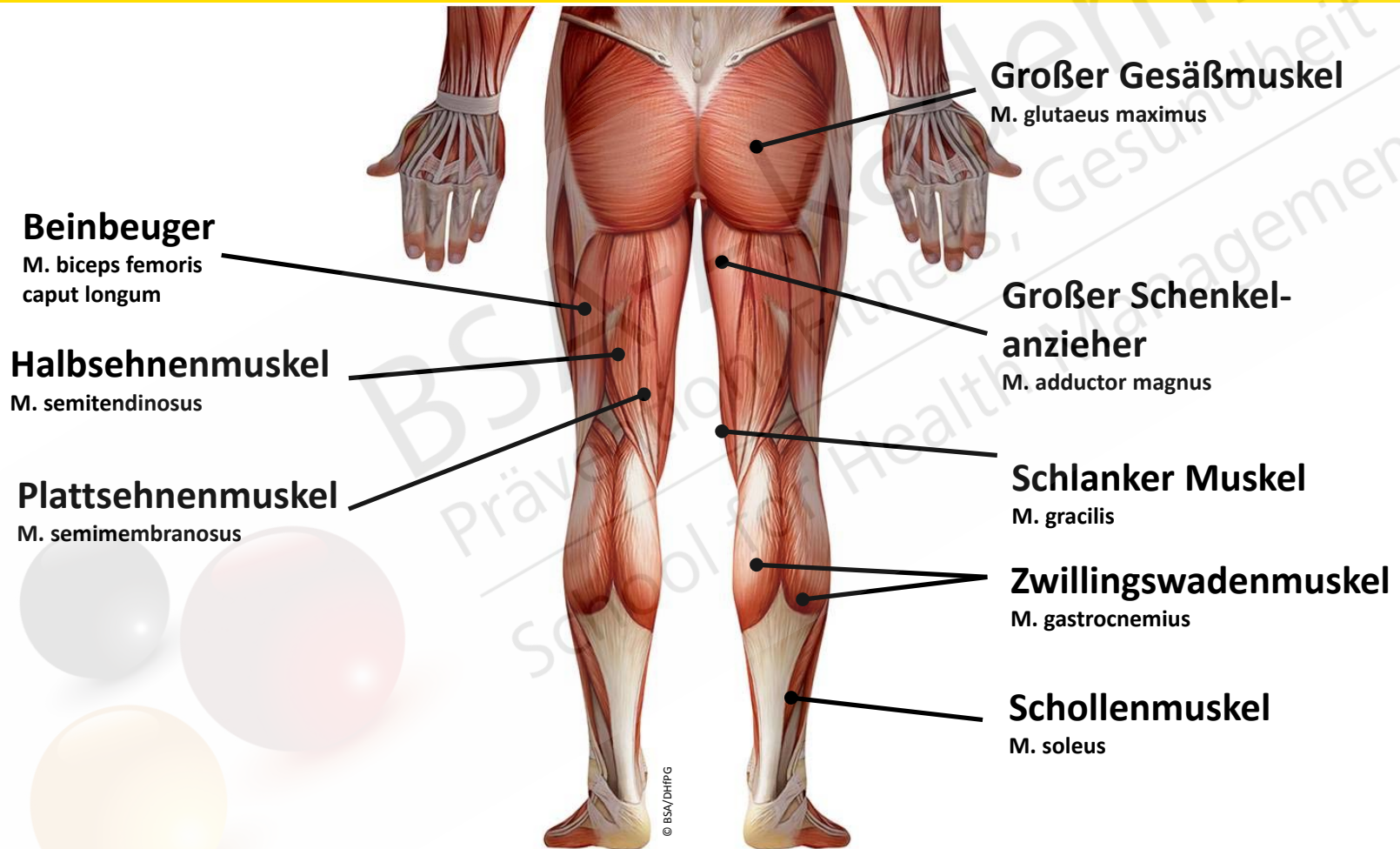
M. tibialis anterior



© BSA/DHfPG

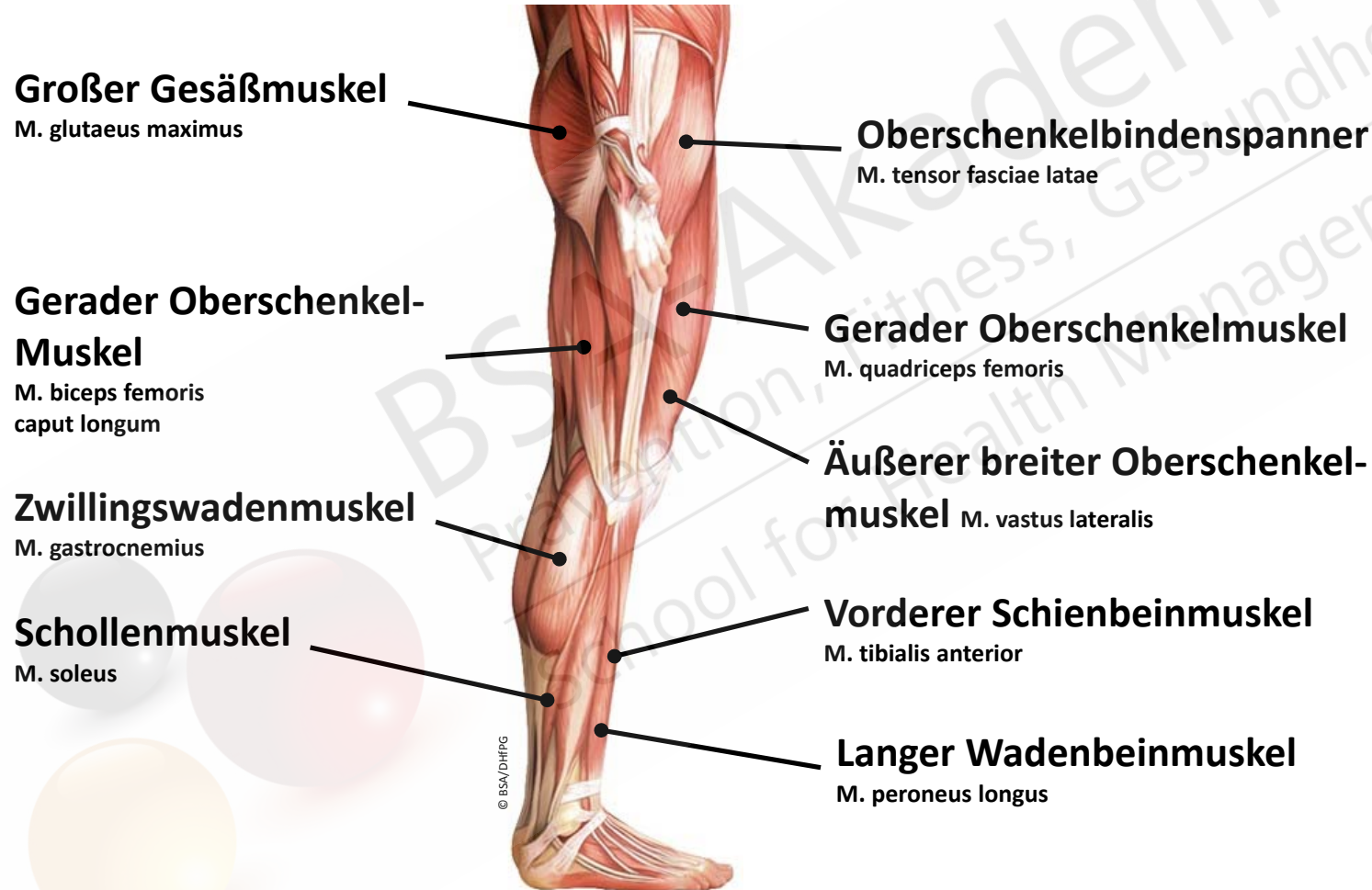
(© BSA/DHfPG)

Die Skelettmuskulatur – hinten (dorsal)



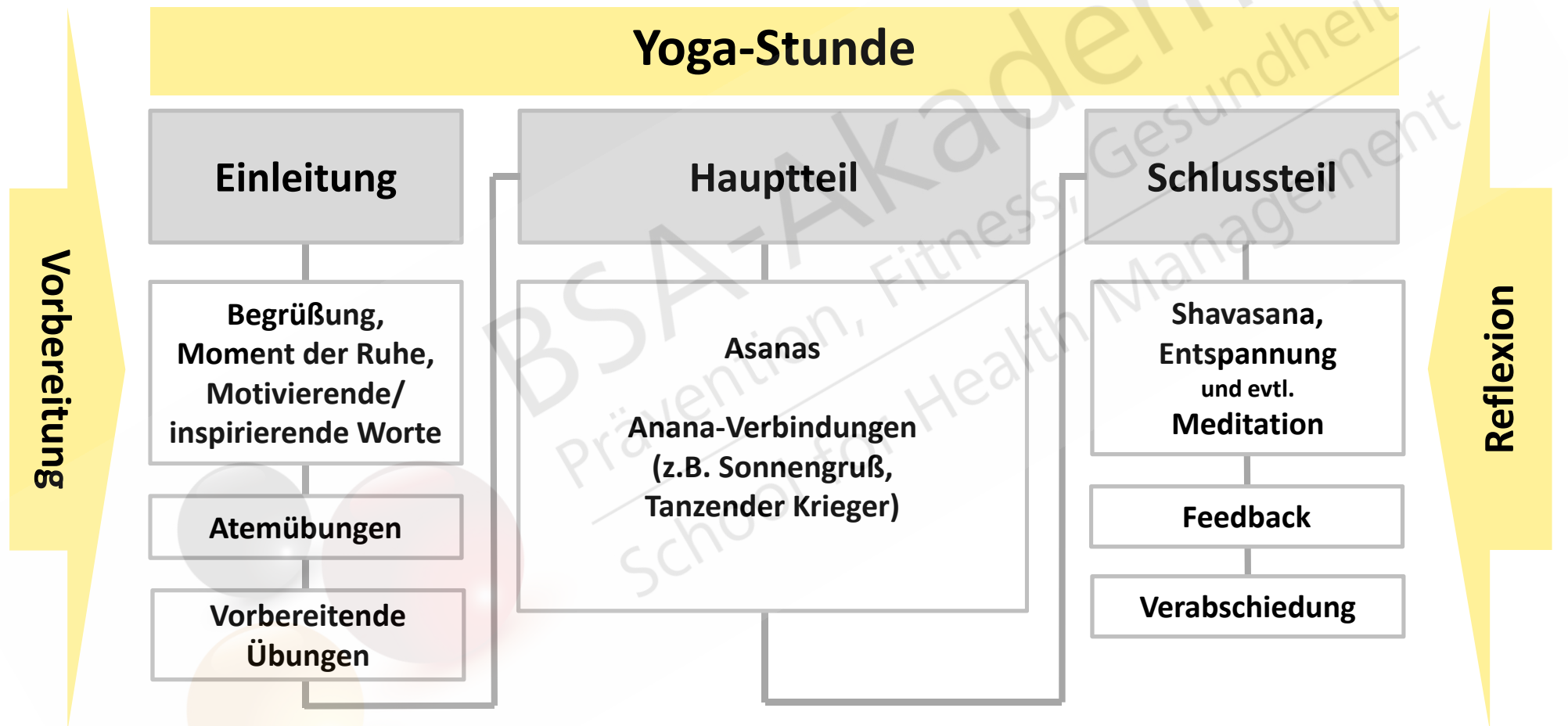
(© BSA/DHfPG)

Die Skelettmuskulatur – seitlich (lateral)



(© BSA/DHfPG)

Aufbau einer Yoga-Stunde



(© BSA/DHfPG)