

Inhalt

Vorwort von David Emerson.....	11
Einleitung.....	13
TEIL I: HINFÜHRUNG ZUM YOGA	19
1. Yoga	21
1.1 Ein kurzer Ausflug in die Yogaphilosophie	22
1.2 Yoga heute	23
2. Die Werkzeuge	27
2.1 Asanas	27
2.2 Pranayama	29
2.3 Achtsamkeit.....	32
TEIL II: TRAUMA UND FOLGEN	35
3. Was verstehen wir unter einem Trauma?.....	37
4. Wie äußern sich die Symptome einer Traumafolgestörung?	39
5. Was versteht man unter komplexen Traumafolgestörungen?.....	43
5.1 Ereignisse und Auswirkungen	43
5.2 Widrige Kindheitserlebnisse – Bindungs- und Entwicklungstrauma.....	44
6. Wie aus Ereignissen Symptome werden.....	47
6.1 Was passiert bei einem Trauma in unserem Körper?.....	49
6.2 Die Rolle der Dissoziation	52
6.3 Was macht uns anfällig für eine Traumafolgestörung und warum?	54
7. Warum kann man ein Trauma nicht einfach hinter sich lassen?.....	57
7.1 Gehirn, Gedächtnis und Trauma	57
7.2 Wie beruhigt man das Alarmsystem?	61

TEIL III: TRAUMAHEILUNG MIT YOGA UND ACHTSAMKEIT	65
8. Was hilft bei der Behandlung von Traumafolgestörungen?	67
9. Was macht Yoga traumasensitiv?	69
9.1 Wie sieht eine übliche Yogaklasse aus?	69
9.2 Was ist anders im traumasensitiven Yoga?	70
10. Die Prämissen des traumasensitiven Yogas	75
10.1 Den Körper wieder spüren	75
10.1.1 Interozeption – Botschaften aus dem Inneren	76
10.1.2 Übungsvorschlag zur interozeptiven Wahrnehmung: Die Füße spüren	79
10.2 Im Hier und Jetzt bleiben	80
10.2.1 Übungsvorschlag zum Präsentbleiben: Schultern kreisen	82
10.3 Wahlmöglichkeiten nutzen	84
10.3.1 Übungsvorschlag zu Wahlmöglichkeiten: Arme beugen oder strecken .	85
10.4 Effektive Handlungen ausführen	86
10.4.1 Übung: Effektiv handeln.....	88
10.5 Den Rhythmus des Körpers erleben	88
10.5.1 Übung 1: Atem als Rhythmus wahrnehmen	89
10.5.2 Übung 2: Das Ansteigen und Abfallen einer Muskelspannung wahrnehmen.....	90
11. Die Anwendung von Yogaübungen	91
11.1 Setting.....	91
11.2 Ziele.....	92
11.3 Yoga üben mit chronischen Schmerzen?	93
TEIL IV: PRAXISTEIL TRAUMASENSITIVES YOGA	99
12. Traumasensitives Yoga üben.....	101
13. Haltungen in Alltagskleidung.....	107
13.1 Haltungen auf dem Stuhl.....	107
13.1.1 Die Berghaltung.....	107
13.1.2 Den Nacken bewegen	112
13.1.3 Die Schultern kreisen	115
13.1.4 Die Handgelenke bewegen	117
13.1.5 Stockposition	119

13.1.6	Torsokreise.....	122
13.1.7	Katze – Kuh	123
13.1.8	Vorwärtsbeuge	125
13.1.9	Rückbeuge.....	128
13.1.10	Die Arme dehnen.....	131
13.1.11	Drehsitz	133
13.1.12	Seitbeuge.....	135
13.1.13	Hüftöffner	137
13.1.14	Dreieck.....	139
13.1.15	Boot.....	141
13.2	Haltungen im Stehen.....	143
13.2.1	Berghaltung	143
13.2.2	Baum.....	146
13.2.3	Seitbeuge.....	148
13.2.4	Vorwärtsbeuge	150
13.2.5	Rückbeuge	153
13.2.6	Stuhlposition	155
13.2.7	Krieger I.....	156
13.2.8	Krieger II.....	158
13.2.9	Nach unten schauender Hund (mit Stuhl).....	160
13.2.10	Nach unten schauender Hund	162
13.2.11	Tänzer oder Balancehaltung.....	163
14.	Haltungen auf der Matte.....	165
14.1	Sitzende Haltungen auf der Matte	166
14.1.1	Einfache Sitzhaltung.....	166
14.1.2	Seitbeuge.....	167
14.1.3	Arme und Schultern dehnen.....	168
14.1.4	Den Nacken bewegen	169
14.1.5	Torsokreise.....	171
14.1.6	Sanfter Drehsitz.....	172
14.1.7	Stockposition	173
14.1.8	Vorwärtsbeuge	175
14.1.9	Drehsitz	177
14.1.10	Kamelritt	179
14.2	Haltungen aus dem Vierfüßlerstand	180
14.2.1	Tisch	180
14.2.2	Katze – Kuh	182

14.2.3	Nach unten schauender Hund	183
14.3	Asanas in Bauchlage.....	185
14.3.1	Kindhaltung	185
14.3.2	Kobra	187
14.3.3	Nach oben schauender Hund	188
14.4	Asanas in Rückenlage.....	190
14.4.1	Schulterbrücke.....	190
14.4.2	Boot	192
14.5	Asanas im Stehen.....	194
14.5.1	Berghaltung	194
14.5.2	Fünzfackiger Stern.....	196
14.5.3	Stuhlposition	197
14.5.4	Baum.....	198
14.5.5	Gegrätschte Kniebeuge	201
14.5.6	Krieger I.....	202
14.5.7	Krieger II.....	205
14.5.8	Tiefer Krieger.....	207
14.6	Entspannungshaltungen.....	209
15.	Pranayama-Praxis	211
15.1	Pranayama-Praxis auf dem Stuhl.....	211
15.1.1	Atemräume	211
15.1.2	Sonnenatem	213
15.2	Pranayama-Praxis auf der Matte.....	215
15.2.1	Atemräume	215
15.2.2	Sonnenatem	216
15.2.3	Wechselatem.....	218
15.2.4	Kühlender Atem.....	220
15.2.5	Verlängerte Ausatmung.....	221
16.	Was tun, wenn	223

17. Vorschläge für Übungsprogramme	225
17.1 Yogaprogramm auf dem Stuhl	226
17.2 Yogaprogramm im Stehen	228
17.3 Yogaprogramm auf der Matte	230
17.4 Yogaprogramm auf dem Stuhl mit tendenziell beruhigender Wirkung...	232
17.5 Yogaprogramm mit tendenziell anregender Wirkung	234
17.6 Rhythmisches Yogaprogramm auf dem Stuhl – abwechselnd beruhigend und anregend	236
17.7 Ausgedehntes Yogaprogramm auf der Matte	238
Anhang	243
Verzeichnis der Asanas und Pranayama-Übungen	245
Alphabetisches Verzeichnis	246
Übungen zum Beruhigen und Erden.....	247
54321-Übung	247
Die Tresorübung	249
Fragebögen für PTBS und komplexe PTBS	250
Fragebogen PTBS.....	250
Fragebogen komplexe PTBS.....	252
Arbeitsblätter	254
Fragen zum persönlichen Programm.....	255
Vorlage: Mein persönliches Übungsprogramm	256
Yoga-Notes	258
Yogatagebuch.....	259
Literatur.....	261
Die Autorin	264