

Inhalt

Einleitung.....	11
TEIL I: DIE WEGE DES YOGA: EINE ALTE WEISHEITSLEHRE TRIFFT AUF MODERNE WISSENSCHAFT	15
1. Ursprünge, Entwicklung und modernes Yoga in der westlichen Welt	17
1.1 Grundlegende Annahmen des Yoga	17
1.2 Historische Entwicklung und Philosophie	19
1.2.1 Die Veden	19
1.2.2 Die Upanishaden.....	20
1.2.3 Bhagavad Gītā.....	21
1.2.4 Die <i>Yoga Sūtra</i> von Patañjali	23
1.3 Der Weg aus dem Leid: <i>Ashtanga Marga</i> – der achtgliedrige Pfad	27
1.4 Einzug des Yoga in die westliche Kultur: der Hatha Yoga.....	30
2. Wie Yoga heilt: die neuropsychologischen Grundlagen	33
2.1 Die Chance für die Persönlichkeitsentwicklung: neuronale Plastizität....	33
2.2 Das menschlichen Nervensystem und die Gehirnstrukturen: eine kurze Exkursion.....	34
2.3 Die Kommunikation im Gehirn: Neurotransmitter und Hormone	37
2.4 Die Gehirnhemisphären und ihre Aktivierung durch Yoga	43
2.5 Die drei Schichten des Gehirns.....	45
3. Achtsamkeit und Meditation.....	53
3.1 Hier und jetzt! Im gegenwärtigen Moment präsent sein	54
3.2 Das achtsame Gehirn	57
3.3 Meditation: Balsam für Geist und Körper	60
3.4 Wie Meditation das Gehirn verändert.....	69

4.	Pranayama: die Atemführung	75
4.1	Grundlagen und Bedeutung der Atmung	76
4.2	Atmung und das vegetative Nervensystem	78
5.	Asana: die Körperstellungen	85
5.1	Der Körper und seine Bedeutung im Yoga	85
5.2	Die Wirkmechanismen hinter der Asanapraxis	88
5.3	Grundhaltung und Atmung während der Yogaübung.....	103
6.	Gegenanzeigen: Yoga ist kein Allheilmittel	113
6.1	Schaden nehmen durch Achtsamkeit und Meditation?	113
6.2	Schaden nehmen durch Pranayama?	117
6.3	Schaden nehmen durch Yoga Asana?.....	120
TEIL II: HEILUNG DURCH YOGA: EINE PRAXISORIENTIERTE EINFÜHRUNG		125
7.	Stress	127
7.1	Auswirkungen auf Körper und Seele	129
7.2	Yogapraxis bei akutem Stress	133
7.2.1	Entschleunigung durch Achtsamkeit	134
7.2.2	Pranayama: die direkte Abhilfe bei Stress.....	136
7.2.3	Yoga Asana: Wie der Körper, so der Geist.....	139
7.3	Das Burn-out-Syndrom	150
8.	Depressionen	151
8.1	Auswirkungen auf Körper und Seele	154
8.2	Yogapraxis bei Depressionen.....	156
8.2.1	Achtsam den Alltag bewältigen	157
8.2.2	Pranayama: der sanfte Weg aus der Depression	163
8.2.3	Yoga Asana: Antidepressivum ohne Nebenwirkung.....	166

9.	Angst und Panikattacken	175
9.1	Auswirkungen auf Körper und Seele	175
9.2	Yogapraxis bei Angst	178
9.2.1	Die inneren Dämonen überwinden mit Achtsamkeit	178
9.2.2	Pranayama: akute Angstsymptome lindern	182
9.2.3	Yoga Asana: den Körper gegen die Angst ausrichten	186
10.	Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS)	197
10.1	Auswirkungen auf Körper und Seele	197
10.2	Yogapraxis bei PTBS	202
10.2.1	Pranayama: den Körper wieder beruhigen	204
10.2.2	Yoga Asana: über den Körper PTBS-Symptome lindern	210
10.2.3	Die Praxis der Achtsamkeit und der Meditation bei PTBS	219
	Zum Abschluss	223
	Literatur	225
	Internetressourcen	239
	Personen- und Stichwortregister	241
	Über die Autorin	245