

Inhalt

Vorwort	15
---------------	----

1 FUNKTIONELLE ANATOMIE

Grundlagen der Yoga-Therapie bei Beschwerden des Bewegungsapparates	21
Auswahl und Darstellung der Krankheitsbilder	21
Yogatherapeutisches Vorgehen	22
Anamnese für Symptomklärung und Differenzierung	22
Bewegungs- und Haltungsanalyse	23
Definition von Zielen	24
Umsetzung	24
Rücken	26
Hinführung: Rückenschmerzen	26
Anatomische Grundlagen	27
Knöcherner Aufbau und Form	27
Muskuläres System des Rückens	30
Flexibilität und Kraft rund um das Becken	32
Beckenkipfung erarbeiten	37
Rücken- und Beinkraft aufbauen	38
Exkurs: Lordose-Praxis	39
Warum schmerzt der Rücken?	41
Yoga als Therapie bei Rückenschmerz	41
Yogatherapeutisches Vorgehen	43
Bandscheibenvorfall	44
Hinführung	44
Symptome und Ursachen	47
Bewegung und Alignment im Alltag und bei der Asana-Praxis ..	48
Yogatherapeutisches Vorgehen	48
Exkurs: Beispielhafter Verlauf	65
Bandscheibenvorfall aus ayurvedischer Sicht	70

Facettensyndrom	72
Ursachen	72
Symptome	72
Yogatherapeutisches Vorgehen	73
Fazit	79
Skoliose	80
Anatomische Grundlagen	80
Ursachen	80
Symptome	80
Skoliotische Fehlhaltung	81
Yogatherapeutisches Vorgehen	81
Fazit	91
Kyphose	92
Anatomische Grundlagen	92
Ursachen und Symptome	92
Haltungsbedingte Kyphose	94
Ziele und Umsetzung	94
Fixierte Kyphose	100
Fazit	100
Iliosakralgelenk und tiefer Rückenschmerz	101
Anatomische Grundlagen	101
Akute Blockierung	102
Ursachen und Symptome	102
Yogatherapeutisches Vorgehen	103
Überbeweglichkeit und Instabilität	106
Ursachen und Symptome	106
Yogatherapeutisches Vorgehen	106
Chronische Überlastung (Reizzustand)	112
Ursachen	112
Symptome	112
Yogatherapeutisches Vorgehen	112
Ayurvedische Aspekte	120
Fazit	121

Halswirbelsäule	122
Anatomische Grundlagen	122
Nackenrezeptorfeld	123
Muskulatur	123
Beschwerdebilder	124
Myofasziale Schmerzen und Triggerpunkte	124
Yogatherapeutisches Vorgehen	124
Bandscheibenvorfall	133
Yogatherapeutisches Vorgehen	134
Fazit	137
Schultern	138
Anatomische Grundlagen	138
Impingement-Syndrom	139
Ursachen und Symptome	140
Yogatherapeutisches Vorgehen	141
Ayurvedische Aspekte	149
Fazit	149
Unterarm und Ellbogen	150
Anatomische Grundlagen	150
Tennisellenbogen	150
Ursachen und Symptome	150
Yogatherapeutisches Vorgehen	151
Fazit	155
Hände	156
Anatomische Grundlagen	156
Schmerzen in den Handgelenken	156
Symptome und Ursachen	157
Yogatherapeutisches Vorgehen	157
Fazit	159

Hüfte	160
Hinführung	160
Anatomische Grundlagen	160
Impingement-Syndrom	164
Symptome und Ursachen	164
Yogatherapeutisches Vorgehen	166
Ayurvedische Aspekte	169
Fazit	169
Hüftarthrose	170
Ursachen und Symptome	170
Yogatherapeutisches Vorgehen	170
Ayurvedische Aspekte	173
Fazit	173
Piriformis-Syndrom	174
Ursachen und Symptome	174
Yogatherapeutisches Vorgehen	174
Fazit	177
Sehnenansatzreizung	177
Symptome und Ursachen	177
Yogatherapeutisches Vorgehen	178
Fazit	180
Kniegelenk	181
Anatomische Grundlagen	181
Menisken	182
Muskulatur	182
Meniskusverletzung	184
Symptome und Ursachen	184
Yogatherapeutisches Vorgehen	184
Fazit	186
Kreuzbandriss	187
Exkurs: Erfahrungsbericht zum Behandlungsverlauf bei einem Kreuzbandriss (Bitta Boerger)	187
Yogatherapeutisches Vorgehen	188
Fazit	190

Füße	192
Hinführung	192
Anatomische Grundlagen	193
Knick-Senk-Spreizfuß bis hin zum Plattfuß	195
Ursachen und Symptome	195
Yogatherapeutisches Vorgehen	195
Fazit	199
Plantarfasziitis und Fersensporn	200
Ursachen und Symptome	200
Yogatherapeutisches Vorgehen	200
Fazit	203
Faszien	204
Anatomische Grundlagen	204
Verschiedene Arten des Dehnens	208
Myofaszielles Schmerzsyndrom	209
Yogatherapeutisches Vorgehen	209
Fazit	215
Schmerzen	216
Grundlagen der Schmerzentstehung	216
Schmerz als Empfindung	216
Chronischer Schmerz	217
Chronifizierung und Schmerzgedächtnis	217
Symptome	217
Exkurs: Erfahrungsbericht aus der Yoga-Therapie (Judith Schäfer)	218
Fibromyalgie	219
Symptome und Ursachen	219
Yogatherapeutisches Vorgehen	220
Fazit	226
Ayurvedische Perspektive auf Schmerzen	226

2 INNERE MEDIZIN

Grundlagen der Yoga-Therapie bei Krankheiten der inneren Medizin	231
Auswahl der Krankheitsbilder	231
Ganzheitliche Sicht auf Krankheit und Heilung	231
Yoga als Ressource	232
Yogatherapeutisches Vorgehen	233
Anamnese zur Symptomklärung und Differenzierung	233
Definition von Zielen	234
Umsetzung	234
Atemsystem	235
Lunge	235
Atmung	236
Zwerchfell	236
Zusammenspiel von Atemmuskulatur und Atemhilfsmuskulatur	237
Asthma bronchiale	237
Symptome und Ursachen	238
Yogatherapeutisches Vorgehen	238
Lunge und Atemtrakt aus ayurvedischer Sicht	245
Ayurvedischer Behandlungsansatz	245
Fazit	246
Herz-Kreislauf-System	247
Herz	247
Physiologie	247
Herzschlag	248
Bluthochdruck	248
Ursachen und Symptome	249
Yogatherapeutisches Vorgehen	250
Ayurvedische Perspektive auf Bluthochdruck	257
Fazit	258

Verdauungssystem	259
Darm	259
Krankheitsbilder	259
Bauchgehirn	260
Exkurs: Ernährung	260
Yogatherapeutisches Vorgehen	263
Reizdarmsyndrom	268
Yogatherapeutisches Vorgehen	268
Fazit	273
Rheuma	274
Symptome	274
Ursachen	275
Behandlungsansätze	275
Biopsychosozialer Behandlungsansatz	275
Ayurvedische Perspektive auf Rheuma	276
Yogatherapeutisches Vorgehen	278
Fazit	285

3 PSYCHOLOGIE UND NEUROLOGIE

Psychologische Aspekte in der Yoga-Therapie	289
Nervensystem	289
Exkurs: Neuronale Plastizität	290
Verschiedene Modi des Nervensystems	290
Polyvagal-Theorie	292
Neurozeption und Ableitungen für yogatherapeutische Settings	293
Aktivierung des Vagusnervs – Praxisbeispiele	295
Psychische Funktionen und yogische Entsprechungen	300
Exkurs: »Jetzt, in diesem Moment« – ein Auszug aus simultan stattfindenden Prozessen	300
Bewegungskoordination und Asana	300
(Selektives) Wahrnehmen und Pratyahara	301
Denken, Dharana und Dhyana – Ausrichtung des Geistes	303

Vrittis und Bewusstseinszustände	304
Emotionsregulation	306
Lernen und Svadhyaya	309
Motivation und Tapas	310
Bindung und Yoga	310
Grundlagen der Yoga-Therapie bei psychischen Krankheitsbildern	311
Auswahl der Krankheitsbilder	312
Yogatherapeutisches Vorgehen und Selbstreflexion	312
Stress	315
Wie Stress entsteht	315
Funktionskreise	315
Rolle der Botenstoffe	316
Toleranzfenster nach Dan Siegel	316
Yogatherapeutisches Vorgehen	317
Asana-Praxis	318
Yoga-Therapie bei Burn-out	320
Psychische Stabilität und Gelassenheit durch Achtsamkeit und Meditation	321
Fazit	321
Angst	322
Hinführung	322
Angststörung	322
Ursachen	322
Symptome	324
Formen der Angststörungen	324
Yogatherapeutisches Vorgehen	324
Exkurs: Pratipaksha Bhavana	332
Fazit	334
Depression	335
Hinführung	335
Symptome	335
Ursachen	336
Yogatherapeutische Ansätze	337
Yogaphilosophische Aspekte	337

Yogatherapeutisches Vorgehen	338
Fallbeispiel zu Depression (Bitta Boerger)	349
Fazit	350
Sucht und Abhängigkeit	351
Hinführung	351
Auf Schmerzvermeidung und Belohnung gepolt	351
Ab wann ist es Sucht?	351
Formen und Diagnose der Sucht	352
Ursachen und Mechanismen	354
Exkurs: Alkoholsucht	354
Yogatherapeutisches Vorgehen	356
Symptomsammlung, Differenzierung und Zieldefinition	356
Grundsätzliches zur Praxis	356
Asana-Praxis	357
Weitere Komponenten der Yoga-Praxis	357
Fazit	362
Trauma	364
Hinführung	364
Erfahrungswerte in der Arbeit mit traumatisierten Menschen	365
Exkurs: Erfahrungsbericht (Bitta Boerger)	365
Fokus auf Körperempfindungen und Ressourcen in der Yoga- Therapie	366
Traumafolgestörung	366
Entstehung	366
Auswirkungen	368
Symptome	368
Dissoziative Störungen	369
Rolle des Nervensystems und Auswirkung auf das Gehirn	370
Ableitungen für die Therapie	371
Transfer in die Yoga-Praxis	371
Yogatherapeutisches Vorgehen	372
Sicherheit und Stabilität im Fokus	372
Merkmale traumasensibler Yoga-Praxis	374
Asana-Praxis	380
Atempraxis und Meditation	396
Fazit	398

Erkrankungen des Nervensystems	400
Migräne	400
Ursachen und Symptome	400
Yogatherapeutisches Vorgehen	401
Fazit	403
Degenerative Erkrankungen des Nervensystems	404
Multiple Sklerose	404
Symptome	404
Ziele	405
Yogatherapeutisches Vorgehen	405
Fazit	407
Demenzen	409
Ursachen und Symptome	409
Ziele	409
Gestaltung der Praxis	410
Die Würde des Alters	411
Wertschätzung und Respekt	411
Yoga-Therapie im Alter	411
Exkurs: Erfahrungsbericht (Bitta Boerger)	412
Ziele	412
Gestaltung der Praxis	413
Fazit	417
Danksagung	419
Glossar	423
Literatur	428
Über die Autor*innen	431