

Inhalt

Vorwort	7
Teil I – Grundlagen und theoretische Ansätze	9
1 Einführung in die Yogaphilosophie und die Geschichte des Yoga	10
1.1 Die Entwicklung des Yoga im alten Indien	10
1.2 Der Weg des Yoga in den Westen	19
2 Wirkungen von Yoga auf physiologische und psychische Faktoren	23
2.1 Studienlage	23
2.2 Yoga und Verhaltenstherapie	26
2.3 Möglichkeiten und Grenzen für den Einsatz von Yoga in der Psychotherapie	30
Teil II – Praktische Anwendungen	31
3 Integration von Yoga in Therapieprozesse	32
3.1 Voraussetzungen und Kontraindikationen	32
3.2 Vorbereitung	33
3.3 Durchführung	34
3.4 Spätere Prozessphasen bei geübten KlientInnen	39
4 Basisübungen für die Anwendung in der Psychotherapie	41
4.1 Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen)	42

4.2	Imaginative und meditative Techniken	71
4.3.	Weitere Beispiele der Integration von Yoga in einzelne Therapiesitzungen	76
4.4.	Integration von Yoga am Beispiel von Therapieverläufen	80
5	Yoga als Psychohygiene für Psychotherapeuten	86
5.1	Hinweise zum eigenen Üben	87
5.2	Yoga außerhalb der Matte	88
Anhang	90
	Übungsfolge, um Geist und Körper zu beruhigen	90
	Übungsfolge, um Geist und Körper zu aktivieren	94
	Übungsfolge, um die Konzentration zu fördern	98
Ausbildungsmöglichkeiten	99
Glossar der wichtigsten Sanskritbegriffe	100
Literatur	103
Hintergrundliteratur	105
Sachregister	106