

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Asana	7
1.1 Begriffsdefinitionen – 10	
1.1.1 Etymologische Bedeutung und historische Verwendung des Begriffs Asana – 10	
1.1.2 Definition der Asana nach Patanjali Yoga Sutra und aus heutiger Sicht – 11	
1.1.3 Abgrenzung der Asana zu Sport und Religion – 11	
1.2 Grundprinzipien der Asanas – 11	
1.2.1 Grundprinzipien – 12	
1.3 Ausführungsprinzipien – 14	
1.3.1 Ausführungsprinzipien – 14	
1.3.2 Ausgewählte Übungen – 16	
2 Pranayama	23
2.1 Begriffsklärung – 25	
2.2 Ausgewählte Übungen – 27	
2.2.1 Nadi-Sodhana – 27	
2.2.2 Jalandhara-Bandha – 28	
2.2.3 Kapalabhati – 31	
2.2.4 Bastrika – 35	
2.2.5 Ujjayi – 36	
2.2.6 Uddiyana-Bandha – 37	
2.3 Weitergehende Definitionen – 39	
2.3.1 Bandha – 39	
2.3.2 Maha-Bandha – 40	
2.3.3 Kumbhaka – 40	
2.3.4 Mudra – 40	
2.4 Besondere Übungen – 40	
2.4.1 Maha-bheda-mudra – 40	
2.4.2 Maha-veda-mudra – 41	

2.5	Ausführliche Beschreibung der Anpassungsleistungen anhand der Übung Ujjayi – 41	
2.5.1	Kurzfristige Anpassungsleistungen – 41	
2.5.2	Langfristige Anpassungsleistungen – 44	
2.6	Zusammenfassung der Wirkungen der Techniken des Pranayama – 45	
Selbsterfahrung		49
3.1	Exkurs in den Buddhismus – 53	
3.2	Übung zur Selbsterfahrung – 54	
Patanjali – Meditation		55
4.1	Das Konzept Yoga am Begriff Purusa – 58	
4.1.1	Karma, Vipaka, Asaya und Klesa – 58	
4.1.2	Die Verhaltensanalyse – 59	
4.1.3	Gegenüberstellung von Purusa und Verhaltensanalyse – 59	
4.1.4	Anwendung von Yoga in der Psychotherapie – 60	
4.1.5	Operationale Ableitungen aus Vers 24, Kapitel 1, von Patanjali – 61	
4.1.6	Yoga als übendes Verfahren – 61	
4.2	Das Konzept des Citta oder „Achtsamkeit für den eigenen Zustand“ oder die Feedbackkompetenz – 61	
4.2.1	Samapatti – 62	
4.2.2	Citta im Vergleich mit der Akzeptanz-und-Commitment-Therapie („ACT“-Therapie) – 63	
4.2.3	Citta als übendes Verfahren – 63	
4.3	Das Konzept Vrtti oder „Achtsamkeit in der Meditation“ oder die Konzentrationskompetenz – 64	
4.3.1	Das innere Glied des Yoga „Dharana, Dhyana und Samadhi“ – 64	
4.3.2	Vergleich mit dem Buddhismus – 65	
4.3.3	Vergleich mit der Psychotherapie – 66	
4.3.4	Anwendung in der Psychotherapie – 66	
4.3.5	Durchführung der Meditation – 69	
4.4	Das Konzept Nirodha 1 bzw. Achtsamkeit für Gedanken und Emotionen oder „Herstellung von Entscheidungskompetenz“ – 69	
4.4.1	Abhyasa-Vairagya – 69	
4.4.2	Vergleich mit der Psychotherapie – 71	
4.4.3	Anwendung in der Psychotherapie – 71	
4.4.4	Durchführung von Abhyasa-Vairagya als übendes Verfahren – 72	
4.5	Das Konzept Nirodha 2 im Yoga oder das Unterscheidungsmodell im Yoga (Patanjali Kap. 2, Vers 26): Avidya-Viveka – 72	
4.5.1	Die acht Glieder des Yoga – 73	
4.5.2	Das 1. Glied des Yoga – Yama – 73	

4.5.3	Durchführung von Yama als übendes Verfahren	– 74
4.6	Zusammenfassung des Kapitels Patanjali	– 75
5	Verhaltensmodifikation	79
5.1	Die vier Ebenen der Verhaltensmodifikation im Yoga	– 82
5.1.1	Verhaltensmodifikation auf der Makroebene	– 82
5.1.2	Verhaltensmodifikation auf der Mikroebene	– 84
5.1.3	Verhaltensmodifikation auf der Mesoebene	– 86
5.1.4	Verhaltensmodifikation auf der Zentralebene	– 88
6	Yogatherapie – Einsatzfelder von Yoga	91
6.1	Tinnitus	– 93
6.1.1	Anamnese	– 94
6.1.2	Therapeutische Schlussfolgerungen und Maßnahmen	– 94
6.2	Panikstörung	– 96
6.2.1	Subtyp der Panikstörung: Hyperventilatorisch bedingte Panikstörung	– 97
6.3	Zwangsstörungen	– 99
6.3.1	Eine weitere Hypothese	– 100
6.4	Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS)	– 101
6.4.1	Eine weitere Hypothese	– 102
6.5	Chronischer Schmerz	– 102
6.5.1	Therapie von chronischem Schmerz	– 104
6.6	Depression	– 106
6.7	Asthma	– 107
6.7.1	Eine weitere Hypothese	– 108
6.8	Borderline-Störung	– 108
6.8.1	Arbeiten mit Wünschen in der Angstkonfrontation durch den Schutz der Dankbarkeit	– 109
6.8.2	Das Arbeiten mit diffusen Emotionen in der Asanaarbeit zum Aufbau differenzierter Wahrnehmungsschemata und zum Aufbruch des rigiden Selbstschemas	– 109
6.9	Essenzielle Hypertonie	– 110
6.9.1	Eine weitere Hypothese	– 111
6.9.2	Yoga als alleiniges Therapieelement in der Hypertonietherapie	– 111
6.9.3	Der Einsatz von Yoga in der Hypertonietherapie im Vergleich zu anderen Therapieelementen	– 112
6.9.4	Wechselwirkung zwischen Blutdruck und Wahrnehmung bzw. Befindlichkeit	– 113
6.10	Raucherentwöhnung	– 114

	6.10.1 Eine weitere Hypothese – 116	
6.11	Die Wirkungen der Pranayamas allgemein auf konkrete Organe – 116	
	6.11.1 Die Wirkung der Atmung bei Stress – 116	
	6.11.2 Die Wirkung der Atmung auf das Herz – 117	
	6.11.3 Die Wirkung der Atmung auf die Lunge – 117	
	6.11.4 Die Wirkung der Atmung auf den Sauerstoffbedarf – 118	
7	Chakren	119
	7.1 Zuordnung der Chakren zu ihren Zielorganen, Emotionen und dekompensierten Emotionen – 121	
	7.2 Die Rishikesh-Reihe und ihre Wirkung auf die Chakren – 123	
	7.3 Das Wirkprinzip der Asanas zur Anregung der Chakren – 125	
	7.4 Das Chakra Swadhisthana – 126	
8	Plausible Erklärungsmodelle	127
	8.1 Naive Funktionsbetrachtung des Thalamus – 129	
	8.2 Thalamus-Zustand nach Ujjayi-Praxis von fünf Minuten – 131	
9	Kommunikation	135
	9.1 Stellenwert der Kommunikation im Yoga – 137	
	9.1.1 Hat Yoga ein eigenes Kommunikationsmodell? – 141	
	9.2 Integration von westlichen Kommunikationstheorien in die Yoga-Lehre – 142	
	9.2.1 Das Prinzip Bhavana nach Patanjali – 142	
	9.2.2 Das Prinzip Svadhyaya nach Patanjali – 142	
	9.2.3 Bhavana und Svadhyaya in westlichen Kommunikationsmodellen – 143	
	9.2.4 Kommunikation in schwierigen Situationen – 148	
	9.2.5 Das Prinzip der Kommunikation nach Patanjali im Vergleich mit westlichen Kommunikationsprinzipien – 149	
	9.3 Die Bedeutung der Kommunikation für die Bewusstseinsentwicklung – 150	
	9.3.1 Der Rückzug von der Kommunikation ist ein Irrtum – 150	
	9.3.2 Gemeinsamkeiten zwischen Kommunikation und Meditation – 151	
10	Sivananda-Yoga	155
	10.1 Die Hauptbestandteile des Sivananda-Yoga – 158	
	10.1.1 Karma-Yoga – 158	
	10.1.2 Bhakti-Yoga – 158	
	10.1.3 Raja-Yoga – 159	
	10.1.4 Jnana-Yoga – 159	

10.2	Die Übungsreihe nach Rishikesh –	159
10.2.1	Allgemeine Reihenfolge –	159
10.2.2	Körperliche Voraussetzungen für das Üben der Rishikesh-Reihe –	160
10.2.3	Inhalte der Rishikesh-Reihe –	162
10.2.4	Die Asanas im Sivananda-Yoga – Die Reihe nach Rishikesh –	165
10.3	Der Weg, der mich besonders anspricht –	187
11	Shatkarma	189
11.1	Dhauti – die Reinigung der Mundhöhle –	191
11.2	Bhasti – die Reinigung des Dickdarms –	192
11.3	Neti – die Reinigung der Nase –	192
11.4	Trataka – die Reinigung der Augen –	192
11.5	Nauli – die Reinigung des Darms –	193
11.6	Kapalabhati – die Reinigung des Kopfes –	193
12	Der Begriff der Prävention in Abgrenzung zur Therapie	195
12.1	Was ist Prävention im Gesundheitswesen? –	197
12.2	Was ist Therapie im Gesundheitswesen? –	198
12.2.1	Was ist Psychotherapie? –	198
12.2.2	Was ist nicht Psychotherapie? –	199
12.2.3	Rechtliche Rahmenbedingungen für die Ausübung von Psychotherapie –	199
12.2.4	Schutz der Berufsbezeichnung Therapeut –	200
	Literaturverzeichnis	201
	Glossar	207
	Stichwortverzeichnis	213