

Inhalt

Vorwort	7
1 Trauma – Der Verlust von Verbindung	13
1.1 Im Hier und Jetzt – Wiederherstellung von Einheit	25
1.2 Die Korrespondenz von Körper und Geist	31
1.3 Forschung zu Yoga und Trauma	53
1.4 Fragmentierung der Erinnerung	54
2 Grundlegende Wirkungsweisen des Yoga	57
2.1 Bottom-Up und/oder Top-Down	57
2.2 Vom richtigen Umgang mit den Asanas	65
2.3 Pranayama – der Atem	69
2.4 Aufrichtung und Erdung	75
3 Traumasensibles Yoga – TSY	87
3.1 Sensibilität für ein Trauma beim Yoga und mögliche Abbruchgründe	91
3.2 Leitlinien des traumasensiblen Yoga	94
3.3 Der achtgliedrige Pfad nach Patanjali im trauma- sensiblen Yoga	101
3.4 Energien regulieren und den Rhythmus wiederfinden ..	103
3.5 Vorbereitung auf Triggersituationen	113
3.6 Die Chakrenlehre als therapeutische Orientierungshilfe	119
3.7 Übungen für den Yoga-Notfallkoffer	125
3.8 Traumasensible Modifikation der Entspannung	141

4	Integration von Yoga in den wissenschaftlich-therapeutischen Kontext	152
4.1	Integrierbarkeit in die Psychoanalyse	152
4.2	Integrierbarkeit in die systemische Therapie	159
4.3	Integrierbarkeit in die Verhaltenstherapie	179
5	Hirnforschung und Bewusstseinsforschung mit Bezug zum Yoga	184
5.1	Die Entwicklung unseres Gehirns	184
5.2	Das autonome Nervensystem (ANS) und die Polyvagaltheorie	185
5.3	Individuelle Wahrnehmung und Wirkung.....	194
6	Entwicklungspsychologische Nachreifung durch Yoga	197
6.1	Basale Stimulation im Yoga	197
6.2	Bindung und Yoga	205
7	Posttraumatisches Wachstum und die Entwicklung von Selbstmitgefühl	225
	Danksagung	235
	Literatur	236