

Inhaltsverzeichnis

1	Die Geschichte des Yoga.....	1	2.4.5	Wirkungen auf das Immunsystem	30
	Daniel Völker		2.5	Integration von Yoga in medizinische Leitlinien	30
1.1	Ursprung, Wandel und Verbreitung.....	1			
1.1.1	Bedeutsame Persönlichkeiten im Yoga	2	3	Yoga-Anatomie – Strukturen und	37
1.1.2	Yoga-Stile	3		Funktionen	
1.1.3	Yoga in Zahlen.....	4		Daniel Völker, Dorothea Hauswald	
1.2	Philosophie und Hintergründe.....	5	3.1	Bewegungsapparat und zugehörige Strukturen ..	37
1.2.1	Heilige Schriften im Yoga	5	3.1.1	Von der Muskelzelle zum Muskel – Anatomie und	
1.2.2	Samkhya-Philosophie	5		Physiologie der Muskulatur.....	38
1.2.3	Yoga und Ayurveda	6	3.1.2	Knochen und Gelenke.....	45
1.2.4	Die vier Wege im Yoga.....	7	3.1.3	Funktionsprobleme am Bewegungsapparat.....	48
1.2.5	Chakrenlehre	7	3.2	Atmungssystem und zugehörige Strukturen	48
1.2.6	Pancha Koshas.....	8	3.2.1	Atemorgane und Atemmuskulatur	48
1.2.7	Die Elemente	9	3.2.2	Die Atmung – Ablauf und Physiologie.....	52
1.2.8	Mudras	10	3.2.3	Funktionsprobleme des Atemsystems – Obstruktion,	
1.3	Der achtgliedrige Yoga-Pfad.....	12		Restriktion, Auswirkungen von Stress und	
1.3.1	Der achtgliedrige Pfad	12		Schmerz.....	53
1.3.2	Der achtgliedrige Pfad – Überlegungen zur Übersetzung in die therapeutische Arbeit	14	3.2.4	Pranayama im Yoga	55
2	Yoga in der modernen Medizin und		3.3	Der Beckenboden als Basis – die funktionelle Einheit	
	Therapie.....			der Körpermitte	56
	Daniel Völker		3.3.1	Der abdominelle Kanister im Gleichgewicht.....	57
2.1	Allgemeine Wirkungen	17	3.3.2	Die Muskeln des abdominellen Kanisters.....	58
2.1.1	„Yoga macht glücklich!“	18	3.3.3	Die Beckenorgane	63
2.1.2	„Yoga reduziert Stress!“	19	3.3.4	Die Funktionsprobleme im abdominellen Kanister ..	64
2.1.3	„Yoga verbessert das Körpergefühl“	20	3.4	Nervensystem und zugehörige Strukturen	64
2.1.4	„Yoga hilft beim Gewichtsverlust“	20	3.4.1	Eine kurze Geschichte des Nervensystems	65
2.1.5	„Yoga hilft beim Entgiften“	20	3.4.2	Sympathikus und Parasympathikus –	
2.1.6	„Yoga ist für alle und jeden geeignet“	20		zwei Gegenspieler	68
2.2	Wirkungen auf neuronaler Ebene	21	3.4.3	Mobilisation des Nervensystems durch Yoga	71
2.2.1	Förderung der motorischen Kontrolle und des motorischen Lernens.....	21	4	Behandlungsgrundlagen: Therapeutisches	
2.2.2	Förderung der Konzentration und Aufmerksamkeit	22		Yoga	77
2.2.3	Förderung des Körperschemas	22	4.1	Daniel Völker, Lena Braun	
2.2.4	Yoga bei Apoplex.....	23	4.1.1	Plastizität	78
2.2.5	Yoga bei Multipler Sklerose	23	4.1.2	Was ist Neuroplastizität?	78
2.2.6	Yoga bei Morbus Parkinson	24	4.2	Was ist Muskelplastizität?	80
2.2.7	Yoga bei Demenz	25	4.3	Prinzipien des motorischen Lernens	81
2.2.8	Yoga bei Depressionen	25	4.4	Input-Systeme	86
2.2.9	Yoga bei Schmerzen	26	4.4.1	Systeme der posturalen Kontrolle	88
2.3	Wirkungen auf muskuloskelettaler Ebene	26	4.4.2	Beteiligte anatomische Strukturen	89
2.3.1	Wirkung auf den aktiven Bewegungsapparat	26	4.4.3	Bezugsrahmenmodell und Systemmodell nach	
2.3.2	Wirkung auf den passiven Bewegungsapparat	27		Shumway-Cook und Woollacott	90
2.4	Wirkungen auf internistischer Ebene	28	4.5	Therapeutische Bedeutung der posturalen	
2.4.1	Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System	28	4.6	Kontrolle	91
2.4.2	Wirkungen auf das Atmungssystem	28	4.6.1	Mentales Training	93
2.4.3	Wirkungen auf das urogenitale System	29	4.6.2	Neurokognition	95
2.4.4	Wirkungen auf das Hormonsystem	29	4.6.3	Aufmerksamkeit	95
				Formatio reticularis	97
				Effekt von Yoga auf das Gehirn	98

4.7	Die N.A.P.-Methode	101	7.3	Internistische Praxisbeispiele	170
4.7.1	Einführung	101	7.3.1	Inkontinenz	170
4.7.2	Die Besonderheiten der N.A.P.-Methode	101	7.3.2	Herzinsuffizienz	176
4.7.3			7.3.3	Post-COVID-Syndrom	182
5	Vorbereitung auf die Praxis	105	8	Yogische Übungsprogramme	189
	Daniel Völker			Daniel Völker, Lena Braun, Dorothea Hauswald, Gesine Ufkes	
5.1	Benötigte Materialen und Hilfsmittel	105	8.1	Programm zur Aktivierung der oberen Extremität	190
5.1.1	Yoga-Matte	106	8.2	Programm zur Aktivierung der unteren Extremität	196
5.1.2	Block	107	8.3	Programm zur Aktivierung der Rumpfmuskulatur ..	202
5.1.3	Gurt	107	8.4	Programm zur Förderung des Sitz-Stand-Transfers	209
5.1.4	Bolster	108	8.5	Programm zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten und der Balance ..	214
5.1.5	Decke und Kissen	108	8.6	Programm zur Regulation des vegetativen Nervensystems	219
5.1.6	Meditationskissen	109	8.7	Programm zur Stabilisation des abdominellen Kanisters	225
5.1.7	Augenkissen	109	8.8	Programm zur Schulung der Atmung	230
5.1.8	Handtuch	109	8.8.1	Programm zur Stabilisierung der Mitte/des Zentrums des Körpers	233
5.1.9	Hocker/Kopfstandhocker	110	8.8.2	Programm für Gleichgewicht und Stabilität	235
5.1.10	Stuhl	110	8.8.3	Programm gegen Kopfschmerzen	236
5.1.11	Spiegel	110			
5.2	Nützliche Tipps	111	9	Assessments zur Überprüfung der Zielstellung	237
5.2.1	Die optimale Tageszeit nutzen	111		Daniel Völker	
5.2.2	Essen direkt vor der Praxis vermeiden	111	9.1	Beispiele für SMARTe Zielstellungen im therapeutischen Yoga	238
5.2.3	Passende Kleidung wählen	112	9.2	Beispiele für geeignete Assessments im therapeutischen Yoga	239
5.2.4	Regelmäßige Praxis	112	9.2.1	Assessments zur Untersuchung der Balancefähigkeit und des Sturzrisikos	239
5.2.5	Back to the Basics	112	9.2.2	Assessments zur Untersuchung der Mobilität und Fortbewegung	239
5.2.6	Fortschritte und Gedanken dokumentieren	112	9.2.3	Assessments zur Untersuchung der Oberen Extremität	240
			9.2.4	Assessments zur Untersuchung der Selbstständigkeit ..	240
			9.2.5	Assessments zur Untersuchung der Atmung und Belastung	240
			9.2.6	Weitere Assessments	241
6	Didaktik und Methodik einer Therapieeinheit	115		Register	243
	Gesine Ufkes, Daniel Völker				
6.1	Perspektive einer Yoga-Lehrerin	115			
6.1.1	Didaktik und Methodik einer Therapieeinheit	117			
6.2	Perspektive eines Physiotherapeuten	121			
7	Beispiele aus der Praxis	127			
	Daniel Völker, Lena Braun, Dorothea Hauswald, Gesine Ufkes				
7.1	Praxisbeispiele aus der Neurologie	127			
7.1.1	Multiple Sklerose	127	9.2.2		
7.1.2	Morbus Parkinson	133	9.2.3		
7.1.3	Schlaganfall	141	9.2.4		
7.1.4	Zerebralparese GMFCS Level II	146	9.2.5		
7.2	Muskuloskelettale Praxisbeispiele	152	9.2.6		
7.2.1	Thorakalsyndrom	152			
7.2.2	Koxarthrose – Arthrose des Hüftgelenks	159			
7.2.3	Halswirbelsäulen-Syndrom (HWS-Syndrom)	165			