

# Inhaltsverzeichnis

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

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
			7.3.3	Post-COVID-Syndrom .....	182
<b>5</b>	<b>Vorbereitung auf die Praxis .....</b>	<b>105</b>	<b>8</b>	<b>Yogische Übungsprogramme .....</b>	<b>189</b>
	Daniel Völker			Daniel Völker, Lena Braun, Dorothea Hauswald, Gesine Ufkes	
5.1	Benötigte Materialien 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	<b>9</b>	<b>Assessments zur Überprüfung der Zielstellung .....</b>	<b>237</b>
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
<b>6</b>	<b>Didaktik und Methodik einer Therapieeinheit .....</b>	<b>115</b>	9.2.5	Assessments zur Untersuchung der Atmung und Belastung .....	240
	Gesine Ufkes, Daniel Völker		9.2.6	Weitere Assessments .....	241
6.1	Perspektive einer Yoga-Lehrerin .....	115			
6.1.1	Didaktik und Methodik einer Therapieeinheit .....	117	<b>Register .....</b>	<b>243</b>	
6.2	Perspektive eines Physiotherapeuten .....	121			
<b>7</b>	<b>Beispiele aus der Praxis .....</b>	<b>127</b>			
	Daniel Völker, Lena Braun, Dorothea Hauswald, Gesine Ufkes				
7.1	Praxisbeispiele aus der Neurologie .....	127			
7.1.1	Multiple Sklerose .....	127			
7.1.2	Morbus Parkinson .....	133			
7.1.3	Schlaganfall .....	141			
7.1.4	Zerebralparese GMFCS Level II .....	146			
7.2	Muskuloskelettale Praxisbeispiele .....	152			
7.2.1	Thorakalsyndrom .....	152			
7.2.2	Koxarthrose – Arthrose des Hüftgelenks .....	159			
7.2.3	Halswirbelsäulen-Syndrom (HWS-Syndrom) .....	165			