

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
<b>1 Asana</b> .....	<b>7</b>
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	
<b>2 Pranayama</b> .....	<b>23</b>
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	
<b>3</b>	<b>Selbsterfahrung</b> .....	<b>49</b>
3.1	Exkurs in den Buddhismus – 53	
3.2	Übung zur Selbsterfahrung – 54	
<b>4</b>	<b>Patanjali – Meditation</b> .....	<b>55</b>
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
<b>5</b>	<b>Verhaltensmodifikation</b> .....	<b>79</b>
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
<b>6</b>	<b>Yogatherapie – Grundlagen und Einsatzfelder</b> .....	<b>91</b>
6.1	Grundlagen der Yogatherapie –	95
6.1.1	Kognitive Yogatherapie –	95
6.1.2	Rezeptive Yogatherapie –	100
6.1.3	Motorische Yogatherapie –	102
6.1.4	Einzelne sich ergänzende therapeutische Kurzinterventionen –	103
6.1.5	Zur Ausbildungssituation zum Yogatherapeuten –	104
6.2	Tinnitus –	106
6.2.1	Anamnese –	108
6.2.2	Therapeutische Schlussfolgerungen und Maßnahmen –	108
6.3	Panikstörung –	110
6.3.1	Subtyp der Panikstörung: Hyperventilatorisch bedingte Panikstörung –	111
6.4	Zwangsstörungen –	113
6.4.1	Eine weitere Hypothese –	114
6.5	Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) –	115
6.5.1	Eine weitere Hypothese –	116
6.6	Chronischer Schmerz –	116
6.6.1	Therapie von chronischem Schmerz –	117
6.7	Depression –	120
6.8	Asthma –	121
6.8.1	Eine weitere Hypothese –	121
6.9	Borderline-Störung –	122
6.9.1	Arbeiten mit Wünschen in der Angstkonfrontation durch den Schutz der Dankbarkeit –	123
6.9.2	Das Arbeiten mit diffusen Emotionen in der Asanaarbeit zum Aufbau differenzierter Wahrnehmungsschemata und zum Aufbruch des rigiden Selbstschemas –	123

6.10	Essenzielle Hypertonie – 124	
6.10.1	Eine weitere Hypothese – 125	
6.10.2	Yoga als alleiniges Therapieelement in der Hypertonietherapie – 125	
6.10.3	Der Einsatz von Yoga in der Hypertonietherapie im Vergleich zu anderen Therapieelementen – 126	
6.10.4	Wechselwirkung zwischen Blutdruck und Wahrnehmung bzw. Befindlichkeit – 127	
6.11	Raucherentwöhnung – 128	
6.11.1	Eine weitere Hypothese – 130	
6.12	Die Wirkungen der Pranayamas allgemein auf konkrete Organe – 130	
6.12.1	Die Wirkung der Atmung bei Stress – 130	
6.12.2	Die Wirkung der Atmung auf das Herz – 131	
6.12.3	Die Wirkung der Atmung auf die Lunge – 131	
6.12.4	Die Wirkung der Atmung auf den Sauerstoffbedarf – 132	
<b>7</b>	<b>Chakren</b> .....	<b>133</b>
7.1	Zuordnung der Chakren zu ihren Zielorganen, Emotionen und dekompen- sierten Emotionen – 135	
7.2	Die Rishikesh-Reihe und ihre Wirkung auf die Chakren – 137	
7.3	Das Wirkprinzip der Asanas zur Anregung der Chakren – 139	
7.4	Das Chakra Swadhisthana – 140	
<b>8</b>	<b>Plausible Erklärungsmodelle</b> .....	<b>141</b>
8.1	Naïve Funktionsbetrachtung des Thalamus – 143	
8.2	Thalamus-Zustand nach Ujjayi-Praxis von fünf Minuten – 145	
<b>9</b>	<b>Kommunikation</b> .....	<b>149</b>
9.1	Stellenwert der Kommunikation im Yoga – 151	
9.1.1	Hat Yoga ein eigenes Kommunikationsmodell? – 155	
9.2	Integration von westlichen Kommunikationstheorien in die Yoga- Lehre – 156	
9.2.1	Das Prinzip Bhavana nach Patanjali – 156	
9.2.2	Das Prinzip Svadhyaya nach Patanjali – 156	
9.2.3	Bhavana und Svadhyaya in westlichen Kommunikationsmodellen – 157	
9.2.4	Kommunikation in schwierigen Situationen – 162	
9.2.5	Das Prinzip der Kommunikation nach Patanjali im Vergleich mit westlichen Kommunikationsprinzipien – 163	
9.3	Die Bedeutung der Kommunikation für die Bewusstseinsentwicklung – 164	
9.3.1	Der Rückzug von der Kommunikation ist ein Irrtum – 164	

9.3.2	Gemeinsamkeiten zwischen Kommunikation und Meditation – 165	
9.4	Der direkte Vergleich zwischen Kommunikation und Meditation – 167	
9.4.1	Beobachtungsebene als Metastruktur über Meditation und Kommunikation – 168	
9.4.2	Meditation auf den verschiedenen Beobachtungsebenen – 169	
9.4.3	Kommunikation auf den verschiedenen Beobachtungsebenen – 172	
9.4.4	Die Bewusstseinsausrichtung als gemeinsamer Wirkfaktor, der sowohl die Kommunikation als auch die Meditation in ihrer Wirkung verstärkt oder abschwächt – 174	
9.4.5	Sinnerfassen im Detail – 176	
9.4.6	Verstehen im Detail – 177	
9.4.7	Integrierte Betrachtung des Verstehens – 178	
10	<b>Sivananda-Yoga</b> .....	181
10.1	Die Hauptbestandteile des Sivananda-Yoga – 184	
10.1.1	Karma-Yoga – 184	
10.1.2	Bhakti-Yoga – 184	
10.1.3	Raja-Yoga – 185	
10.1.4	Jnana-Yoga – 185	
10.2	Die Übungsreihe nach Rishikesh – 185	
10.2.1	Allgemeine Reihenfolge – 185	
10.2.2	Körperliche Voraussetzungen für das Üben der Rishikesh-Reihe – 186	
10.2.3	Inhalte der Rishikesh-Reihe – 188	
10.2.4	Die Asanas im Sivananda-Yoga – Die Reihe nach Rishikesh – 191	
10.3	Der Weg, der mich besonders anspricht – 213	
11	<b>Shatkarma</b> .....	215
11.1	Dhauti – die Reinigung der Mundhöhle – 217	
11.2	Bhasti – die Reinigung des Dickdarms – 218	
11.3	Neti – die Reinigung der Nase – 218	
11.4	Trataka – die Reinigung der Augen – 218	
11.5	Nauli – die Reinigung des Darms – 219	
11.6	Kapalabhati – die Reinigung des Kopfes – 219	
12	<b>Der Begriff der Prävention in Abgrenzung zur Therapie</b> .....	221
12.1	Was ist Prävention im Gesundheitswesen? – 223	
12.2	Was ist Therapie im Gesundheitswesen? – 224	
12.2.1	Was ist Psychotherapie? – 224	
12.2.2	Was ist nicht Psychotherapie? – 225	

12.2.3 Rechtliche Rahmenbedingungen für die Ausübung von  
Psychotherapie – 225

12.2.4 Schutz der Berufsbezeichnung Therapeut – 226

<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>227</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>233</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>237</b>