

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Geleitwort</b> .....	12
<b>1. Einleitung und Motivation</b> .....	15
<b>2. Was ist ein Trauma?</b> .....	22
2.1 Definition von Trauma .....	22
2.2 Trauma und Gesellschaft .....	24
2.3 Auswirkungen für die Betroffenen .....	26
2.4 Trauma und Resilienz .....	35
<b>3. Was ist Yoga?</b> .....	41
3.1 Historischer Überblick .....	41
3.2 Die Sutren des Patanjali und das Hatha-Yoga .....	46
3.3 Die drei Grundpfeiler des Yoga .....	55
3.3.1 Körper und Bewegung .....	55
3.3.2 Geist und Bewusstsein .....	65
3.3.3 Seele und Atem .....	69
3.4 Yoga heute – Prävention und Salutogenese .....	74
3.5 Yoga – ein uralter systemischer Ansatz .....	79
3.6 Yoga und Wissenschaft .....	84
<b>4. Yoga-Übungen für Traumatisierte zur Wiedergewinnung der Energie</b> .....	88
4.1 Der feinstoffliche Körper .....	88
4.2 Die Chakrenlehre als therapeutischer Leitfaden .....	92
4.2.1 Sicherheit – Wurzelchakra .....	95
4.2.2 Lebendigkeit – Sakral-Chakra .....	108

4.2.3	Handlungskompetenz – Sonnengeflecht .....	121
4.2.4	Liebesfähigkeit – Herz-Chakra .....	132
4.2.5	Ausdrucksfähigkeit – Das Kehlkopf-Chakra .....	143
4.2.6	Integration – Drittes Auge – Stirn-Chakra .....	150
4.2.7	Spiritualität – Kronen-Chakra – Scheitel-Chakra ...	155
<b>5.</b>	<b>Wirkprinzipien des Yoga in der Traumatherapie .....</b>	<b>156</b>
5.1	Handlungsfähig werden .....	159
5.2	Zur Ruhe kommen .....	166
5.3	Die Kraft der Bewusstseins – Affirmationen .....	175
5.4	Neue Sinnhaftigkeit finden .....	178
5.5	Körper, Geist und Seele – Bewegung, Bewusstsein und Atem verbinden .....	185
5.6	Selbstbegegnung – Selbstregulation .....	193
5.7	Yoga als Achtsamkeitsmeditation .....	201
5.8	Die Grenzen und das Spüren .....	204
5.9	Yoga als Erdungshilfe.....	208
<b>6.</b>	<b>Yoga in der psychotherapeutischen Praxis .....</b>	<b>216</b>
<b>7.</b>	<b>Ausblick und Resümee .....</b>	<b>224</b>
<b>8.</b>	<b>Anhang .....</b>	<b>226</b>
	Verzeichnis der Übungen .....	226
	Grundstellungen im Yoga .....	229
	Literatur .....	231