

Inhalt

Vorwort	9
Geleitwort	12
1. Einleitung und Motivation	15
2. Was ist ein Trauma?	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
3. Was ist Yoga?	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
4. Yoga-Übungen für Traumatisierte zur Wiedergewinnung der Energie	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
5.	Wirkprinzipien des Yoga in der Traumatherapie	156
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
6.	Yoga in der psychotherapeutischen Praxis	216
7.	Ausblick und Resümee	224
8.	Anhang	226
	Verzeichnis der Übungen	226
	Grundstellungen im Yoga	229
	Literatur	231