

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Wie Frauen ihre Erkrankung erleben, warum und wie sie Yoga üben</b>	1
1.1 Diagnose	1
1.2 Operation	3
1.3 Anschlussbehandlungen	3
1.3.1 Chemotherapie	4
1.3.2 Bestrahlung	5
1.3.3 Hormontherapie	6
1.3.4 Fehlende Kommunikation	6
1.4 Interesse an ergänzenden und alternativen Behandlungsmethoden	8
1.5 Physiologische Wirkungen des Yoga	9
1.6 Psychologische Wirkungen des Yoga	10
1.7 Übungsbeginn	12
1.8 Yoga – in Gruppen und allein	14
<b>2 Am Anfang stand eine Studie zu Yoga und Brustkrebs</b>	17
2.1 Gründe für die Studie	17
2.2 Offene Fragen und Interviews	19
2.3 Der Ablauf der Studie	20
2.4 Eine typische Yoga-Stunde	22
2.4.1 Eröffnung und Übungen in Rückenlage	22
2.4.2 Atemräume öffnen, Hals, Schultern und Arme entspannen und bewegen	22
2.4.3 Aufrichtung, Kraft und Balance im Stand	23

2.4.4	Augenübungen, Konzentration und Entspannung, Ausklang	23
2.5	Ergebnisse der Studie	24
2.5.1	Verbesserung des Bewegungsverhaltens und hohe Motivation zum Yoga-Üben	25
2.5.2	Körperliche Fitness und psychisches Wohlergehen	26
2.6	Was wir noch gelernt haben	27
<b>3</b>	<b>Hinweise für ein selbständiges Yoga-Üben</b>	<b>29</b>
3.1	Atmung: Ein- und Ausatmung durch die Nase	29
3.2	Augen: Während und nach dem Üben die Augen schließen, Augenübungen	30
3.3	Ausrichtung des Körpers: Das Alignment	31
3.4	Bewegung: Im Wechsel mit Haltung und Gegenhaltung	32
3.5	Eignung: Erprobte Übungen, die keine Vorkenntnisse benötigen	33
3.6	Einzelüben und Gruppenarbeit: Zwei gleichberechtigte Formen des Yoga	33
3.7	Fortschritte: Erfolge mit der Fünf-Finger-Methode erkennen	35
3.8	Hilfsmittel: Matte, Kissen, Stuhl	35
3.9	Kleidung: Bequem und angenehm auf der Haut	36
3.10	Muskelspannung: Bewusste Anspannung und Entspannung	37
3.11	Selbstsorge: Sich selbst befähigen	38
3.12	Übungsjournal: Unterstützt das Lernen, dokumentiert Fortschritte	38
3.13	Übungsprogramm: Individuell, nach Bedürfnis und vielfältig	39
3.14	Übungszeiten: Selbstverständlich, wie die Zeiten des Zähneputzens	41
3.15	Variationen: Abwandlungen bekannter Yoga-Übungen	42
3.16	Vorsichtshinweise: Allgemein und speziell nach Operationen	43
3.17	Wirkungen: Wahrnehmen und hervorbringen können	44
3.18	Yoga-Lehrende: Empathisch und mit speziellem Wissen	45

<b>4 Eröffnung und Übungen in Rückenlage</b>	47
4.1 Rückenlage entspannt	49
4.2 Arme und Beine rotieren	51
4.3 Hände und Füße strecken und beugen	52
4.4 Knie zur Seite beugen	53
4.5 Hüftgelenke rotieren	55
4.6 Kniegelenke rotieren	56
4.7 Knie zur Brust ziehen	59
<b>5 Atemräume öffnen, Hals, Schultern und Arme entspannen und bewegen</b>	61
5.1 Freier Sitz auf dem Boden	63
5.2 Arm-Kopf-Koordination	67
5.3 Kopf drehen	68
5.4 Kopf neigen	70
5.5 Kopf beugen	71
5.6 Schultern rotieren	72
5.7 Schultern heben und senken	74
5.8 Arme rotieren	75
5.9 Handlotus	76
<b>6 Aufrichtung, Kraft und Balance im Stand</b>	77
6.1 Standhaltung	79
6.2 Arme öffnen im Zehenstand	80
6.3 Hüften kreisen	82
6.4 Oberkörper rotieren	84
6.5 Dreieck in Bewegung	85
6.6 Helden I	88
6.7 Sternenguckerin in Bewegung	89
6.8 Helden II	92
<b>7 Augenübungen, Konzentration und Entspannung, Ausklang</b>	95
7.1 Nah- und Fernsicht	98
7.2 Liegende Acht	99
7.3 Wärmen und entspannen	100
7.4 Knie zur Brust ziehen und rotieren	101
7.5 Fuß-Arm-Kopf-Koordination	103
7.6 Geführte Tiefenentspannung	103
7.7 Nasen-Wechsel-Atmung	106

**X        Inhaltsverzeichnis**

7.8	Tönen	108
7.9	Atembeobachtung in einem bequemen Sitz	110
<b>Anhang</b>		113
<b>Stichwortverzeichnis</b>		117