

Abkürzungsverzeichnis	9
Abbildungsverzeichnis.....	11
Tabellenverzeichnis	13
I. Einleitung	15
1. Problemstellung	15
2. Zielsetzung und Gang der Arbeit.....	16
II. Theoretische Grundlagen.....	19
1. Grundlagen des Yoga	19
1.1 Zum Verständnis des Yoga	19
1.1.1 Historischer Überblick.....	21
1.1.2 Vielfalt der Yogaarten.....	24
1.2 Kundalini Yoga im Speziellen.....	26
1.3 „Ashtanga Marga“ im Kundalini Yoga	28
1.4 Wirkungsweise des Kundalini-Yoga	31
1.4.1 Physiologische Wirkung	31
1.4.2 Psychologische Wirkung	36
1.5 Aufbau einer klassischen Unterrichtsstunde.....	37
1.6 Kundalini Yoga in der Forschung	42
2. Grundlagen der Heil- und Sonderpädagogik.....	46
2.1 Heil- und Sonderpädagogik als Begriff.....	47
2.2 Heilpädagogische Handlungsprinzipien	48
2.3 Die Sensorische Integration in der Heil- und Sonderpädagogik.....	49
3. Die Sensorische Integration	50
3.1 Theorie der Sensorischen Integration	50
3.2 Aspekte sensorischer Integration	51

3.2.1 Kognitiver Aspekt.....	51
3.2.2 Neuraler Aspekt	52
3.2.3 Motorischer und sprachlicher Aspekt.....	56
3.2.4 Aspekt der Wahrnehmung	58
3.3 Entwicklung der Sensorischen Integration	62
3.3.1 Erfolgreiche sensorische Integration	62
3.3.2 Dysfunktion der Sensorischen Integration.....	65
4. Yogisch-therapeutische Intervention im pädagogischen Kontext	68
4.1 Lernprozesse fördern	69
4.2 Basissinne als Grundlage für kategoriale Differenzierung.....	71
4.2.1 Aufmerksamkeit und Konzentration	73
4.2.2 Verhaltensauffälligkeit/ -störung.....	76
4.2.3 Hyperaktivität	78
4.2.4 Impulsivität.....	79
III. Empirische Untersuchung.....	81
1. Methodologie	81
2. Zielsetzung der Untersuchung	81
2.1 Allgemeine Hypothesen	81
2.2 Hypothesen in Bezug auf die Kategorien	82
3. Instrumente.....	83
3.1 Schülerfragebogen	83
3.2 Lehrerfragebogen.....	84
4. Umfang der Untersuchung.....	85
5. Einrichtung	85
6. Probanden	88
6.1 Versuchsgruppe	88

6.2 Kontrollgruppe.....	89
7. Inhalte der Yogaunterrichtseinheiten	89
7.1 Auswahl der Unterrichtsthemen.....	90
7.2 Auswahl der Körperübungen.....	94
7.3 Auswahl der Tiefenentspannung.....	100
7.4 Auswahl der Meditationen.....	101
7.5 Exemplarische Beschreibung einer Unterrichtseinheit	103
8. Durchführung der Untersuchung – Evaluationsmethodik	113
8.1 Voruntersuchung.....	113
8.2 Abschlussuntersuchung.....	114
8.3 Berechnungslogik	114
9. Auswertung.....	118
9.1 Kategorie 1 – Aufmerksamkeit	119
9.2 Kategorie 2 – Konzentration.....	122
9.3 Kategorie 3 – Verhaltensauffälligkeit.....	126
9.4 Kategorie 4 – Hyperaktivität.....	130
9.5 Kategorie 5 – Impulsivität	134
IV. Fazit und Ausblick	139
V. Literaturverzeichnis und Quellen	143
VI. Anhang	153
A. Anschreiben.....	153
A.1 Lehrerschreiben	153
A.2 Elternschreiben.....	154
B. Testinstrumente.....	155
B.1 Herleitung des Schülerfragebogens	155
B.2 Der Schülerfragebogen.....	160

B.3	Herleitung des Lehrerfragebogens.....	161
B.4	Der Lehrerfragebogen.....	162
C.	Arbeitsblätter für Schüler	168
C.1	Die Kunst des Mantra	168
C.2	Yogaregeln	169
C.3	Körper, Geist und Seele	170