

Inhalt

Einleitung:

Wie du dieses Buch für dich nutzen kannst	8
---	---

Kapitel 1:

Trauma verstehen	11
Was ist ein Trauma?	12
Unterschiedliche Arten von Traumata	14
Wenn Traumata zu Traumafolgestörungen führen	18
Das Nervensystem und mögliche Veränderungen durch Traumata	22
Die Polyvagal-Theorie	26
Konsequenzen für den Körper und der Umgang mit bestimmten Symptomen	30
Auswirkungen auf das Gehirn - warum die Zeit nicht alle Wunden heilt	34
Der Einfluss von Yoga und Achtsamkeit auf unser Gehirn	40

Kapitel 2:

Wie Yoga dich unterstützen kann	43
Woher Yoga kommt und wofür Yoga gut ist	45
Wie eine traumasensible Yogapraxis aussehen kann	48
Möglichkeiten und Grenzen der Yogapraxis	61

Kapitel 3:

Mit dem Körper arbeiten – Asanas	63
Was den Anfang erleichtern kann: die Berghaltung	66
Standhaltungen: kraftvoll und präsent	70
Balancehaltungen: fokussiert und balanciert	87
Sitzhaltungen: geerdet und zentriert - auf der Yogamatte	96
Sitzhaltungen: geerdet und zentriert - auf dem Stuhl	104

Kapitel 4:

Entspannung	117
Warum Entspannung so schwerfällt: sich selbst besser verstehen	118
Gefühlte Sicherheit als Voraussetzung für Entspannung	120
Und wie sie dennoch gelingen kann: traumasensible (Yoga-)Übungen zur Entspannung	121

Kapitel 5:

Atemübungen	129
Warum es hilfreich ist, Atemübungen zu praktizieren	130
Warum es sich überfordernd anfühlen kann, Atemübungen zu praktizieren	132
Was du tun kannst, wenn dir die Konzentration auf die Atmung schwerfällt	134
Anleitung für die Atemübungen	135

Kapitel 6:

Dein Nervensystem ausbalancieren	145
Das Modell des Toleranzfensters	147
Drei Schritte, um deinen Toleranzbereich zu kräftigen	150
Was diese Überlegungen für deine Yogapraxis bedeuten	153
Grenzen der Yogapraxis bei der Arbeit mit deinem Nervensystem	154

Kapitel 7:

Stabilisierungsübungen für die Yogapraxis und deinen Alltag	157
--	-----

Kapitel 8:

Deinen Geist nutzen	163
Der innere Monolog und warum er bei vielen Menschen oft nicht freundlich ist	164
Wie du eine hilfreiche innere Haltung für deine Yogapraxis finden kannst	165
Was du für deinen Geist im Alltag tun kannst	170

Kapitel 9:	
Übungssequenzen	175
Den Geist einfangen: fünf Minuten für mehr Konzentration	177
Dich selbst wieder spüren: fünf Minuten, um in Bewegung zu kommen	180
In die Ruhe finden: fünf Minuten für mehr Entspannung	183
Kurze Pausen nutzen: fünf Minuten am Stuhl und in Alltagskleidung	186
 Kapitel 10:	
Wie du den für dich passenden Yogaunterricht findest	189
Dein Kompass durch den Yogadschungel	190
Wie du dir vor deiner ersten Yogastunde einen Eindruck verschaffen kannst	191
Was du während der Yogastunde für dich tun kannst	193
 Abschließende Worte	196
Dank	197
 Anhang	199
Literaturempfehlungen	200
Anmerkungen	201