

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>Dank</b> .....	9
<b>1 Einführung</b> .....	11
<b>1.1</b> Geschichte und Tradition .....	11
<b>1.2</b> Yoga-Philosophie .....	12
<b>1.3</b> Der Yogaweg des Weisen Patanjali .....	13
<b>1.4</b> Hatha Yoga .....	13
<b>1.5</b> Chakras – Ebenen des Bewusstseins .....	14
<b>2 Yoga in der Physiotherapie</b> .....	15
<b>2.1</b> Anwendungsbereiche des Yoga in der Physiotherapie .....	16
<b>2.1.1</b> Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat und in der Neurologie .....	16
<b>2.1.2</b> Erkrankungen der Atemwege und der inneren Organe .....	19
<b>2.1.3</b> Erkrankungen des Herz-Kreislauf- und des Gefäßsystems .....	21
<b>2.1.4</b> Autoimmunerkrankungen .....	22
<b>2.1.5</b> Chronischer Schmerz .....	22
<b>2.1.6</b> Psychotherapie .....	24
<b>2.1.7</b> Gynäkologie und Geburtshilfe .....	25
<b>2.1.8</b> Prävention für alle Altersgruppen .....	27
<b>2.2</b> Thai Yoga Massage .....	28
<b>2.3</b> Yogawalking, Aquayoga & Co .....	29
<b>2.4</b> Lach-Yoga .....	31
<b>2.5</b> Yoga lernen und lehren .....	32
<b>3 Yoga Grundlagen</b> .....	34
<b>3.1</b> Räumlichkeiten und Ausstattung .....	34
<b>3.2</b> Asanas, die Körperhaltungen .....	36
<b>3.3</b> Pranayama, die Atemübungen .....	38
<b>3.3.1</b> Kapalabhati .....	40
<b>3.3.2</b> Nadi Sodhana .....	41
<b>3.4</b> Dhyana, die Meditation .....	42

<b>4</b>	<b>Übungsauswahl für einen gesunden Rücken</b>	45
4.1	Yoga für Erwachsene	45
4.1.1	Sufi Kreise	46
4.1.2	Kamelritt	47
4.1.3	Rumpfkreisen	48
4.1.4	Schulterkreisen	49
4.1.5	Tadasana – Berghaltung	49
4.1.6	Vrksasana – Baumhaltung	50
4.1.7	Utkatasana – Haltung in der Hocke	52
4.1.8	Virabhadrasana II – Zweite Heldenhaltung	53
4.1.9	Uthita Parsvakonasana – seitliche Winkelhaltung	54
4.1.10	Ardha Matsyendrasana – Haltung im halben Drehsitz	56
4.1.11	Ardha Navasana – Halbe Bootshaltung	57
4.1.12	Dwi Pada Pitham – Zweibeiniger Tisch oder Schulterbrücke	59
4.1.13	Viparita Karani – Umgekehrte Haltung	60
4.1.14	Balasana – Kindshaltung oder Gefaltetes Blatt	61
4.1.15	Apanasana – Apanahaltung	62
4.1.16	Makarasana – Krokodilhaltung	64
4.1.17	Salabhasana – Heuschreckenhaltung	65
4.1.18	Caturanga Dandasana – Bretthaltung	66
4.1.19	Adho Mukha Svanasana – Haltung des Herabschauenden Hundes	68
4.1.20	Schultergruß	70
4.1.21	Surya Namaskara – Sonnengruß	73
4.1.22	Shavasana – Totenhaltung	78
4.2	Yoga für Kinder	80
4.2.1	Bauchwelle – eine Welle kommt und geht	81
4.2.2	Storch – klappert mit dem Schnabel	81
4.2.3	Adler – breitet die Flügel aus und fliegt über das Land	82
4.2.4	Maikäfer – zappelt auf dem Rücken	82
4.2.5	Krokodil – das wohnt am Nil	83
4.2.6	Schlange – sucht ihre Beute lange	84
4.2.7	Tiger – reckt und streckt sich (Flow-Übung)	84
4.2.8	Katze – tanzende Katze (Flow-Übung)	86
4.2.9	Löwe – brüllender Löwe	87
<b>5</b>	<b>Yoga als wirkungsvolles Stressmanagement</b>	88
5.1	Stress gehört zu unserem Leben	88
5.2	Wie belastbar ist der Mensch	90

5.3	Stress fördert Erkrankungen .....	91
5.4	Yoga als Bestandteil der Mind-Body-Medizin .....	95
5.5	Stressbewältigung durch Yoga .....	95
5.6	Kursangebot zur Stressprävention durch Yoga .....	96
<b>6</b>	<b>Yoga als Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung .....</b>	<b>98</b>
6.1	Neue Herausforderungen der Arbeitswelt meistern .....	99
6.2	Yoga zur Stärkung der Gesundheit und persönlichen Kompetenzen der Mitarbeiter .....	100
6.3	Firmenyoga im Büro .....	101
<b>7</b>	<b>Yoga als Selbstmanagement für Therapeuten/innen .....</b>	<b>102</b>
<b>Schlussbemerkung .....</b>		<b>107</b>
<b>Literaturhinweise .....</b>		<b>108</b>
<b>Adressen und Links zur Weiterbildung .....</b>		<b>110</b>
<b>Sachverzeichnis .....</b>		<b>112</b>