

Inhalt

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

4	Übungsauswahl für einen gesunden Rücken	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	Utthita 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
5	Yoga als wirkungsvolles Stressmanagement	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
6	Yoga als Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung	98
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
7	Yoga als Selbstmanagement für Therapeuten/innen	102
	Schlussbemerkung	107
	Literaturhinweise	108
	Adressen und Links zur Weiterbildung	110
	Sachverzeichnis	112