

Inhalt

Vorwort	7
1 Trauma – Der Verlust von Verbindung	15
1.1 Im Hier und Jetzt – Wiederherstellung von Einheit	27
1.2 Die Arbeit mit inneren Bildern und heilsamen Sätzen ..	33
1.3 Forschung zu Yoga und Trauma.....	55
1.4 Fragmentierung der Erinnerung.....	56
2 Grundlegende Wirkungsweisen des Yoga	59
2.1 Bottom-Up und/oder Top-Down.....	59
2.2 Vom richtigen Umgang mit den Asanas	68
2.3 Pranayama – der Atem	72
2.4 Aufrichtung und Erdung	79
3 Traumasensibles Yoga oder TSY	94
3.1 Sensibilität für ein Trauma beim Yoga und mögliche Abbruchgründe	98
3.2 Leitlinien des traumasensiblen Yoga	101
3.3 Der achthgliedrige Pfad nach Patanjali im traumasensiblen Yoga	108
3.4 Energien regulieren und den Rhythmus wiederfinden .	110
3.5 Vorbereitung auf Triggersituationen.....	120
3.6 Die Chakrenlehre als therapeutische Orientierungshilfe	126
3.7 Übungen für den Yoga-Notfallkoffer	132
3.8 Traumasensible Modifikation der Entspannung	150

4 Integration von Yoga in den wissenschaftlich-therapeutischen Kontext	161
4.1 Integrierbarkeit in die Psychoanalyse	161
4.2 Integrierbarkeit in die systemische Therapie	168
4.3 Integrierbarkeit in die Verhaltenstherapie	190
5 Hirnforschung und Bewusstseinsforschung mit Bezug zum Yoga	194
5.1 Die Entwicklung unseres Gehirns	194
5.2 Polyvagaltheorie	195
5.3 Erste-, Zweite- und Dritte-Person-Forschung	201
6 Entwicklungspsychologische Nachreifung durch Yoga ...	205
6.1 Basale Stimulation im Yoga	205
6.2 Bindung und Yoga	213
7 Posttraumatisches Wachstum und die Entwicklung von Selbstmitgefühl	234
Danksagung	245
Literatur	246