

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	7
Vorwort	9
Teil A: Vorüberlegungen	11
1 Aktuelle Yoga-Studien	13
1.1 Untersuchte Yoga-Traditionen, Übungen und deren Auswahl	13
1.2 Darstellung der Yoga-Interventionen	14
1.3 Metaanalysen und Reviews	14
1.4 Delphi-Studien	15
1.5 Qualitative Studien und Fallstudien	15
1.6 Machbarkeits- und Pilotstudien	15
1.7 Quantitative Studien	16
1.8 Gender Studies im Yoga	17
1.9 Studien und Artikel zur schädigenden Wirkung des Yoga	18
2 Yoga aus Sicht europäischer und nationaler Präventionspolitik	21
2.1 Der Aktionsplan der WHO in Europa	21
2.2 Der Gesundheitsbericht der Schweiz	22
2.3 Der österreichische Gesundheitsbericht	23
2.4 Präventionsgesetz und <i>Leitfaden Prävention</i> in Deutschland	23
2.5 Yoga in Vorsorge und Therapie nichtübertragbarer Krankheiten	24
2.6 Wechselwirkungen zwischen Leib und Psyche	26
2.7 Yoga fördert Bewegung und Entspannung	27
2.8 Verhältnisse und Verhalten	29
2.9 Verfügbarkeit und Zugänglichkeit des Yoga	29
2.10 Yoga in den unterschiedlichen Lebensphasen	30
3 Yoga unter den Bedingungen von Therapie und Forschung	33
3.1 Yoga-Interventionen bei einer Vielzahl von Erkrankungen	33
3.2 „Austherapiert“, „nicht behandelbar“, „psychosomatisch“	33
3.3 Ethische Überlegungen im Kontext der Gesundheitsversorgung	34

3.4	Qualifizierungen der Yoga-Lehrenden	36
3.5	Qualitäten patientenorientierter Yoga-Angebote	36
4	Wirkungsweisen des Yoga, Sicherheit beim Lehren und Lernen	41
4.1	Direkt und indirekt	41
4.2	Sicherheit durch detaillierte Anleitungen	42
4.3	Wiederkehrende Formulierungen	42
4.4	Zum Einsatz von Hilfsmitteln	44
4.5	Ausrüstung und Bekleidung	45
4.6	Übungszeiten und Übungsorte	45
4.7	Das Übungsjournal	46
Teil B: Praxis		47
5	Körperübungen	49
5.1	Ruhe- und Ausgangshaltungen (Ü1 bis Ü6)	51
5.2	Schwerpunkt Halswirbelsäule, Schultern, Arme und Hände	63
5.3	Schwerpunkt Brustwirbelsäule und Brustkorb	93
5.4	Schwerpunkt Lendenwirbelsäule, Becken, Beine und Füße	103
5.5	Schwerpunkt Gleichgewicht und gesamte Wirbelsäule	152
5.6	Schwerpunkt Sinnesorgane	173
6	Schwerpunkt Atem, Entspannung, Konzentration und Meditation	179
6.1	Yoga zur Unterstützung der Brustkrebstherapie	179
6.2	Yoga zur Unterstützung der Therapie von Depression und Angststörungen	185
6.3	Yoga zur Unterstützung der Demenzversorgung	192
6.4	Atemübungen (Ü70 bis Ü74)	196
6.5	Übungen zur Entspannung, Konzentration und Meditation (Ü75 bis Ü83)	205
7	Ausblick: Zum Verhältnis von Yoga und Ayurveda	215
7.1	Ein Gespräch	215
7.2	Aktuelle, frei verfügbare Studien zu Ayurveda und Yoga	220
Literatur		223
Zitierte Studien und Fachliteratur		223
Zitierte Gesundheitsberichte/Leitlinien/Krankheitsregister		234
Weitere Studien		236
Sachwortverzeichnis		255
Über die Autorin		263