

Inhalt

Vorwort.....	13
Danksagung.....	17
Einleitung.....	19
1. Was ist Pranayama?	23
1.1 Pranayama beginnt mit dem Herzen	23
1.2 Prana + Ayama = Pranayama = Energielenkung.....	24
1.3 Der angehaltene Atem und seine Wirkung auf das Gehirn	26
1.4 Pranayama beruht auf Freiwilligkeit.....	26
1.5 Das natürliche Pranayama.....	28
1.6 Warum setzt man Pranayama therapeutisch ein?	31
1.7 Was ist Affekttoleranz?.....	32
1.8 Welche Voraussetzungen im engeren Sinne müssen erfüllt sein, um Pranayama einsetzen zu können?.....	34
1.9 Von der Intention zur Präsenz	38
1.10 Die langfristige Wirkung von Pranayama	39
1.11 Pranayama: pro und contra.....	40
1.12 Pranayama: Ablauf und Übersicht	43
2. Wie wirken Affekte und Reflexe auf Traumatisierung?	45
2.1 Was passiert bei einem Trauma?.....	45
2.2 Das Dilemma der Traumatherapie: der neuronale Pendeleffekt.....	47
2.3 Die Polyvagaltheorie nach Steven Porges.....	49
2.3.1 Die zwei Vagusnerven	49
2.3.2 Das Vagus-Paradox.....	49
2.4 Der Erstarrungsreflex.....	52
2.5 Der Kampf-Flucht-Reflex.....	53
2.6 Der ventrale Vagus-Komplex (VVC)	54
2.7 Das Verhältnis zwischen Integration und Dissoziation	55
2.8 Reflexe und Affekte dienen dem Überleben.....	57
2.8.1 Was sind Affekte?	57
2.8.2 Affekte sind unbewusste Gefühle.....	58
2.8.3 Die Wahrnehmung von Affekten im Yoga.....	58
2.8.4 Affekte in der Verhaltenstherapie.....	60
2.8.5 Viszerale Affekte bei Angst und Traurigkeit	61

2.9	Affekte werden durch Reflexe verstärkt.....	62
2.10	Wie Affekte, Reflexe, Perzeption, Kognitionen und Emotionen interagieren	63
2.10.1	Ebene 1: Die Interaktion zwischen Affekt und Reflex.....	63
2.10.2	Die Interaktion zwischen Perzeption und Kognition.....	64
2.10.3	Die Interaktion zwischen Kognition und Emotion	65
2.10.4	Die Interaktion zwischen Emotion und Affekt	66
2.10.5	Die Interaktion zwischen Affekt und Reflex – Ebene 2.....	67
2.10.6	Die Interaktion zwischen Reflex und Perzeption – Ebene 2	68
2.11	Die Interaktionen mit und ohne Pranayama.....	69
2.12	Die Affektentladung	71
2.13	Die Nicht-Affektentladung oder Embodiment.....	72
3.	Pranayama und Trauma wirken komplementär	73
3.1	Die Auslöseschwelle für den Atemreflex erhöhen und die Resilienz stärken	73
3.2	Das Trauma und Pranayama wirken komplementär auf Organe und Muskeln	74
3.3	Welchen Beitrag leistet Pranayama zur Heilung vom Trauma?	79
3.4	Welche Rolle spielt die Intention?.....	80
3.5	Der Zusammenhang zwischen Atmung und Schocktrauma aus verhaltenstherapeutischer Sicht.....	81
3.6	Der Grad der Konnektivierung und die Botenstoffe	85
3.7	Worin unterscheiden sich klassisches Pranayama und bei PTBS eingesetztes Pranayama? – Fragen und Antworten.....	87
4.	Der Pranayama-Effekt	89
4.1	Affekttoleranz	89
4.1.1	Wie der Pranayama-Effekt die Affekttoleranz stärkt	89
4.1.2	Der Vorgang der emotionalen Kapazitätserweiterung.....	91
4.1.3	Der Vorgang der Expansion	92
4.2	Die Wirkung der intentionalen Atemreflex-Hemmung auf Überlebensreflexe	93
4.3	Der Pranayama-Effekt I: Synchrone Hemmung	94
4.4	Der Pranayama-Effekt II: Die Erzeugung von Herzfrequenzvariabilität...	95
4.5	Der langfristige Pranayama-Effekt.....	99
4.6	Netzwerkwachstum durch achtsamkeitsbasierte Übungen: intrinsisch funktionelle Konnektivität (IFK).....	99

4.7	Das Verhältnis zwischen Erregung und Leistung.....	100
4.8	Unterscheidungskraft zwischen Wahrnehmen und Denken	103
4.9	Exkurs: Holotropes Atmen.....	104
4.10	Exkurs: Bodynamic nach Lisbeth Marcher.....	106
4.11	Der Pranayama-Effekt und vergleichbare Effekte.....	107
4.12	Welche Rolle spielt Präzision in den Vorübungen des Pranayama?.....	109
4.13	Die Paradigmen des Pranayama.....	110
4.13.1	Das Paradigma vom „Kampf gegen den Widerstand“	110
4.13.2	Das Paradigma der „Leichtigkeit“	111
4.13.3	Das Paradigma des „offenen Herzens“	111
4.13.4	Energielenkung.....	112
5.	Pratyahara	113
5.1	Was ist Pratyahara?.....	113
5.2	Manchmal braucht es ein Gegenüber	116
5.3	Pranayama und Pratyahara bilden einen gemeinsamen Prozess	116
5.4	Upanisad.....	118
5.5	Voraussetzungen für die Durchführung von Pratyahara.....	120
5.6	Pratyahara und Suggestionen	121
5.7	Durch die Intention mit der Wahrnehmung in die Tiefe eintauchen.....	122
5.8	Pratyahara ist eine anspruchsvolle affektive Exposition.....	124
5.9	Pratyahara und die Shamkya-Philosophie.....	127
5.10	Pratyahara und Integrale Somatische Psychotherapie (ISP) nach Raja Selvam.....	130
6.	Asanas traumasensibel durchgeführt.....	131
6.1	Vom richtigen Umgang mit Asanas	131
6.2	Asanas sind keine olympische Disziplin	132
6.3	Das Nachspüren in der Shivananda-Tradition	133
6.4	Shavasana und Gewahrsein.....	135
6.5	Die innere Haut kann sprechen	137
6.6	Traumasensible Ausführung von Asanas: Ziele und Prozess	140
6.7	Beispiele für konkrete Asanas	141
6.7.1	Parsvakon (Winkelstellung).....	141
6.7.2	Bhujangasana (Kobra)	143
6.8	Wie kommt es dazu, dass Muskeln nicht gut mit dem zentralen Nervensystem verbunden sind?.....	146

7.	Ausgewählte Pranayama-Übungen	147
7.1	Kapalabhati – die reinigende Atmung.....	147
7.1.1	Wie wirkt Kapalabhati auf den Körper?.....	148
7.1.2	Wie wirkt Kapalabhati psychologisch und neuronal?.....	149
7.1.3	Mit Kapalabhati Folgen von Hyperventilation bewältigen.....	152
7.2	Jalandhara-Bandha – Kinnverschluss.....	154
7.2.1	Forschungsergebnisse zu physiologisch messbaren Veränderungen durch das Üben von Jalandhara-Bandha.....	156
7.2.2	Was bewirkt das Üben von Jalandhara-Bandha psychologisch?.....	156
7.3	Uddiyana-Bandha	158
7.3.1	Wie wirkt Uddiyana-Bandha auf physiologischer Ebene?.....	159
7.3.2	Wie wirkt Uddiyana-Bandha auf die Vigilanz und weitere physiologische Parameter?	160
7.4	Bhastrika	163
7.4.1	Die physiologische Wirkung von Bhastrika.....	163
7.4.2	Wirkung von Bhastrika auf psychischer Ebene.....	164
8.	Informationen für Therapeuten	165
8.1	Sekundäre Traumatisierung.....	165
8.2	Interventionsmittel in der Yogatherapie.....	167
8.3	Stärken des Pranayama-Effekts im Vergleich zu Ankertechniken.....	169
8.4	Der Ablaufplan in der Yogatherapie	169
8.4.1	Darstellung mit Begriffen aus dem klassischen Yoga.....	169
8.4.2	Darstellung mit Begriffen der Verhaltenstherapie	170
8.5	Die Wirkung des Pranayama-Effekts in der Schmerztherapie	171
9.	Der Pranayama-Effekt: zusammenfassende Kurzübersicht.....	173
9.1	Ziel von Pranayama	173
9.2	Die Voraussetzungen für den Pranayama-Effekt.....	174
9.3	Das Herz: die wichtigste Wirkvariable	174
9.4	Die Hierarchie der Reflexe.....	177
9.5	Die Wirkung des Pranayama-Effekts in der Traumatherapie und über sie hinaus.....	179
10.	Fallbeispiele	181
10.1	Herr S.....	181
10.2	Frau F.....	182
10.3	Frau B.....	184
10.4	Frau M.....	185

11.	Yogatherapie bei komplexer und bei nonkomplexer PTSD	187
11.1	Yogatherapie bei nonkomplexer Posttraumatischer Belastungsstörung (PTSD).....	187
11.2	Yogatherapie bei komplexer Posttraumatischer Belastungsstörung (KPTSD) beziehungsweise entwicklungsbedingter Traumafolgestörung	188
	Verzeichnis der Sanskritbegriffe.....	191
	Literatur.....	193
	Index	199