

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	9
----------------------	---

## **Einleitung**

Normale Entwicklung .....	11
Entwicklungsbedingte Herausforderungen .....	12
Ähnlichkeiten zwischen Yoga und der entwicklungsneurologischen Therapie .....	12
Yoga fördert das Erreichen therapeutischer Ziele .....	13

## **1 Die positiven Auswirkungen des Yoga** ..... 15 |

Atem .....	16
Körperbewusstsein .....	17
Motorische Planung .....	18
Kommunikationsfähigkeit .....	18
Selbstregulierendes Verhalten .....	19
Soziale Kompetenz .....	20
Universelles Bewusstsein .....	21
Interdisziplinarität .....	21
Sensorische Integration .....	22
Natürliche Umgebung .....	22
Multidimensionaler Ansatz .....	23
Gesunder Körper .....	24
Rehabilitation .....	24
Schlafmuster .....	25
Kompetenz .....	25
Energetische Ausrichtung .....	25

## **2 Wie man beginnt**

Den Raum vorbereiten .....	27
Wann, wie oft und wie lange? .....	29
Überprüfung durch Beobachtung .....	30

Einführende Erklärungen .....	30
-------------------------------	----

### **3 Das Yoga-Programm**

Was erfolgreiches Üben bedeuten kann .....	31
Die Yoga-Übungsreihe .....	32
Namasté .....	34
Atemübungen (1): Seifenblasenpusten .....	36
Atemübungen (2): Wechselatmung .....	40
Tibetische Zimbeln .....	42
Mudra und Mantra .....	44
Savasana (Ruheposition im Liegen) .....	46
Streckübung im Liegen .....	48
Beinhebeübung .....	50
Drehübung im Liegen .....	54
Brücke .....	58
Rückenrolle .....	60
Vorwärtsbeuge .....	62
Tisch .....	64
Vulkan .....	66
Schmetterlingsatmung mit Yoga-Umarmung .....	70
Schmetterling .....	75
Blume .....	78
Drehsitz .....	80
Seitbeuge im Sitzen .....	84
Katze .....	88
Hund .....	90
Kobra .....	92
Stellung des Kindes .....	94
Grußhaltung in der Hocke .....	96
Berg .....	98
Helikopter .....	100
Halbmond .....	102
Halbes Rad .....	106
Regenschirm .....	108
Dreieck .....	110
Baum .....	114
Helikopter (Wiederholung zur Mobilisation der Wirbelsäule) .....	116

Savasana mit geführter Visualisierung .....	118
Aus der Tiefenentspannung herauskommen .....	124
Abschließendes Mudra und Mantra .....	126

#### **4 Yoga und der Energiekörper .....** 131

Das Wurzelchakra – Stabilität .....	132
Das Nabelchakra – Beziehungen und Kreativität .....	134
Das Solarplexuschakra – Selbstvertrauen .....	135
Das Herzchakra – Liebe und Mitgefühl .....	136
Das Halschakra – Kommunikation .....	137
Das Stirnchakra – mit dem Inneren Auge sehen .....	138
Das Kronenchakra – Spirituelle Verbundenheit .....	139

#### **5 Yogaspiele**

Spiele zur Kräftigung des Körpers .....	141
Mudra- und Mantra-Spiele .....	142
Spiele zur Stärkung des Selbstvertrauens .....	144
Spiele mit Hilfsmitteln .....	146
Atemspiele .....	148
Spiele zur Förderung der Fantasie .....	150
Lieder .....	152

#### **6 Yoga bei bestimmten Störungen und Symptomen**

Vorsichtsmaßnahmen .....	153
Atembeschwerden .....	153
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) .....	155
Autismus-Spektrum-Störungen .....	156
Cerebrale Bewegungsstörung .....	157
Down-Syndrom .....	159
Entwicklungsverzögerung .....	160
Emotionale Empfindlichkeit .....	161
Hemiparese .....	161
Hoher Muskeltonus .....	162
Kommunikationsstörung .....	163
Krebs .....	164

Niedriger Muskeltonus .....	165
Posttraumatische Belastungsstörung .....	169
Redeflussstörung .....	170
Sensorische Integrationsstörung .....	171
Skoliose .....	172
Sprachverzögerung/Sprachentwicklungsstörung .....	173
<b>7 Erfahrungen der Yogis und ihrer Eltern .....</b>	<b>175</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>189</b>
<b>Weitere Informationen .....</b>	<b>191</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>193</b>