

# Heilkunst Yoga

## Ein Überblick

### Übungsmethode

Yoga als Heilmethode, als Therapie ist im Wesentlichen ein Übungsverfahren. Im Mittelpunkt steht eine regelmäßig und selbständig geübte Praxis. Diese Praxis wird durch eine/n LehrerIn mit entsprechender Kompetenz individuell konzipiert und unterrichtet. Geübt wird zu Hause. In Abständen von Wochen oder Monaten wird der Übungsablauf entlang der Erfahrungen und der erzielten Ergebnisse weiter entwickelt, nötigenfalls korrigiert und nicht selten auch über lange Zeiträume hinweg fortgeschrieben und begleitet. Die so erarbeitete Yogapraxis spricht den Körper und Atem eines Menschen ebenso an wie sein Fühlen, seine Wahrnehmung und seine Fähigkeit zur Ausrichtung. Vor allem aber verbindet sie diese verschiedenen Ebenen zu einem einheitlichen Üben und positiven Übungserleben.

### Ansatz

Yoga als Heilmethode richtet sich gleichzeitig

- ◆ auf die Harmonisierung gestörter Körperfunktionen
- ◆ auf die Art und Weise, wie diese Störungen erlebt werden und welche Haltung dazu eingenommen wird
- ◆ auf die gesamte psychische und körperliche Befindlichkeit eines Menschen.

Im Mittelpunkt steht das **Anliegen** des betroffenen Menschen.

Manchmal wird es darum gehen, die Häufigkeit quälender Migräneanfälle zu reduzieren, Rückenschmerzen zu beheben oder Prüfungsängste zu vermindern. Manchmal darum, angesichts einer schweren Erkrankung wieder einen hellen Streifen am Horizont zu sehen. Manchmal will sich jemand einfach wieder wohler in der eigenen Haut zu fühlen oder sucht das angenehme Gefühl, das entsteht, wenn man selbständig etwas Gutes für sich tut. Manchmal sollen es einfach ein paar Minuten Urlaub vom Alltag sein. Eine große Vielfalt von Bedürfnissen, kann von Yoga abgedeckt werden, wenn sich zu einer regelmäßigen Yogapraxis entschließt.

### Wirkungen

Die langjährige Erfahrung im Umgang mit Yoga als therapeutisches Verfahren, so wie der Blick auf die immer zahlreicher werdenden wissenschaftlichen Studien zeigen, was Yoga kann

- ◆ neurovegetative Prozesse harmonisieren
- ◆ körpereigene Abwehrkräfte stärken
- ◆ neuromuskuläre Störungen im Bewegungssystem beheben
- ◆ Verspannungen lösen
- ◆ Stress reduzieren
- ◆ psychisches Wohlbefinden und Selbstwirksamkeit fördern

Darüber hinaus vermag Yoga die Haltung und den Umgang mit einer Krankheit, einer Einschränkung oder einem Problem zu beeinflussen. Dabei kann er

- ◆ mehr Geduld und Akzeptanz im Umgang mit sich selbst lehren
- ◆ Raum für die Entwicklung neuer Lösungsstrategien schaffen
- ◆ Ängste verringern
- ◆ die Möglichkeit geben, eigene Erwartungen zu überprüfen und zu verändern.

Wirkmechanismen

Eine angemessene Yogapraxis stützt sich auf die vorhandenen mentalen, emotionalen und körperlichen Möglichkeiten eines Menschen und entwickelt sie. Yogatherapie ist **ressourcenorientiert**.

### Die Wirkung von Yoga als Heilmethode speist sich dabei aus

- ◆ den mit dem regelmäßigen Üben in Gang gesetzten inneren Prozessen der positiven Selbstregulierung auf körperlicher und psychischer Ebene. Sie spricht dabei an, was wir auch bei jedem Schnupfen am Werk sehen: Unter günstigen Bedingungen zeigt sich die wunderbare Fähigkeit des menschlichen Systems, körperlichen Störungen und Ungleichgewichten angemessen zu begegnen und sie aufzulösen. Am Werk sehen wir diese innere Tendenz zum Gleichgewicht auch bei jeder guten Konfliktbewältigung: Unter günstigen Bedingungen sind Menschen in der Lage, auch schwierigste Konflikte zu erkennen und Lösungen zu finden, die allen Beteiligten gerecht werden. In diesem Sinne wirkt Yoga: Die regelmäßige Übungspraxis, ihr Setting und die damit verbundenen Erfahrungen schaffen in einem Menschen günstige Bedingungen für positive selbstregulative Prozesse.
- ◆ der Stärkung des Vertrauens, aus eigener Kraft zum eigenen Wohlbefinden beitragen zu können
- ◆ der den gesamten Prozess unterstützenden Beziehung zwischen Yogalehrer/m und Klient/in.

### Yoga als Weg

Yoga kann als Heilverfahren fungieren, als körperorientiertes Workout genutzt werden, ein Entspannungsverfahren sein und einen eigenständigen spirituellen Weg bilden. Werden Menschen nach ihren Erfahrungen mit einer kompetent begleiteten Yogapraxis gefragt, erweisen sich diese unterschiedlichen Aspekte oft als nur schwer voneinander abgrenzbar. Spiritualität bezieht im Yoga auch einen positiven Umgang mit dem Körper, ein Bemühen um Gesundheit ein; in einem Heilungsprozess können spirituelle Aspekte eine wichtige Rolle spielen und selbst ein sehr körperorientierter Umgang mit den Übungen des Yoga erlaubt Menschen bisweilen Erfahrungen, die sie in ihrem Innersten tief berühren.

### Mittel

Erfolgreich ist Yogatherapie auch deshalb, weil sie über eine Vielzahl unterschiedlicher Mittel verfügt. Dazu gehören neben anderem

- ◆ zahlreiche Haltungen und Bewegungsabläufe (Âsana)
- ◆ besondere Atemübungen (Prânâyâma)
- ◆ Übungen, welche mit den mentalen Fähigkeiten des Menschen arbeiten (Meditation)
- ◆ das klärende Gespräch
- ◆ Anregungen für eine angemessene und gesunde Alltagsorganisation und Lebensordnung.

### Vereinbarkeit

Yoga erweist sich als ergänzend zu allen anderen therapeutischen Systemen: Zu allen Verfahren der Schulmedizin ebenso wie zu den unterschiedlichsten genannten alternativen Methoden wie etwa den Klassischen Naturheilverfahren, der Traditionellen Chinesischen Medizin, Anthroposophischen Medizin, Homöopathie oder der Âyurveda.

Ohne Schwierigkeiten lässt sich Yogapraxis auch mit allen psychotherapeutischen Verfahren verbinden, kann sie unterstützen oder von ihnen unterstützt werden.