

Hatha-Yoga-Therapie

Ihre Suche oder in Eigenverantwortung zu Yoga

Vielfach sind die Gründe neue Wege zu gehen.

Ob es die andauernden Schmerzen im Rücken, die auch bei monatelanger Einnahme von Schmerzmitteln nicht aufhören, die Schlaflosigkeit, die ständige Unruhe, das zunehmende Unvermögen, die Anforderungen des Alltags zu bewältigen sind, alle haben einen ganz persönliche Veranlassung, um es mit Yoga zu probieren, einen neuen Weg eigenverantwortlich für sich selbst zu gehen.

Ich möchte Ihnen meine Erkenntnisse aus meiner eigenen Yoga-Praxis vorstellen, die Ihnen, so hoffe ich, die großartige Fülle von Yoga, Heilung und Einssein, vermitteln werden.

Heil und Eins zurück zur Lebensquelle

Dies ist das eigentliche Ziel des von mir definierten und angewandten Yoga:

»Das Nichtwissen dessen, was wir suchen, ist der Grund dafür, dass wir es nicht finden« (altindische Weisheit).

Mit Hilfe der ganzen allmächtigen Kraft der Anwendungen von Yoga wird Ihnen die Bedeutung des Empfangens und Verstehen dieser großartigen Handlungsanweisungen bewusst.

Yoga in seiner klassischen Darlegung zielt darauf ab, dass der Mensch in sich eins wird, um so zur Quelle zurück zu finden, aus der alle gekommen sind. Modern gesprochen handelt es sich bei Yoga richtig angewandt um eine Therapieform, welche die Einheit von Körper und Geist zum Ziel hat.

Nicht Wellness und Beauty, sondern die Heilung (Therapie) des Zwiespaltes im Menschen hat folglich im Zentrum einer jeder Yoga-Therapie zu stehen. Das Streben nach innerer Einheit sollte im Bewusstsein eines jeden Praktizierenden tief als Ziel verankert sein. Es ist die Grundlage des Weges zurück zur Lebensquelle, die tiefe innere Sehnsucht des Menschen, der Grund unseres Daseins überhaupt.

Moderne Forschungen zur Yoga-Therapie

Ich selbst praktiziere seit 1986 Yoga als Ergebnis einer schweren Rückenoperation. Doch nicht nur die Erfahrungen mit meiner Erkrankung, auch die meiner persönlichen Yoga-Praxis führten zum Ende der neunziger Jahre dazu,

dass ich das von mir angeleitete Yoga nicht mehr unterrichtete, sondern Yoga als Therapie begriffen habe und so anwandte.

Damals war diese meine Ansicht nicht sehr verbreitet. Heute stellt sich die Frage nach dem therapeutischen Nutzen des Yoga nicht mehr. Zu Beginn unseres Jahrtausends hat der Yoga-Boom Amerika erfasst und von hier auf die ganze Erde ausgestrahlt. Stars, Schauspieler und Profisportler outen sich öffentlich, Yoga zu üben. Ja, das Wallstreet Journal hat den Börsenwert der internationalen Yogaindustrie auf über 42 Milliarden Dollar geschätzt. Entsprechend haben die Nationalen Gesundheitsinstitute der USA (NCCAM-National Institutes of Health) öffentliche Gelder zur Erforschung der Wirkungsweisen von Yoga zur Verfügung gestellt. Auch in Deutschland wird geforscht, z.B. an der Charité in Berlin.

Yoga ist inzwischen eine Massenbewegung. Allein in Deutschland soll die Anzahl der Yoga-Praktizierenden bei mittlerweile 5 Millionen Menschen liegen. Folglich sucht man diese »Mode« zu ergründen, die eben nicht nur »chic« ist, sondern sich in der Praxis als gesundheits- und leistungsfördernd erweist. Die Flut von über zweitausend gelisteten Yoga-Forschungsergebnissen (bei PubMed, einer umfassenden biomedizinischen Datenbank des National Center for Biotechnology Information NCBI) ist ein erfreuliches Zeichen dafür, dass die Wissenschaft ihre Berührungängste mit Yoga überwunden hat. Die therapeutischen Wirkungen des Yoga, um die die Menschen seit Jahrtausenden aus Erfahrung wissen, werden nun unter Laborbedingungen untersucht und lassen sich mittlerweile auch gemäß den wissenschaftlichen Standards nachweisen.

Auch die Schulmedizin kann nicht alle Krankheiten heilen. Unbestritten sind ihre Stärken bei der Behandlung von akut auftretenden Erkrankungen.

Bei chronischen oder auch bei psychosomatischen Krankheiten zeigen zunehmend die alternativen Heilmethoden, wie eben auch Yoga, ihre besondere Bedeutung. Entsprechend weist auch die wissenschaftliche Erforschung des Yoga dessen therapeutischen Nutzen nach. Die Yoga-Praxis steigert nicht nur die Vitalität von gesunden Menschen, sondern besitzt auch bei kranken Menschen eine heilende Wirkung.

»Es sei der Geist, der sich den Körper baue«, wusste schon Schiller. Nichts anderes sind die Auswirkungen, die Meditation auf den Körper hat, und die zu den höchsten Erfahrungen gehören, die man in der individuellen Yoga-Praxis erlangen kann.

Erfreulicherweise finden nun die Erfahrungen von Forschern, die selbst Yoga praktizieren, in ihre wissenschaftliche Arbeit Eingang, z.B. bei Forschungen zur Zivilisationskrankheit Stress. Es gibt Schätzungen, dass mindestens 80% der Bevölkerung an ihr und ihren Symptomen (wie z. B. Angststörungen, Depressionen, Suchterkrankungen, aber auch Bluthochdruck, erhöhter Blutzuckerspiegel usw.) leiden. Die Forscher kommen nun zu dem Ergebnis, dass besonders die Yoga-Praxis mit den drei Grundpfeilern Asana, Pranayama und Meditation von erstaunlicher therapeutischer Effektivität im Umgang mit diesem Volksleiden ist.

Aus eben diesem Grund biete ich als Heilpraktiker und Therapeut Yoga genau in dieser Ausprägung an.

Auch die therapeutische Wirkung von Yoga bei der Schmerzbehandlung ist inzwischen nachgewiesen. Diese wurde unter anderem an der Berliner Charité oder der Seattle University untersucht. In fast allen Studien praktizierten die Probanden über einen Zeitraum von etwa einem halben Jahr ein wöchentliches Yogaprogramm, mit dem beeindruckenden Ergebnis, dass bei allen Übenden die Schmerzen in Rücken, Hals und Gelenken um mindestens 80% reduziert wurden.

Bezüglich erhöhter Blutdruckwerte weisen Studien nach, dass die Versuchsteilnehmer nach dem therapeutischen Einsatz von Yoga die Einnahme von Medikamenten deutlich reduzieren konnten. Weiter ist mehrfach beschrieben, wie Yoga die Schlafqualität der Praktizierenden nachweisbar verbessert.

Auch in der Hirnforschung wurde mittlerweile der therapeutische Nutzen des Yoga nachgewiesen. Yoga verbessert den Tonus des Nervensystems, was sich positiv auf den Gesundheitszustand insgesamt auswirkt. Das wesentliche Element der Heilung im Menschen liegen und mit diesen auch bei schweren Krankheiten seine Genesung über seine Geisteshaltung beeinflussen kann, weiß die Neuromedizin und setzt dieses Wissen ganz gezielt und erfolgreich bei der Behandlung von Schmerzen ein.

Diese Aufzählung ließe sich noch lange weiter fortsetzen.

Hingewiesen sei an dieser Stelle auf den Dokumentarfilm „Free the Mind“ (2013) von Phie Ambo. Hier wird gezeigt, wie durch Yoga-Praxis und Meditation, aber auch durch emotionale Zuwendung Stress und traumatische Erfahrungen gelindert oder gar überwunden werden können.

Nach dem derzeitigen Forschungsstand erweist sich die Yoga-Praxis als vielversprechender therapeutischer Ansatz bei Schmerzen, Atemwege- und Herzerkrankungen. Yoga kann bei Muskelverspannungen und Beschwerden im Bewegungsapparat erfolgreich eingesetzt werden. Die Gelenke werden wieder geschmeidig, die Blutwerte verbessern sich, das Immunsystem wird in seinem Kampf gegen Viren und Bakterien gestärkt. Offenkundig sind die therapeutischen Erfolge des Yoga bei psychischen Leiden wie Depression oder Burnout. Studien belegen, wie sich mit dem Wohlbefinden die Lebensqualität steigert. Auch die emotionale Intelligenz des Menschen sowie insbesondere seine Befähigung zum Mitgefühl werden durch Yoga weiterentwickelt.

Yoga dient somit nachgewiesenermaßen der Gesundheit und da es langfristig hilft, schädliche Gewohnheiten zu ändern, dient es auch der Krankheitsprävention. Dies freilich setzt voraus, dass Yoga in einer Weise vermittelt wird, die den therapeutischen Aspekt sachkundig fokussiert.

Gesundheit bezieht sich im yogischen Denken auf das Verhältnis von Körper und Geist, welches ins Gleichgewicht gebracht werden kann und auch muss. Der Mensch ist als ein ganzheitliches Energiesystem zu betrachten, in dem die grobstofflichen, körperlichen Energien den feinstofflichen, geistigen Energien entsprechen. Denn Körper und Geist sind Eins.

Gesundung in Eigenverantwortung

Mit den Körper- und Geistanwendungen meines vermittelten Yoga verbinde ich moderne Therapievorstellungen mit einer uralten Heiltradition, die auf einem Jahrhunderte alten Erfahrungswissen beruht.

Yoga ist ein Weg, auf dem der Mensch zu sich selbst, zu innerer Weisheit, zur Harmonie seines Geistes mit seiner göttlichen Natur gelangt. Hierin besteht im Yoga die wahre Gesundheit.

Für den Menschen bedeutet dies, sich die Frage zu beantworten, was er denn selbst in Eigenverantwortung tun kann, um geistig und körperlich gesund zu werden und zu bleiben.

Yoga als Form von individueller Therapie

Es entspricht meiner jahrelangen Erfahrung, dass meine Arbeit die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen unterstützt und verbessert.

Yoga respektiert den Menschen in seiner Ganzheit und wendet sich ihm mit ihrer liebevollen Kraft zu. Sie will ihm helfen, seine gängigen Lebensentwürfe zu verwirklichen; und schreibt dem Menschen nichts vor, sondern ist ein Angebot, ihn auf seinem Weg zu begleiten, ihn in seinem Heilungsprozess zu unterstützen und dies so, wie es jeder einzelne für sich individuell wünscht.

Nicht für alle Beschwerden ist Yoga das probate therapeutische Akutmittel.

Auch können falsch ausgeführte Positionen zu Unwohlsein, ja zu neuen Schmerzen führen, ebenso wie unkorrekte, nicht gezielt auf die Krankheitssymptome abgestimmte Asana.

Yoga verfügt über einen enormen Fundus an Möglichkeiten, Übungen, Atem- und Meditationstechniken, Ernährungs- und Bewegungsweisen. Der Heilungsprozess eines Menschen kann nur dann effektiv unterstützt werden, wenn aus diesem breiten Spektrum ein therapeutisches Übungsprogramm für die individuellen Bedürfnisse des Betroffenen gezielt zusammengestellt wird. Nur wenn der Mensch in seiner ganzen energetischen Konstellation erfasst, er in seiner menschlichen Einzigkeit gesehen wird, das entsprechende, nur für ihn abgestimmte Übungsprogramm ausgearbeitet und dann auch in die Praxis umgesetzt wird, entfaltet sich die therapeutische Wirksamkeit von Yoga in ihrer ganzen Größe.

Es gilt also dem jeweiligen Menschen in seiner Einzigartigkeit und in seiner gesamten energetischen Konstellation gerecht zu werden, damit Yoga in seiner vollen therapeutischen Wirksamkeit erlebt werden kann.

Eigentlich ist es eine Selbstverständlichkeit, ich erwähne sie dennoch: Auf jede Person, welche mit mir im Rahmen der Yoga-Therapie arbeiten möchte, gehe ich mit meiner Yoga-Erfahrung und auch mit meiner Erfahrung als Heilpraktiker individuell ein.

Während eines längeren Vorgesprächs haben Sie zunächst die Möglichkeit, mir von Ihren Beschwerden zu berichten bzw. mich über ärztliche Befunde und Diagnosen zu informieren.

Dann stelle ich Ihren individuellen Übungsplan für Ihr Wohl zusammen. Er umfasst die ganzheitlichen Wirkkräfte, Asana, Pranayama, Meditation sowie einen Ernährungs- und Bewegungsplan und bildet den Leitfaden für Ihre therapeutische Yoga-Praxis.

Es versteht sich von selbst, dass ich den individuellen Übungsplan nach einiger Zeit überprüfe und den durch Ihre Therapieerfolge entstandenen neuen Bedingungen anpasse.

Was kann die individuelle Yoga-Therapie leisten

Verantwortung für die Gesundheit oder auch für das Leben übernehmen. Die Harmonisierung des Körpers und gleichermaßen auch des Geistes zu erreichen. Eine ganzheitliche Möglichkeiten zur Gesundung zu wählen.

Yoga mit Anderen als begleitende Maßnahme zu Ihrer individuellen Yoga-Therapie

Gemeinsam mit anderen Menschen Yoga zu praktizieren kommt eine besondere Bedeutung zu. Der yoga-therapeutische auf den einzelnen zugeschnittenen Therapieplan ermöglicht eine intensive Umsetzungsmöglichkeit in der Gruppe.

Die entscheidende helfende yogische Kraft ist:

Der sich befreiende Körper wirkt in das Bewusstsein des Menschen hinein. So wie sich der Körper löst von seinen muskulären Verspannungen, befreit sich sein Geist gleichermaßen von seinen ihn in seiner Lebendigkeit einengenden Mustern und Verhaltensschablonen.

An dieser Stelle sei angemerkt, dass die indischen Yogis, die Asketen, die sich zurückgezogen haben, um in Einsamkeit ihrer Yoga-Praxis zu folgen, hier ganz anders denken. Sie wollen nur aus dem einen Grund alt werden, um weiterhin Gutes für die gesamte Menschheit zu tun, um sie geistig zu stützen in ihrem täglichen Leid und Kampf mit dem Alltag. Und auch sei gesagt, dass ein Baum der fünfhundert Jahre alt ist, immer noch ein Baum ist.

Die Einheit des menschlichen Körper mit seinem Geist, sein Bewusstsein

dadurch zu transformieren in eine höhere, nicht mehr menschliche Schwingungsebene, ist das praktische Ankommen im oben beschriebenen Yoga-Ziel: »Heil und Eins zurück zur Lebensquelle«.

Die körperliche Yoga-Praxis wirkt sich auf den Geist, die Geisteshaltung, ja bis in die psychische Strukturen des Menschen aus. Und zwar sehr intensiv. Zu Beginn seiner Praxis wollte der Übende die alternativ-heilsamen Wirkungsweise des Yoga zur Linderung seiner körperlichen Beschwerden nutzen und hat deshalb die angewiesenen Übungen praktiziert. Doch nach einigen Übungswochen meldet sich sein Bewusstsein, welches suggeriert, dass er keine Zeit mehr für die Praxis habe und keine Lust. Überhaupt sei das Ganze doch viel zu anstrengend.

Jede körperliche Krankheit hat ihren geistigen Gegenpart. Er drückt sich in einer oder mehreren Emotionen, in einer oder mehreren Charaktermerkmalen und ihren alltäglichen Gepflogenheiten aus.

Der Geist ist sehr träge und möchte sich gar nicht so schnell ändern, wie es ihm sein Körper durch die Übungen vorschreibt. Der Mensch hat sich mit seinen »Feinden« arrangiert. Zwar weiß er von schlechten Charaktermerkmalen und Gewohnheiten, weiß von seinen Ängsten oder Süchten, von seinen asozialen Verhaltensweisen. Aber daran rütteln oder sie gar ändern, will er nicht. Warum auch? Mir geht es doch gut!

Der Mensch weiß nicht (und dieses Wissen kommt nur sehr langsam in der Welt an), dass genau diese typischen Charaktermerkmale, seine psychische Strukturen und den Alltag bestimmende Muster, die Ursache für seine körperlichen Leiden sind. Und weiter: erst wenn die Einstellung des Menschen sich geändert hat, kann sich der Körper gesunden. Das Bewusstsein allerdings lässt sich nur langsam ändern. Eingefahrenen Denkmuster und Verhaltensweisen loszulassen und statt deren innere Ruhe, Gelassenheit und einen konstruktiven Umgang mit sich selbst und den Anderen zu entfalten - das braucht seine Zeit.

Weil der Mensch an seinen Gepflogenheiten festhalten möchte, an einem Leben, in dem er sich eingerichtet hat, meldet sich der Geist, sein Bewusstsein, und setzt alles daran, dass er die körperliche Yoga-Anwendungen vernachlässigt. Denn der Geist, der unsere Einstellung zum Leben bestimmt, schreit ständig: »Ich möchte bleiben wie ich bin«.

Kurzum: Eine Wiederherstellung der Gesundheit ohne die Krankheitsursachen (wozu auch die entsprechenden Charaktermerkmale gehören) zu ändern, kann nicht gelingen. Ohne den gesunden Geist kann es keinen gesunden Körper geben.

Aus all diesen Gründen lade ich diejenigen, die sich in einer individuellen Yoga-Therapie befinden, zu meinen wöchentlich stattfindenden Yoga-Therapie-Gruppen ein.

Sie haben folgende Zielsetzungen:

- Austausch über Erfolge und Schwierigkeiten bei der kontinuierlichen Yoga-Praxis.
- Eventuelle Korrektur der zu praktizierenden Anwendungen wie Asana, Atem- und Meditation Techniken.
- Gemeinsame Praxis eines Harmonisierungszyklus, der den ganzen Menschen

in seinen verschiedenen Energieebenen umfasst. Dieser Zyklus stammt aus dem sehr alten Erfahrungsschatz indischer Rishis, die mit diesen Übungen gleichermaßen Körper, Geist und Seele harmonisierten.

Dieser Therapiezyklus besteht im Kern aus neun aufeinander abgestimmte Asana, wobei jede einzelne Übung in eines der neun Hauptenergiezentren (Chakra) hineinwirkt. Die Chakra harmonisieren mit ihrer Kraft gleichermaßen die Organe und die diesen entsprechenden Emotionen. So werden beide Ebenen, Körper und Geist, als etwas sich gegenseitig Bedingendes, in einen ausgeglichenen Zustand geführt. Diese grundlegende Harmonie stellt die Basis dar, auf welcher der individuelle Therapieplan zuerst seine Wurzeln fest verankern kann. Drauf aufbauend kann die Saat der ganzheitlichen Heilung sich stärken und gedeihen. Das Ergebnis wird das Erblühen seiner heilenden Früchte sein.

Siehe dazu auch Kapitel 5 und 6 meines Aufsatzes:

»Die Grundlagen meiner Yoga-Therapie« in www.yoga-lu.de/yoga-therapie-1

Wenn, innerhalb der Arbeit mit dem individuellen Therapie-Zyklus, das Praktizieren der Asana vergleichbar ist mit der Einnahme eines Medikamentes in der schulmedizinischen Therapie, das Betreiben von Pranayama und Meditation den Psychopharmaka der Psychiater und Nervenärzte entspricht, so ist die Wirkung dieses Harmonisierungszyklus zu vergleichen mit einem in alle Ebenen des Seins hineinreichenden machtvoller Trunk aus den Essenzen der Natur, auf dessen Grundlage die Medikation der individuellen Yoga-Therapie sich aufzubauen hat.

Erfahrung des synergetischen Effektes der gemeinsamen Yoga-Praxis.

Das gemeinsame Praktizieren dieses Harmonisierungszyklus verhilft den Gruppenmitgliedern auch zur tiefen Einsicht, dass jeder Einzelne von der Kraft der Anderen mitgetragen wird. Dies bedeutet konkret, dass die Verweildauer in den Positionen viel länger und damit auch intensiver ist, dass das Erleben der sich zeigenden feinstofflichen Energien stärker und damit auch bewusster wird. Die Erfahrung, vom Anderen getragen und gestützt zu werden, ja körperlich zu spüren, dass man mit seinen Problemen und Schmerzen nicht allein ist, ist sehr wertvoll und von großer Wichtigkeit für den Heilungsprozess.

Die wöchentlichen Gruppen-Therapie-Sitzungen werden gut angenommen. Der Austausch untereinander über die grundlegend aufkommenden Problematiken beim kontinuierlichen Zusammensein, lässt die anwesenden Personen leicht verstehen, dass sie nicht alleine sind mit ihren Angelegenheiten, lässt sie wissen, dass die Anderen mit genau den gleichen Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Diese Erfahrung ist ganz hilfreich, um sich wieder ganz fest in seiner Praxis-Kontinuität zu verankern, um so fortfahrend sich zu heilen. An Körper und Geist. Das Erleben des Harmonisierungszustandes nach dem Haupt-Therapie-Zyklus lässt bei nahezu allen an diesen Sitzungen teilnehmenden Personen die wohltuende Erfahrung zurück, dass das wunderbare seelische Empfinden, welches nach der individuellen Yoga-Therapie-Praxis aufkommt, noch zu steigern ist.

Die Korrektur des individuellen Behandlungs- bzw. Übungsplanes findet außerhalb dieser Gruppensitzungen in meiner Praxis statt.

Allgemein zusätzliche Wirkung

Meine Erfahrung mit Yoga und den Menschen, die zu mir kommen und mir ihr Vertrauen schenken, ist, dass ein liebevolles Miteinander entsteht, in dem sich die Menschen achtsam einander annähern. Die offenen Herzen für die Belange Anderer, die Bereitschaft, sich die Probleme, die die Yogapraxis betreffen, anzuhören und anzunehmen, schaffen eine Atmosphäre von gegenseitigem Respekt und Achtsamkeit. Das ist ganz wunderbar zu erleben.

Wenn Sie diese menschliche Offenheit erleben wollen, wenn sie sich auf andere Menschen einlassen und diese mit Ihrer eigenen yogischen Erfahrung unterstützen wollen, wenn Sie die Erfahrung mit dem Praktizieren dieses wundervollen Harmonisierungszyklus machen wollen, in dem die heilende Erfahrung von Jahrhundert altem Heilwissen inne liegt, wenn Sie den Wunsch in sich verspüren, sich in eine Ihr ganzes Sein umfassende Therapie hinein zu begeben, wenn Sie heil sein werden wollen an Körper und Geist, dann sind Sie herzlichst eingeladen mit mir und den Menschen, die mir weiterhin ihr Vertrauen schenken, zu arbeiten und sich in diesem Umfeld von Vertrauen und Offenheit zu erleben.

Die Gruppen-Therapie-Sitzungen finden dann an den angegebenen Terminen statt.

