



© schiffner / Photocase

YOGA IN DER THERAPIE

Yoga-Therapie ist nicht nur Āsana-Adaptation

Im letzten Artikel wurde untersucht, ob es »Yoga-Therapie« überhaupt gibt. Dieser Artikel beschäftigt sich mit der Frage, was denn »Yoga-Therapie« ausmacht.

Text: Dr. Hedwig Gupta

Viele Yogalehrende, die in unsere Ausbildung für Yoga-Therapie kommen, denken zunächst, dass sich eine Yoga-Therapie-Ausbildung primär um Adaptation der Āsana-Praxis dreht. Es herrscht die Vorstellung, dass man in solch einer Ausbildung für die wichtigsten Erkrankungen die passenden āsana in der richtigen Adaptation lernt. Vielleicht noch, welche āsana man auf jeden Fall vermeiden soll.

Dies ist jedoch deutlich zu kurz gegriffen. Wie bereits im vorigen Artikel dieser Serie beschrieben, ist eine Therapie definiert als die Maßnahmen, die nach dem Stellen einer Diagnose gezielt eingesetzt werden, um eine Erkrankung zu behandeln. Das bedeutet, dass vor der Therapie die Diagnose steht. Die Stellung der Diagnose ist in Deutschland nur ÄrztInnen und HeilpraktikerInnen im allgemeinen Sinne und PsychotherapeutInnen beschränkt auf dem Gebiet der psychischen Erkrankungen erlaubt. Yoga-TherapeutInnen, die diese Grundqualifikationen nicht haben, dürfen keine eigene Diagnose stellen.

Steht die Diagnose, können für die diagnostizierte Störung Aspekte des Yoga als therapeutische Maßnahme eingesetzt werden. Dabei kommen durchaus nicht nur āsana zum Tragen, auch wenn in der Außenwahrnehmung vielfach Yoga nur noch als Āsana-Praxis verstanden wird. Alle Aspekte des Yoga können als therapeutische Maßnahme verwandt werden. Deren therapeutische Einsatzmöglichkeiten und allgemeine Wirkungen werden jetzt betrachtet.

Therapeutische Aspekte der acht Glieder des Yoga

Yama und niyama

Yama und niyama sind Aspekte, die die Lebensführung der Yoga-Praktizierenden angehen. Die fünf yamas – ahimsā, satya, asteya, brahmacaryā und aparigraha – konzentrieren sich vor allem auf das Verhalten nach außen. Sie wirken therapeutisch, indem sie das Gewissen rein halten und innere wie äußere Konflikte vermeiden. Damit reduzieren sie den Stresslevel.

In der ayurvedischen Medizin ist das erste Therapieprinzip immer nidāna-parivārajana, das Vermeiden der Krankheitsursache. Man geht davon aus, dass alle therapeutischen Maßnahmen nur dann zu einer dauerhaften Heilung führen können, wenn die eigentlichen Ursachen der Erkrankung nicht mehr weiter wirken können. Fehlerhaftes Verhalten ist eine der wichtigsten Ursachen für Erkrankungen aus ayurvedischer Sicht. Stress wird in der Schulmedizin als bedeutsamer Faktor zur Krankheitsentstehung und -aufrechterhaltung immer klarer angesehen.

Die fünf niyamas – shauca, santosha, tapas, svādhyāya und īshvarapranidhāna – klären vor allem die innere Haltung und die persönliche Routine. Diese sorgen für eine Entwicklung von sattva, Reinheit. Auch dies führt nicht nur zur Vorbeugung

von Infektionserkrankungen, sondern sorgt für eine Stabilität der Immunität durch Verminderung von Stress. Yama und niyama sind damit aus medizinischer Sicht ein wichtiger Aspekt der Therapie. Dieser wird aus der Beobachtung der Autorin gerne unterschätzt.

Āsana

Körperliche Übungen haben vielfältige Wirkung auf die verschiedenen funktionellen Systeme des Körpers und auf die Psyche der Yoga-Übenden. Je nachdem welche āsana geübt werden, in welcher Reihenfolge und welcher Variation sie geübt werden, können bestimmte Wirkungen verstärkt oder vermindert werden. So führen beispielsweise āsana, die ein Halten gegen die Schwerkraft oder gegen einen Widerstand beinhalten, zur Kräftigung der beanspruchten Muskeln. Āsana, bei denen die Beine nach oben gebracht werden, entlasten den Venendruck auf die Füße und rückbeugende āsana öffnen die Rippen und erleichtern die Einatmung.

Ist es therapeutisch sinnvoll, die Zwerchfellentspannung zu fördern und die Ausatmung zu vertiefen, dann könnte innerhalb der Umkehrübungen beispielweise ein Schulter- oder Kopfstand eingesetzt werden. Soll der Blutdruck stabilisiert werden, können āsana langsam im Grad der körperlichen Belastung gesteigert werden, etwa über eine zunehmende Anzahl an Wiederholungen oder eine verstärkte Haltearbeit oder eine schwerere Āsana-Variation. Somit können āsana ein wunderbar differenziertes Instrument des therapeutischen Einsatzes von Yoga sein.

Prānāyāma

Prānāyāma hat eine tiefe Wirkung auf das Individuum. Je nach Ausführungsgrad kann die Prānāyāma-Praxis aktivieren und erwecken, den Blutdruck und den Stoffwechsel steigern oder entspannen und vegetativ beruhigen. Prānāyāma wirkt stark auf die emotionale Ebene und kann bei Angststörungen ebenso eingesetzt werden wie bei Depression. Erkrankungen der Atemwege können mit Variationen von prānāyāma ebenso behandelt werden wie vegetativ gesteuerte Krankheitsprozesse. Auch in der Schmerzbehandlung wird prānāyāma ein wichtiger Raum zuerkannt.

Pratyāhāra, dhāranā, dhyāna

Die Techniken des antahkarana führen zur Entspannung, sie fördern die Konzentration und fördern die klare Wahrnehmung. Bei Patienten können einfache Vorübungen dieser yogischen Elemente gezielt eingesetzt werden, um stressbedingte Erkrankungen zu behandeln, Schlafstörungen zu lindern oder psychische Leiden anzusprechen.

Samādhi

Samādhi ist ein Zustand der Perfektion, der so fortgeschritten ist, dass er therapeutisch keine Rolle mehr spielt. Dies wird schon in

der Carakasamhitā, einem der wichtigsten Lehrbücher der ayurvedischen Medizin beschrieben:

»Alle schmerzhaften Empfindungen hören im Stadium von Yoga und moksha auf zu existieren. In moksha ist das Beenden vollständig, während Yoga dahin führt. Glück und Unglück entstehen durch den Kontakt von ātman (Seele), indriya (Sinne), manas (Geist) und artha (Sinnesobjekten), wenn aber manas (der Geist) kontinuierlich auf ātman (die Seele) konzentriert wird, hören beide auf zu existieren, indem sie nicht entstehen können und eine übernatürliche Kraft entsteht in der Person. Dieses Stadium wird von Experten »Yoga« genannt.«

Ca. Sa. lā. 1: 137–138

Therapeutische Aspekte weiterer Yoga-Techniken

Bandha

Bandha können therapeutisch mit unterschiedlicher Logik eingesetzt werden. Rein körperlich führen sie zu einer bewussteren und damit stabileren Kontrolle von Beckenboden, Zwerchfell und Kehledeckel. Bei Schwächen in diesem Bereich können sie daher therapeutisch sinnvoll in ein Behandlungskonzept integriert werden. Werden sie auf Ebene der Chakras betrachtet, können sie bei Störungen im Einflussbereich von Mūlādhāra-Chakra, Manipūra-Chakra und Vishuddha-Chakra gezielt zum Einsatz kommen. Werden sie im Hinblick auf die pancamahābhūtas interpretiert, können sie zur Förderung der Erdung (prthivī-mahābhūta), der Feuers (tejas-mahābhūta) und des Raumes (ākāsha-mahābhūta) bei entsprechenden Störungen indiziert sein.

Mudrā

Auch mudrā können aus verschiedenem medizinischen Verständnis eingesetzt werden. Beispielweise können Finger-Mudrā bei RheumatikerInnen die Beweglichkeit der Finger fördern. Mudrā führen aber auch zur konzentrierten Fokussierung von prāna in bestimmten Bereichen. Liegt einer Erkrankung eine Schwäche von prāna in diesem Bereich zu Grunde, können mudrā dafür eingesetzt werden, den Prāna-Fluss in diesen Bereichen zu stärken.

Mantra

Auch Mantras sind eine leistungsfähige Methode der Therapie. Es gibt spezifische Mantras für eine große Vielzahl von Krankheiten. Außerdem gibt es Bija-Mantras – Samen-Mantras –, die ebenfalls für Heilzwecke eingesetzt werden können. Jedes Chakra hat ein Bija-Mantra. So kann man bei Erkrankungen, die sich im Einflussbereich eines der Chakras befindet, diese Mantras therapeutisch indiziert werden.

Beispielsweise ist »ram« das Mantra für Manipūra-Chakra (Nabel-Chakra). Das wiederholte Töten von ram, wirkt auf die Region des Bauches und kann zur Behandlung von Erkrankungen wie Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, Verstopfung, Durchfall oder andere Verdauungsstörungen eingesetzt werden.

Kriyā

Auch die Reinigungsprozeduren im Yoga haben therapeutisch einsetzbare Wirkungen. Vor allem, weil sie den Körper von Giftstoffen reinigen und somit ein reibungsloses Funktionieren aller Körperorgane fördern. Dadurch werden auch Funktionen bewusst kontrolliert, die sonst reflexartig funktionieren. Zum Beispiel führt vamaṇa zu einer bewussten Kontrolle vom Erbrechen und kann therapeutisch bei Magenmotilitätsstörungen indiziert sein. Aus ayurvedischer Sicht werden durch die kriyā die drei doshas ausgeglichen, was sowohl zur Therapie als auch zur Prophylaxe von Erkrankungen wirksam ist.

Zusammenfassung

Yoga umfasst verschiedene Techniken. Alle diese Techniken können in einem therapeutischen Setting sinnvoll zur Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen eingesetzt werden. Yoga-Therapie ist damit erheblich weiter zu verstehen als nur die Adaption der āsana, so wie Yoga nicht nur āsana umfasst.

Literatur

- Gupta, HH (2017): »Yoga-Therapie«: der neueste Hype oder eine wirkliche Behandlungsmöglichkeit?« DYZ 01/ 2017
- RH Singh (2009): »The Foundations of Contemporary Yoga and Yoga Therapy“
- Patanjali Yoga-Sūtras
- Carakasamhitā (das Zitat ist eine eigene Übersetzung der Autorin)
- Hatha-Yoga-Pradīpikā und Gheranasamhitā



DR. MED. HEDWIG H. GUPTA
 Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, Ayurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin, Leiterin der vidya sagar-Akademie für Ayurveda und Yoga-Therapie. www.vidya-sagar.de