



## YOGA-THERAPIE

# Yoga-Therapie jenseits der Matte

Der letzte Artikel der Reihe zur Yoga-Therapie beschäftigt sich analog zum Titelthema mit der Frage, was für eine Bedeutung die Yoga-Therapie im Alltag hat.

Text: Dr. Hedwig Gupta

Wenn eine Therapie nur selten und kurz einwirkt, wirkt sie entweder schwächer oder sie muss an Intensität gesteigert werden, um stärker zu wirken. Yoga als therapeutisches Mittel kann nicht sinnvoll massiv an Intensität gesteigert werden. Daher ist die Wirkung des Yoga als therapeutische Maßnahme umso besser, je länger und häufiger sie zum Tragen kommt.

Wird Yoga nur einmal in der Woche und nur auf der Matte praktiziert, bewegt er nur wenig. Trotzdem gibt es Studien, die nachweisen, dass viele Wirkungen auch für den Alltag schon entstehen, wenn Menschen nur einmal pro Woche in den Yoga-Kurs gehen: die Menschen, die regelmäßig zum wöchentlichen Yoga gehen, leben auch jenseits der Matte gesünder. Sie haben im Schnitt weniger Schmerzen, ein geringeres Übergewicht, essen gesünder und entspannen sich besser.<sup>1</sup>

Andere Untersuchungen zeigen, dass eine häufigere Yoga-Praxis intensiver wirkt als die wöchentliche Übung.<sup>2,3</sup> Das

funktioniert genauso wie beim Erlernen von Sprachen oder anderen Fertigkeiten: ein häufigeres Üben erzielt auch schneller ein gründlicheres Ergebnis.

Um seine Yoga-Therapie zu intensivieren wird daher ein kluger Therapeut immer Empfehlungen und Übungen geben, die der Patient mehrfach täglich üben kann, um den Effekt zu vertiefen. Da die meisten Menschen keinen großen Zeitrahmen für ihre Therapie zur Verfügung haben, ist es unerlässlich, dass sich die Yoga-Therapie nicht nur im Alltag bemerkbar macht, sondern sie auch im Alltag praktiziert werden kann.

### Yoga im Alltag

Zum Beispiel ist es sinnvoll, bestimmte Techniken des Yoga jenseits der offiziellen Yoga-Übungsphasen auf der Matte an andere Aktivitäten des Alltags anzuhängen. So kann man beispielsweise empfehlen, morgens schon im Bett einfache āsana zu üben, die das Herzkreislauf- und das Muskelskelett-System aktivieren und die

Gelenke lösen. Oder man könnte den Tag mit einer Affirmation beginnen, um eine empfohlene Denk- oder Verhaltensveränderung zu festigen.

Man kann den Weg zur Arbeit nutzen, um Mantras zu tönen oder zu danken.

Man kann bei der Arbeit selbst ahimsā und satya üben, indem man nicht lästert und schimpft, aber auch sich selbst nicht überfordert. Das Sprechen der Wahrheit vereinfacht den Alltag meist und vermindert Stress.

Am Ende des Arbeitstages kann shauca mit einem Reinigungsritual stehen, um den Arbeitsalltag vom Privatleben sauber zu trennen. Bei Haushaltsarbeiten können prānāyāma und Mantra wieder sinnvoll eingesetzt werden. Jedes Vorübergehen an einer spiegelnden Fläche kann zur Selbstkontrolle und Ermutigung genutzt werden, die die Selbstwahrnehmung positiv beeinflusst. Den ganzen Tag über kann man Achtsamkeit und das Zeugenbewusstsein

üben. Abends vor dem Schlaf wird eine Meditation, eventuell wieder mit einer Affirmation, praktiziert.

Auf diese oder ähnliche Weise kann man die Therapie mit yogischen Techniken ohne besonderen Zeitaufwand den ganzen Tag über wirken lassen. Yoga ist schließlich eine Art zu leben und zu denken, so dass es selbstverständlich sein sollte, dass auch ein therapeutisch intendierter Yoga den ganzen Tag verändert.

Erinnert man sich den Tag über an seine Yoga-Praxis und seine Yoga-Prinzipien, kann man viele Ursachen von Erkrankungen aus dem Leben heraushalten. Aus ayurvedischer Sicht ist die fehlerhafte Nutzung von Zeit, das Handeln wider besseren Wissens und der fehlerhafte und unausgeglichenen Einsatz der Sinne die dreifache Quelle von Erkrankungen.<sup>4</sup> Aus moderner Sicht sind die Hauptkrankheitsrisikofaktoren ähnlich: Rauchen, Alkohol- und Drogenkonsum, Über- oder Untergewicht, hoher Blutdruck und Bewegungsmangel sind die statistisch signifikanten Hauptrisikofaktoren.<sup>5</sup> All diese würde man ayurvedisch unter Handeln wider besseren Wissens subsumieren. Bleibt man mit dem Yoga im Alltag bei sich, kann man lernen, diese Quellen zu beherrschen. Schon durch die daraus folgende Stärkung der Gesundheit erfolgt eine allgemeine Krankheitsprävention durch das Verhindern der Hauptkrankheitsfaktoren. Wie schon in früheren Artikeln beschrieben, ist darauf auch die allgemeine gesundheitsförderliche Natur des Yoga zurückzuführen.

#### »Alltags-Therapie«

Setzt man den Yoga therapeutisch ein, können die Übungen im Alltag entsprechend der Logik des beachteten Medizinverfahrens für den Patienten und seine Diagnose adaptiert werden. Hat ein Mensch beispielsweise eine Erkrankung, die ursächlich auf Stress zurückzuführen ist, dann wird die Yoga-Praxis jenseits der Matte betont eine vertiefte Ausatmung, Mantras tönen, Innehalten, Selbstgewahrwerden, Verhindern der Selbstüberforderung, Langsamkeit und Achtsamkeit beinhalten.

Spielt die mangelnde Bewegung in der Ursache der Erkrankung eine zentrale Rolle, werden die Übungen eher angehtan ein, diese Bewegung in den Alltag zu bringen, zum Beispiel durch Gehübungen, Pavanamuktāsana-Aspekte im Büro, aktivierende Atmungsformen, bewusstes Treppensteigen und so weiter.

Ist eine Erkrankung durch eine Reizung von vāta in majjā- und asthidhātu verursacht, dann wird die Praxis jenseits der Matte vor allem vāta-beruhigende Maßnahmen wie warm essen und trinken, langsame, achtsame und konzentrierte Lebensführung, Regelmäßigkeit im Leben und langsame Atemtechniken auf der einen Seite und majjā- und asthidhātu-stärkende Maßnahmen wie warme Würzmilch mit Mandeln trinken, tägliches Gehen, eventuell Trampolin-Wippen und Kraftvisualisationen auf der anderen Seite beinhalten.

So kann der therapeutische Yoga den ganzen Tag über auf kleine Dosen verteilt wirken und damit eine maximale therapeutische Wirkung erreichen.

#### Zusammenfassung

In den letzten sechs Artikeln wurde die Frage des therapeutischen Yoga beleuchtet. Wie Yoga selbst eine Begeisterungswelle ausgelöst hat, hat sich auch der Begriff der Yoga-Therapie modeartig entwickelt. Dennoch kann unter geeigneten Umständen – eine fundierte yogische und medizinische Ausbildung, ein sicheres Setting – Yoga ein vielfältig differenziert einsetzbares Instrument zur Therapie sein, dessen therapeutisches Potenzial in vielen Untersuchungen bestätigt wird.

Eine Yoga-Therapie beinhaltet bei weitem nicht nur āsana. Alle yogischen Techniken werden in ihrer Wirkung und ihrem therapeutischen Potenzial betrachtet und differenziert indikations- und patientenadaptiert eingesetzt. Yoga-Therapie findet auch nicht nur auf der Matte im stillen Übungsraum statt. Die zu übenden Aspekte begleiten den Patienten durch seinen gesamten Tag und können so tiefer wirken. Beispiele aus der täglichen Praxis

beweisen immer wieder die heilsame Wirkung von dem gezielten therapeutischen Einsatz von Yoga.

Wie für jedes therapeutische System gibt es für den therapeutischen Yoga Indikationen und Grenzen. Auch Kontraindikationen für bestimmte Techniken bei bestimmten Erkrankungen können festgestellt werden. Eine gründliche Ausbildung mit Vertiefung des Yoga und Bildung eines fundierten medizinischen Wissens und praktischen Könnens sowie der rechtlichen Grundlagen ist eine notwendige Voraussetzung für eine sichere und fruchtbare Yoga-Therapie. Die Deutsche Gesellschaft für Yoga-Therapie (DeGYT e.V.) ist ein Berufsverband, der sich um eine korrekte Ausbildung und Integration der Yoga-Therapie in Deutschland einsetzt.

#### Literatur

- 1 Michalsen A, Traitteur H, Lüdtke R, Brunnhuber S, Meier L, Jeitler M, Büsing A, Kessler C (2012): »Yoga for chronic neck pain: a pilot randomized controlled clinical trial«. J Pain. 13:1122-30.
- 2 Villemure C, eko M, Cotton VA, Bushnell MC (2015): »Neuroprotective effects of yoga practice: age-, experience-, and frequency-dependent plasticity«. Front Hum Neurosci. 9:281
- 3 Lu YH, Rosner B, Chang G, Fishman LM (2016): »Twelve-Minute Daily Yoga Regimen Reverses Osteoporotic Bone Loss«. Top Geriatr Rehabil. 32:81-87.
- 4 Carakasahitā: Ca. Sa. 5%. 1:54
- 5 [www.gesundheitsamt-bw.de/lga/DE/Themen/Gesundheitsdaten/Untersuchungen/Gesundheitsmonitoring/Seiten/Risikofaktoren\\_Gesundheit.aspx](http://www.gesundheitsamt-bw.de/lga/DE/Themen/Gesundheitsdaten/Untersuchungen/Gesundheitsmonitoring/Seiten/Risikofaktoren_Gesundheit.aspx)



DR. MED. HEDWIG H. GUPTA  
 Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie,  
 Ayurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin, Leiterin der vidya sāgar Akademie für Ayurveda und Yoga-Therapie.  
[www.vidya-sagar.de](http://www.vidya-sagar.de)