

Yoga Therapie

Robin Monro

Obwohl allgemeine Yogaklassen dabei helfen, leichte gesundheitliche Störungen zu beheben, sind sie oft unwirksam oder sogar schädlich für Personen mit ernsthaften Beschwerden. Bei der Yoga Therapie werden sowohl das Individuum, sein Zustand, als auch die weiteren Umstände in Betracht gezogen und daraus wird ein massgeschneidertes Programm abgeleitet.

Die elementaren Prinzipien und Ziele des Yoga gelten auch für die Yoga Therapie. Auch wenn die Klienten mit der spezifischen Absicht kommen, ein Gesundheitsproblem zu beheben, werden sie darüber hinaus im weiteren Sinne profitieren. In der Tat ist die Yogatherapie wenig effektiv, wenn nicht ein ganzheitlicher Ansatz gewählt wird. Jede Yogatherapie-Sitzung sollte sowohl ein ausgewogenes Set von Praktiken enthalten, die das ganze System beruhigen und vitalisieren, als auch Übungen, die speziell auf seine erkrankten Teile einwirken.

Yogapraktiken sind in der traditionellen indischen Medizin während Tausenden von Jahren angewendet worden. In der gegenwärtigen Form jedoch ist die Yogatherapie eine neue Disziplin, entstanden durch die Verbindung von traditionellem Yoga und moderner Medizin. Der Grundstein wurde durch Swami Kuvalayananda in den 20er Jahren gelegt. Er gründete damals das Kaivalyadhama Yoga Forschungs- und Therapiezentrum in Lonavla in der Nähe von Bombay (vgl. den Beitrag ab Seite 563). Er und seine Kollegen hatten die Idee, mit den Methoden der modernen medizinischen Wissenschaften die physiologischen Effekte und therapeutischen Anwendungen von Yoga zu untersuchen. In den darauffolgenden Jahrzehnten breitete sich Yoga Therapie, oftmals angegliedert an Spitäler, über ganz Indien aus.



Im Westen wenden heutzutage Psychologen und Ärzte häufig aus dem Yoga abgeleitete Entspannungsmethoden zur Behandlung von Angstzuständen oder Stress an. Was die westliche Medizin jedoch erst langsam zu erkennen beginnt, ist der Wert der Yoga Therapie als eigenständige Disziplin für die Behandlung eines weit grösseren Spektrums von Krankheiten.

Yoga Therapie ist die Adaptation von Yoga an bestimmte Personengruppen - an solche mit Gesundheitsproblemen

Traditionellerweise war Yoga Therapie in die ayurvedische Heilkunde integriert, während sie sich heute - so auch beim Yoga Biomedical Trust - auf westliche Diagnosemethoden abstützt. Jedoch hat Yoga in gewissem Sinne auch ein - vor allem intuitives - eigenes Diagnosesystem, welches Unregelmässigkeiten im Atemmuster, körperliche und seelische Spannungen, Energieverteilungen im Körper, mentale Haltungen und Zustände etc. erkennt. Die Kombination von Yoga mit modernem medizinischen Wissen hat deshalb ganz beachtliche Resultate, besonders in der Behandlung von stressbedingten chronischen Beschwerden, für die die rein medizinische Behandlung oftmals recht ineffektiv ist.

Es gibt ein Beschwerdebild, bei dem Yoga Therapie in Verbindung mit westlichen Diagnosemethoden herausragende Ergebnisse erzielt und das sind Rückenschmerzen. Mit allen Patienten, die aus diesem Grund in unser Zentrum in London kommen, werden während 90 Minuten Abklärungen gemacht auf deren Grundlage die notwendigen Yogaübungen bestimmt werden können, denn es gibt verschiedene Arten und Ursachen von Rückenschmerzen, die eine unterschiedliche Behandlung erfordern.



Ein ganzheitlicher Ansatz

Die Yoga Therapie arbeitet gleichzeitig auf körperlicher, mentaler und spiritueller Ebene. Die Verbindung dieser Ebenen durch die direkte Erfahrung unterscheidet Yoga von der Physiotherapie und der Psychotherapie. Was damit gemeint ist, haben wir in unserem

Buch (sh. Artikelende) insbesondere auf den Seiten 10 - 14 ausführlich dargelegt. Zusammengefasst lässt sich sagen, dass die Körperübungen vor allem physiologisch wirken, dagegen die Entspannungen, das Kultivieren von seelischen Zuständen, die Meditation eher auf der geistigen Ebene. Die Atemtechniken helfen dabei, die Ebenen zu verbinden und den „Energiestrom“ zu steuern. Die Yoga Therapie arbeitet gleichzeitig auf den verschiedenen Ebenen und wir beziehen bei jeder Konsultation auch den allgemeinen Lebensstil in die Sitzung ein.

Einfachheit

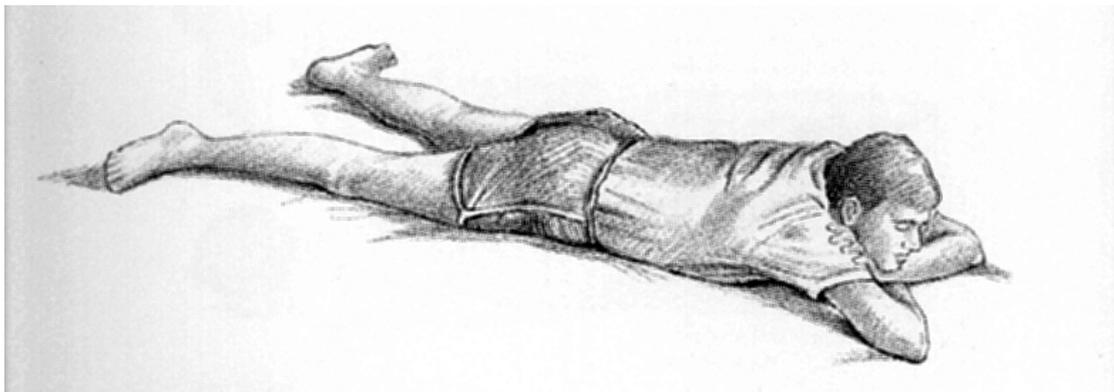
Die Yoga Therapie beginnt mit sehr einfachen Übungen. Die Leute können unmittelbar mit den Übungen anfangen und davon profitieren, auch wenn sie bis anhin noch kein Yoga praktiziert haben. Von einfachen Dehnungen und Atmungen kann der Patient zu einer Auswahl klassischer Yogaübungen fortschreiten. Wir betrachten die Atemtechniken als ein Schlüsselement der Yoga Therapie und wir haben die Erfahrung gemacht, dass einfache Formen der sektoriellen, der beschleunigten oder der verlangsamten Atmung von den meisten Leuten innerhalb einiger Wochen erlernt werden können. Richtig angeleitet bringen sie oft erstaunliche Besserungen und das ohne jedes Risiko. Wir erachten auch einfache Formen der Meditation und der Visualisierung als wertvoll. Dabei liegt das Schwergewicht bei der Achtsamkeit, den positiven Gefühlen und dem Empfinden des Einsseins mit allem Lebendigen.



Yoga Therapie für chronische Beschwerden

Asthma, Diabetes, Angstzustände - all diese chronischen Beschwerden sprechen auf die Yoga Therapie an. In der Tat hat mich meine eigene dramatische Genesung von Asthma durch die Behandlung eines indischen Yoga Therapeuten dazu bewogen, mit dem „Yoga Biomedical Trust“ die Ausbreitung von Yoga Therapie im Westen zu fördern.

Wir haben in London sehr viele Asthma-Patienten und die Yoga-Therapie ist praktisch immer erfolgreich. Ein ehemaliger Patient schrieb mir die Zeilen: „Sie haben mir den Atem des Lebens zurückgegeben, das beste aller Geschenke“.



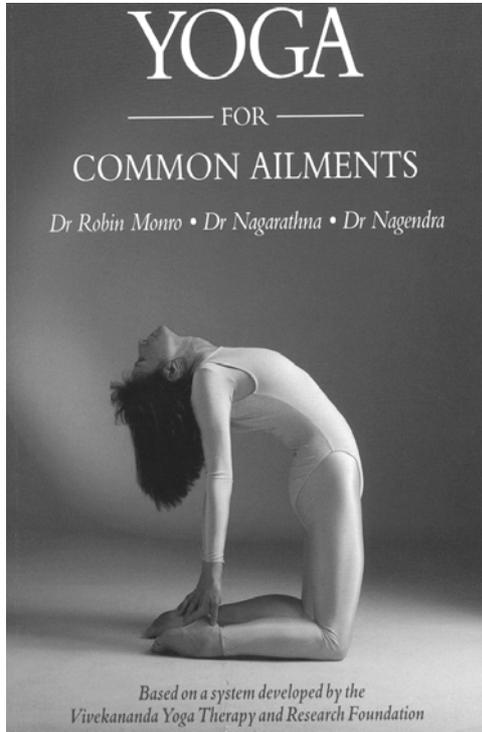
Zusammenarbeit mit Ärzten

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie die Arbeit der Yoga Therapie mit der Arbeit der Medizin verbunden werden kann. In Indien ist es recht gebräuchlich, dass Ärzte mit Yoga-therapie-Zentren zusammenarbeiten. Die Ärzte machen die notwendigen Abklärungen bei der ersten Konsultation sowie später in regelmässigen Abständen, um den Gang der Heilung zu kontrollieren. Sie verschreiben die Yogaübungen, die die Patienten anschliessend bei angeschlossenen Yoga-Instruktoren erlernen können. Bei andern Zentren in Indien haben die Yoga Therapeuten mehr Verantwortung. Sie behandeln die Patienten und senden sie nur zum Arzt, wenn dies nötig scheint. Diesen Ansatz verfolgen wir ebenfalls mit dem Yoga Biomedical Trust.

Wir schulen YogalehrerInnen damit sie genügend Kenntnisse über Anatomie, Physiologie, und Pathologie haben, um das Wesen der Beschwerden zu kennen, die sie normalerweise antreffen werden, sowie im Bild über die normalerweise angewandte medizinische Behandlung zu sein und natürlich die Interventionen der Yoga Therapie zu kennen. Schliesslich sollen sie in der Lage sein, zu beurteilen, wann ein Arzt beigezogen und wie ein Fall mit diesem diskutiert werden sollte.

Es gibt auch die Möglichkeit für Physiotherapeuten, Krankenschwestern und weitere medizinische Berufsleute, sich in Yoga Therapie weiterzubilden. In diesem Fall liegt der Schwerpunkt des Lehrgangs mehr beim Yoga und weniger bei den medizinischen Inhalten.

Wir widmen uns auch den YogalehrerInnen allgemeiner Yogaklassen. Hier geht es vor allem darum, die Kenntnisse und Fähigkeiten in bezug auf diejenigen Beschwerden zu verbessern, die sie aller Voraussicht nach in den Klassen antreffen, so dass sie sicher und effektiv damit umgehen können.



Zusammen mit seinen Partnern aus dem Vivekananda Kendra in Indien hat Dr. Robin Monto im Jahre 1990 das Buch "Yoga for Common Ailments" herausgebracht. Darin sind einige Elemente der Yogatherapie sowie deren Anwendung bei einzelnen häufigen Krankheiten beschrieben. Die Zeichnungen dieses Beitrags entstammen dieser Publikation.