

# **Grundkonzepte der Yogatherapie**

## **Shrikrishna B. Tengshe**

*Dr. Shrikrishna B. Tengshe ist Arzt und ehemaliger Leiter des Kaivalyadhama-Gesundheitszentrums in Mumbai (vgl. Artikel 4-16). Der nachstehende Text basiert auf einem Vortrag an einem Kongress des Schweizer Yogaverbandes.*

Will man sich mit der Yogatherapie auseinandersetzen, ist es zunächst einmal unerlässlich, einige grundlegende Punkte in der Anwendungskonzeption von Yoga für Gesundheitsförderung und Heilung zu klären. Gesundheit ist im Yoga nicht ein letztendliches Ziel, sondern vielmehr eine Voraussetzung um das eigentliche Ziel, nämlich die volle Entfaltung des menschlichen Potentials, zu erreichen. Gesundheit gilt dabei als ein Zustand von Körper und Geist, der die Erreichung des letztendlichen Ziels begünstigt, während Krankheit diese eher hemmt. Im Yoga wird man also Krankheiten nie ihrer selbst willen heilen wollen, sondern man wird den jeweiligen Menschen dabei unterstützen, das ultimate Ziel zu erreichen.

Dies ist der erste Punkt der geklärt werden muss, wenn man über die therapeutische Anwendung von Yoga spricht: Die Eliminierung von Krankheiten ist nicht das eigentliche Ziel des Yoga. Gesundheit wird angestrebt, weil sie dem Menschen dabei hilft, die in ihm schlummernden Potentiale zu entfalten.

## **Yoga als Zustand des Gleichgewichts**

Der zweite wichtige Punkt im Zusammenhang mit Yoga und Gesundheitsförderung betrifft die These vom Gleichgewicht: Ziel aller Interventionen soll die Erzeugung und Erhaltung der Harmonie und des Gleichgewichts sein. In der Bhagavad Gita finden wir dies folgendermassen ausgedrückt: "Yoga ist ein Zustand des Gleichgewichts". Ebenso in der Schwesterdisziplin des Yoga, dem ayurvedischen System, wird die Priorität beim Gleichgewicht der verschiedenen Elemente gesetzt.

Mit diesem Gleichgewicht ist ein ganz bestimmtes Gefühl verbunden, das man auf Sanskrit "Prasamna" nennt. Prasamna lässt sich nicht so einfach in eine andere Sprache übersetzen. Das Wort steht für ein Gefühl der vollständigen inneren Erfüllung. Interessanterweise benützt auch die Weltgesundheitsorganisation WHO den positiven Begriff des Wohlbefindens um Gesundheit zu definieren. In alten indischen Texten wird beschrieben, dass, wenn man alle seine Elemente im Gleichgewicht hat, sich eben dieses Wohlbefinden einstellt und man dann im Einklang mit sich selber ist.

## **Im Lot oder gestört?**

Meistens sind wir aber nicht in diesem Zustand. Wir sind nicht im Einklang mit uns selbst. Wir fühlen uns unruhig, gelangweilt, oder sonst irgendwie gestört. In diesem Zustand sind wir nicht vollständig im Hier und Jetzt und im Einklang mit uns selbst. Diesen Zustand nennt man in Englisch "in-at-ease". Wird dies zu einem dauerhaften Zustand, so sind wir "dis-at-ease" woraus sich das englische Wort für Krankheit "disease" ableitet.

Wir gehen also bei unserem Konzept von Gesundheit von einer inneren Harmonie aus, die gewährleistet werden muss. Diese innere Harmonie sollte im Yoga von jedem einzelnen wahrgenommen und erlebt werden. Im ersten Kapitel der Yoga Sutras steht, dass wenn wir in diesen Zustand innerer Harmonie gelangen, in uns das Gefühl von Schönheit und Wohlbefinden aufsteigen wird. Wenn wir also yogatherapeutisch tätig sind, sollten wir immer diesen breiten Ansatz des Yoga als Hintergrund haben.

## **Yogatherapie geht weit über Asana-Praxis hinaus**

Sehr oft wird die Yogatherapie auf eine Asana-Therapie reduziert. Oftmals besteht in der Öffentlichkeit das Bild, dass eine Yogatherapie darin besteht, täglich oder mehrmals wöchentlich einige Asanas zu praktizieren. Das ist zwar sehr einfach, repräsentiert aber nicht die wirkliche Tradition der Yogatherapie. In der Bhagavad Gita finden wir eine wunderschöne Definition von Yoga die sinngemäss übersetzt bedeutet: "Yoga ist die Loslösung von der Verbindung mit dem Leiden." (BhG. 6.23) Wir müssen also zuerst die Faktoren identifizieren, die das Leiden verursachen. Als nächstes braucht man eine Methode, um diese Faktoren zu beseitigen oder deren Effekte auszugleichen. Aus dieser Sicht wird klar, dass es sich bei einer Yoga-Therapie nicht um eine reine Asana-Praxis handeln kann.

Auf die Bereiche, auf die sich die Yogatherapie ausweiten lässt, weist uns wieder die Bhagavad Gita hin: Dort steht im 17. Vers des 6. Kapitels, dass, wenn man Yoga als Methode anwenden möchte, um Schmerzen und Unwohlsein zu beseitigen, man vier Punkte berücksichtigen muss: "Wer massvoll im Essen und Sicherholen ist, massvoll im Schlafen und Wachen, massvoll im Vollbringen seiner Werke, dem wird der Yoga zum Zerstörer des Leids"

## **Ernährungs- und Schlafgewohnheiten**

Als erstes muss man also auf die Ernährung achten. Sollten wir uns ständig aufgewühlt, unwohl oder verärgert fühlen, so genügt es nicht, wenn wir lediglich ein paar Asanas oder Pranayama oder Meditation üben. Die Qualität der Nahrung, die wir aufnehmen, hat einen wesentlichen Einfluss auf die Funktionen des Körpers und des Hirns. Die Ernährung hat in der traditionellen Yoga-Physiologie eine wichtige Rolle inne. Dies geht soweit, dass darauf geachtet wird, wie und durch wen die Nahrungsmittel kombiniert und zubereitet werden.

Bei dem, der die Nahrung aufnimmt, ist es wichtig, was für eine Konstitution er hat, und in welcher geographisch/klimatischen Region die Nahrung gegessen wird. Ernährung ist also nicht nur eine Frage von Fetten, Kohlenhydraten und Protein, sondern geht viel weiter und ist viel subtiler. Es ist also wichtig zu Beginn herauszufinden was der Patient isst und welche Essgewohnheiten er pflegt.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Rhythmus zwischen Ruhe und Aktivität. Wir verbringen ungefähr acht Stunden im Schlaf und sind für den Rest der Zeit wach. Die Zeiten des Schlafes sollten in einem Gleichgewicht stehen mit den Zeiten des Wachens. In der heutigen Zeit nennt man diese Wissenschaft Chronobiologie. Die Chronobiologie befasst sich mit den Änderungen unseres biologischen Systems im Zusammenhang mit der Zeit. Im alten Indien nannte man diese Wissenschaft Swara Yoga.

In unserer Yoga-Klinik in Mumbai haben wir die Erfahrung gemacht, dass viele unserer Patienten einen gestörten Zyklus zwischen Aktivität und Ruhe haben. Dies ist ein weit verbreitetes Problem in unserer modernen Zeit.

## **Das Gesundheitsverhalten im Alltag ist entscheidend**

Das dritte Element in der Yogatherapie ist die Frage, wie der Patient in seinem Wachzustand mit seinem Körper umgeht. Selbst wenn wir den Lotussitz gut beherrschen, bleiben wir während einer Yogalektion nur etwa 10, maximal 20 Minuten in dieser Haltung. Wie lange sitzen wir aber auf einem Stuhl im Büro oder am Esstisch? Ist die Frage, wie wir in unserem Alltag mit unserem Körper umgehen, nicht viel wichtiger, als die Frage, wie lange wir im Lotussitz bleiben?

Das Gleiche gilt für die Atemtechniken: Selbst wenn wir die Grundmuster des Pranayama perfekt erlernt haben, werden wir die Übungen nicht mehr als 10 bis 20 Minuten pro Yogasequenz ausführen. Was sind denn diese 20 Minuten im Vergleich zu den restlichen 24 Stunden in denen wir normal atmen? Mir scheint es in diesem Zusammenhang wichtig, dass, wenn wir über Yoga sprechen, wir uns nicht ausschliesslich darüber unterhalten sollten, was wir während der einen Stunde tun in der wir die Übungen durchführen, sondern dass wir auch darüber sprechen, was wir in den restlichen 23 Stunden tun

## **Yogatechniken sollen das Leben insgesamt nachhaltig beeinflussen**

Die wesentliche Frage besteht für mich darin, welche Varianten von Asana, Pranayama oder von Meditation in der Lage sind, mir auch in den restlichen 23 Stunden des Tages zu helfen? Wir lernen z.B. dass wir beim Ausführen der Körperübungen wach und aufmerksam sein sollten. Können wir aber mit der gleichen Wachheit und Aufmerksamkeit unsere alltäglichen Arbeiten verrichten?

Wenn wir Pranayama üben, so nehmen wir unseren Atem sehr bewusst wahr, - doch können wir denselben Grad an Bewusstheit den ganzen Tag hindurch aufrecht erhalten? Wenn wir meditieren, so sind wir sehr darauf ausgerichtet, herauszufinden wie der Geist funktioniert, - doch sind wir uns jetzt, in dieser Sekunde, gerade bewusst, wie unser Geist funktioniert? Das heisst, wenn wir Yoga für eine Stunde üben, so sollte dies uns helfen, insgesamt achtsamer mit unserem Körper, mit unserem Atem und mit unseren Gedanken umzugehen.

## **Selbstbeobachtung rund um die Uhr**

Im Sinne einer umfassenden Yogatherapie genügt es zum Beispiel nicht, wenn wir jemandem mit Rückenbeschwerden einfach die Kobra oder eine andere Asana beibringen. Es könnte nämlich sein, dass der Patient ein Computerexperte ist und täglich für Stunden mit gekrümmtem Rücken vor dem Computer sitzt. Es ist sehr wichtig herauszufinden, was unser Patient in seinem Alltag tut.

Wir haben an unserem Institut festgestellt, dass viele Leute eine sogenannte paradoxe Atmung haben. Bei gesunden Menschen geht die Bauchdecke beim Einatmen hinaus,

und beim Ausatmen hinein. Viele Menschen machen es genau umgekehrt und man spricht in diesem Fall von einer paradoxen Atmung. Dies gilt vor allem bei Menschen die unter bronchialem Asthma leiden. Es ist also wichtig für uns, ihnen mitzuteilen, dass sie sich im Alltag darauf achten sollten wie ihre Atmung funktioniert. Es genügt nicht, ihnen beizubringen 10 Minuten pro Tag Pranayama zu üben, Sondern die stete Selbstbeobachtung im Alltag ist das Wichtige.

Wenn also jemand zu uns kommt und Yogatherapie sucht, sollten wir als Berater, als Yogalehrer oder als Yogatherapeuten unser Augenmerk auf das lenken, was wichtig ist, nämlich auf das sich fortwährend perpetuierende Alltagsverhalten.

## **Die Beziehung zum Patienten ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie**

Es gibt noch einen weiteren wichtigen Punkt in der Yogatherapie, und das ist die Beziehung zwischen dem Therapeuten und dem Patienten. Es ist die auf unserer Erfahrung gründende feste Überzeugung, dass ein Yogalehrer oder Yogatherapeut nicht nur bestimmte Techniken und Methoden zu vermitteln hat, sondern dass eine tiefe, von Mitgefühl geprägte Beziehung von Mensch zu Mensch entscheidend ist. Hilfreich ist also nicht ein rein mechanischer Transfer von Information in den Kopf des Patienten, sondern eher die liebevolle Übermittlung von Herz zu Herz.

Eine weitere Überzeugung von mir besteht darin, dass die Natur sich selber heilen kann, dass es also einen natürlichen Heilungsprozess gibt. Als Therapeut unterstützt und begleitet man diesen Prozess. Wir sind also nur die Helfer und nicht die Heiler. Der Patient heilt sich selber, denn er vollbringt die eigentliche Arbeit. Diese Erkenntnis kann zu Bescheidenheit führen und den Lehrer davor bewahren, sich selbst zu ernst zu nehmen. Auf dem Yogaweg versuchen wir, den Einfluss des Ego mehr und mehr zu reduzieren. Machen wir aber die Erfahrung, ein sehr erfolgreicher Heiler zu sein, dann kann das genau das Gegenteil bewirken und damit unsere Überheblichkeit fördern. Selbst wenn die Therapie erfolgreich ist, ist nicht der Therapeut als Macher die tiefere Ursache. Besinnen wir uns also auf das Wesentliche und kultivieren wir die allumfassende Liebe und das Mitleid, das wir für unseren Patienten oder unseren Schüler fühlen! Vergegenwärtigen wir uns dies immer, wenn wir mit Yoga arbeiten und anderen Menschen helfen wollen!



*Dr. Shrikrishna B. Tengshe*