

# Heilmethode Yoga

Ein Überblick

Fachartikel  
VIVEKA, Ausgabe 40  
VIVEKA-Verlag  
Meraner Str.6  
10825 Berlin

## Praxis

Yoga als Heilmethode, als Therapie ist im Wesentlichen ein Übungsverfahren. In seinem Mittelpunkt steht eine regelmäßig und selbständig geübte Praxis. Diese Praxis wird durch eineN LehrerIn mit entsprechender Kompetenz individuell konzipiert und unterrichtet. Geübt wird zu Hause. In Abständen von Wochen oder Monaten wird der Übungsablauf entlang der Erfahrungen und erzielten Ergebnisse weiter entwickelt, nötigenfalls korrigiert und nicht selten auch über lange Zeiträume hinweg fortgeschrieben und begleitet.

Die so erarbeitete Yogapraxis spricht den Körper und Atem eines Menschen ebenso an wie sein Fühlen, seine Wahrnehmung und seine Fähigkeit zur Ausrichtung. Vor allem aber verbindet sie diese verschiedenen Ebenen zu einem einheitlichen Üben und positiven Übungserleben.

## Ansatz

Yoga als Heilmethode richtet sich gleichzeitig

- ◆ auf die Harmonisierung gestörter Körperfunktionen
- ◆ auf die Art und Weise, wie diese Störungen erlebt werden und welche Haltung dazu eingenommen wird
- ◆ auf die psychische und körperliche Befindlichkeit eines Menschen insgesamt.

Je nachdem, welches Anliegen von einem kranken Menschen in den Mittelpunkt gestellt wird, kann die von einer Yogapraxis angestrebte Wirkung unterschiedliche Ebenen betreffen. Manchmal wird es zum Beispiel darum gehen, die Häufigkeit quälender Migräneanfälle zu reduzieren, Rückenschmerzen zu beheben oder Prüfungsängste zu vermindern. Manchmal darum, angesichts einer schweren Erkrankung wieder einen hellen Streifen am Horizont zu sehen. Manchmal darum, sich einfach wieder wohler in der eigenen Haut zu fühlen. Oder um das angenehme Gefühl, selbständig etwas Gutes für sich tun zu können. Oder einfach ein paar Minuten Urlaub vom Alltag zu erleben. Es ist eine große Vielfalt von Bedürfnissen, die sich mit dem Entschluß zu einer regelmäßigen Yogapraxis verbindet. Trotzdem gelingt es immer wieder, im Üben eine dieser Vielfalt angemessene Erfahrung und Wirkung zu erreichen.

## Ziele

Die langjährige Erfahrung im Umgang mit Yoga als therapeutisches

NICOLA JÜTTING

YOGALEHRERIN (BDY/EYU) · PSYCHOTHERAPEUTISCHE HEILPRAKTIKERIN

An der Mauer 43 a · 23552 Lübeck · Telefon 04 51/70 71 369 [www.nicola-juetting.de](http://www.nicola-juetting.de)