

Verfahren, so wie der Blick auf die immer zahlreicher werdenden wissenschaftlichen Studien zeigen, was Yoga kann:

- ◆ vegetative Prozesse harmonisieren
- ◆ körpereigene Abwehrkräfte stärken
- ◆ neuromuskuläre Störungen im Bewegungsapparat beheben
- ◆ Verspannungen lösen
- ◆ Stress reduzieren
- ◆ psychisches Wohlbefinden fördern

Darüber hinaus vermag Yoga die Haltung und den Umgang mit einer Krankheit, einer Einschränkung oder einem Problem zu beeinflussen. Dabei kann er

- ◆ mehr Geduld und Akzeptanz im Umgang mit sich selbst lehren
- ◆ Raum für die Entwicklung neuer Lösungsstrategien schaffen
- ◆ Ängste verringern
- ◆ die Möglichkeit geben, eigene Erwartungen zu überprüfen und zu verändern.

Wirkung

Eine angemessene Yogapraxis stützt sich auf die vorhandenen mentalen, emotionalen und körperlichen Möglichkeiten eines Menschen und entwickelt sie. Yogatherapie ist ressourcenorientiert.

Die Wirkung von Yoga als Heilmethode speist sich dabei aus

- ◆ den mit dem regelmäßigen Üben in Gang gesetzten inneren Prozessen der positiven Selbstregulierung auf körperlicher und psychischer Ebene.

Sie spricht dabei an, was wir auch bei jedem Schnupfen am Werk sehen: Unter günstigen Bedingungen zeigt sich die wunderbare Fähigkeit des menschlichen Systems, körperlichen Störungen und Ungleichgewichten angemessen zu begegnen und sie aufzulösen.

Am Werk sehen wir diese innere Tendenz zum Gleichgewicht auch bei jeder guten Konfliktbewältigung: Unter günstigen Bedingungen sind Menschen in der Lage, auch schwierigste Konflikte zu erkennen und Lösungen zu finden, die allen Beteiligten gerecht werden. In diesem Sinne wirkt Yoga: Die regelmäßige Übungspraxis, ihr Setting und die damit verbundenen Erfahrungen schaffen in einem Menschen günstige Bedingungen für positive selbstregulative Prozesse.

- ◆ der Stärkung des Vertrauens, aus eigener Kraft zum eigenen Wohlbefinden beitragen zu können
- ◆ der den gesamten Prozess unterstützenden Beziehung zwischen YogalehrerIn und Betroffener/m.

Yoga als Weg

Der Umgang mit Yoga reicht von der Nutzung als körperorientiertes Workout oder als Entspannungsverfahren über die Anwendung als Heilverfahren bis hin zu Yoga als eigenständigem spirituellem Weg. Werden Menschen nach ihren Erfahrungen mit einer kompetent begleiteten Yogapraxis gefragt, erweisen sich diese unterschiedlichen Aspekte oft als nur schwer voneinander abgrenzbar. Spiritualität bezieht im Yoga auch einen positiven Umgang mit dem Körper, ein Bemühen um Gesundheit ein; in einem Heilungsprozess können spirituelle Aspekte eine wichtige Rolle spielen und selbst ein sehr körperorientierter Umgang mit den Übungen des Yoga erlaubt Menschen bisweilen Erfahrungen, die sie in ihrem Innersten tief berühren.

Mittel

Erfolgreich ist Yogatherapie auch deshalb, weil sie über eine Vielzahl unterschiedlicher Mittel verfügt. Dazu gehören neben anderem

- ◆ zahlreiche Haltungen und Bewegungsabläufe (Āsana)
- ◆ besondere Atemübungen (Prāṇāyāma)
- ◆ Übungen, welche mit den mentalen Fähigkeiten des Menschen arbeiten (Meditation)
- ◆ Übungen, in denen Tönen, Silben und Worte im Mittelpunkt stehen (Mantra)
- ◆ das klärende Gespräch
- ◆ Anregungen für eine angemessene und gesunde Alltagsorganisation und Lebensordnung.

Kompatibilität

Yoga erweist sich als komplementär zu allen anderen therapeutischen Systemen:

Zu allen Verfahren der Schulmedizin ebenso wie zu den unterschiedlichsten alternativen Methoden wie etwa den Klassischen Naturheilverfahren, der Traditionellen Chinesischen Medizin, Anthroposophischen Medizin oder den Ayurveda (der ja, obwohl ebenfalls von indischem Ursprung, mit Yoga kaum Berührungspunkte hat). Ohne Schwierigkeiten lässt sich Yogapraxis auch mit allen psychotherapeutischen Verfahren verbinden, kann sie unterstützen oder von ihnen unterstützt werden.

NICOLA JÜTTING

YOGALEHRERIN (BDY/EYU) · PSYCHOTHERAPEUTISCHE HEILPRAKTIKERIN

An der Mauer 43 a · 23552 Lübeck · Telefon 04 51/70 71 369 www.nicola-juetting.de