

BENEFIT-Yoga™

Yoga-Therapie allopathisch oder ganzheitlich?

von Dr Daya Mullins, aus: Yoga aktuell, Heft 20

Yoga ist von Natur her ganzheitlich, wir sehen jedoch, wie die allopathische Denkweise mehr und mehr Einfluss auf den Umgang mit Yoga nimmt. Yoga für dies und Yoga für das....Es ist nicht einfach, ganzheitlich zu denken, zu fühlen und zu handeln. Was in diesem Prozess klar wird: dass wir als Europäer eher eine allopathische Denkweise haben und Symptom orientiert arbeiten, und dass diese Denk- und Handlungsweise zurückwirkt auf das Ursprungsland des Yoga, in dem der westliche Ansatz zunehmend übernommen wird.

Die moderne Wissenschaft sucht im Außen nach messbaren Beobachtungen und Daten als Fundament für ihr Wissen. In der Tradition dieser Wissenschaft war es bisher nicht üblich, sogenannte Subjektivität als Teil des Evaluierungsprozesses zu berücksichtigen. Die Yogis haben seit Jahrhunderten nach innen geschaut, um ein Verständnis für ihren Körper und ihren Geist zu erlangen. Diese Form der Methodologie ist nicht als unwissenschaftlich zu bewerten und erlangt zunehmend Bedeutung in der modernen Forschung/Wissenschaft. Heute wissen wir, dass das Gehirn ständig Botschaften von allen Teilen des Körpers empfängt und dass wir uns unseres körperlichen und geistigen Zustandes bewusst werden können. Diese inneren Informationen können als Beobachtung ohne weiteres als wissenschaftliche Grundlage der modernen Physiologie genutzt werden. Bei beiden Arten der Herangehensweise sind unterschiedliche Fähigkeiten notwendig, um die inneren und äußeren Beobachtungen nutzbar zu machen. Im Yoga ist es wichtig, die Fähigkeit zu verfeinern, innere Zustände wertfrei und mit äußerster Klarheit zu beobachten - unabhängig von sich verändernden inneren und äußeren Umständen.

Die meisten gesundheitsorientierten Übungsprogramme beziehen sich ausschließlich auf den Körper und lassen außer acht, dass Körper und Geist sich gegenseitig stark beeinflussen. Yoga ist eine der wenigen Herangehensweisen, die wirklich ganzheitlich genannt und entsprechend angewandt werden kann oder, anders gesagt, eine Wirkung auf alle Ebenen des Menschen erzielt. Die ganzheitliche Arbeit mit Yoga und Heilung besteht aus dem Bauen von Brücken zwischen verschiedenen Bewusstseinssebenen, verschiedenen Bedürfnissen und verschiedenen Nahrungsformen der unterschiedlichen Ebenen des Menschen - mit dem Ziel der Reintegration und der Einheit. Der Körper ist so gebaut, dass er sich selbst heilen und reparieren kann, wenn wir ihm die richtigen Bedingungen zur Verfügung stellen. Dies schließt jedoch nicht aus, dass wir professionelle naturheilkundliche, medizinische und psychologische Hilfe in Anspruch nehmen, wenn es angebracht ist.

Zur Zeit gibt es auch außerhalb von "Yoga-Kreisen" viel Interesse an Yoga-Therapie und Yoga-Forschung. Verschiedene Studien belegen den weitreichenden Nutzen von Yoga vor allem in bezug auf Stress bedingte Krankheiten und darauf, wie Yoga bei dem Gesundungs- und Heilungsprozess helfen kann. Das positive Feedback über die wohltuenden, sowohl die vorbeugenden als auch die heilenden und entspannenden Wirkungen des Yoga kann uns nur immer wieder in unserer Arbeit als Yogalehrer bestätigen.

Im Rahmen eines offenen Yogakurses ist eine tiefergehende therapeutische Berücksichtigung individueller Krankheitsbilder sicher nicht möglich. Im Laufe der Jahre - es sind jetzt ungefähr 35 Jahre - habe ich Yoga in seinen vielen Variationen erforscht. Yoga war eine große therapeutische Hilfe für die unterschiedlichen Krankheiten, denen ich bei mir persönlich oder bei Schülern/ Klienten begegnet bin. Wir als Team haben im Gesundheitszentrum Weg der Mitte in diesen Jahren viele Yoga-Gesundheitsprogramme entwickelt, erforscht und sie den individuellen Bedürfnissen der Menschen angepasst. Tausende von Menschen haben mit Hilfe unserer Programme physische, emotionale und geistige Probleme erfolgreich gelöst. So entwickelte sich im Laufe der Jahre unser Ansatz, den wir BENEFIT-Yoga™ genannt haben, und die PEP-Gruppen (Patient Education Programs).

BENEFIT-Yoga™ als ganzheitlicher Gesundheitsansatz und Methode berücksichtigt die gesamte Struktur des Menschen und macht gleichzeitig einen individuellen Ansatz für ganz unterschiedliche Bedürfnisse und Indikationen möglich. Es geht nicht darum, ein Symptom, z.B. nur den Rücken zu behandeln, sondern um den ganzen Menschen. Der Mensch mit seinem ganzen Sein steht im Mittelpunkt, mit seiner körperlichen, emotionalen, intellektuellen und seelisch-geistigen Ebene. Der Alltag, das soziale Umfeld, das Beziehungs- und Arbeitsgeflecht, die alltäglichen Gewohnheiten spielen jedoch ebenso eine Rolle. In diesem Ansatz ist die Entspannung von herausragender Bedeutung, um der Energie, die aktiviert wurde, zu erlauben zu fließen und sich richtig zu "setzen", so dass die größtmögliche Heilung geschehen kann.

Die meisten Menschen tendieren dazu, Spannungsmuster aufrechtzuerhalten, die durch die täglichen Sorgen und Aufgaben entstehen. Sie haben vielleicht eine schlechte Körperhaltung, sind eher bequem und vernachlässigen den Körper, und/oder sie zeigen Anzeichen von Verwirrung, Aggression, Sturheit usw. Diese Muster bewirken, dass wir uns steif fühlen, immer unbeweglicher und eingeschränkter in den Bewegungen werden. Diese Inflexibilität zeigt sich auch auf der Ebene der Persönlichkeit z.B. in einer geistigen Unbeweglichkeit, einem Feststecken in Gedanken und einer Unfähigkeit, sich klar mitzuteilen aufgrund von emotionalem Druck - so dass nur eine begrenzte Spanne von Aktion/ Reaktion vorhanden ist.

Nachfolgend ein Fallbeispiel, um die Arbeits- und Wirkungsweise im BENEFIT-Yoga™ zu verdeutlichen. Grundvoraussetzung ist es, einen ruhigen, angenehmen Raum zu schaffen und sich selbst genug Zeit zu geben, die Yogatherapie-Stunde ohne Druck und Unterbrechung durchzuführen. Die yogatherapeutischen Anleitungen sind einfach und klar, so dass sie von den Klienten Zuhause ohne Schwierigkeiten ausgeführt werden können:

Rebecca Müller, 29 Jahre alt, ledig und alleinlebend, Kauffrau (Namen und Daten in den Fallbeispielen sind fiktiv): Rebecca war Yogaschülerin in einem Kurs und wollte Einzelstunden haben, um ihre Asana-Praxis zu intensivieren. In diesem Fall schien eine klare Zielsetzung auf der körperlichen Ebene vorzuliegen. Im weiteren Verlauf ergaben sich Gespräche, in denen Leistungsdruck als Lebensproblematik auftauchte. Dieses Leistungsbewusstsein schränkte sie in allen Bereichen ihres Lebens ein, bereitete ihr enormen Stress, der auf der Oberfläche nicht sichtbar wurde. Sie hatte sich gut im Griff, aber sie litt unter massiven Verdauungsproblemen. Nachdem durch ihren Arzt abgeklärt war, dass für die Verdauungsproblematik kein Befund vorlag, lag es nahe, einen Zusammenhang zwischen dem Leistungsdruck und den körperlichen Symptomen anzunehmen.

Rebecca entschied sich dafür, aus den Einzelstunden Yoga-Therapiestunden zu machen, mit dem Ziel, an ihren Lebensthemen zu arbeiten und eventuell auch Änderungen in ihrem Leben vorzunehmen.

Da Veränderung mit der Fähigkeit zur bewussten Eigenwahrnehmung beginnt, betraf der erste Schritt die Beobachtungsschulung und das Asana-Programm. Durch sanfte Karanas (Bewegungsabfolgen) in der Verbindung zur Atmung und tiefere Möglichkeiten der Entspannung wurde das tägliche Übungsprogramm zu einem "Gesundheitsbaustein" - einer Hilfe zur Selbsthilfe für die Klientin.

Die zweite Änderung betraf die Ernährung und das genauere Beobachten, was den Körper stärkte und was die Lebensenergie schwächte. Daraus entstand ein ganz neuer Ernährungsansatz, basierend auf ihren eigenen Erfahrungen. Die eigenen Erfahrungen sind sehr wichtig, um den Erfolg einer Behandlung langfristig zu gewährleisten. Es wird kein Konzept vorgegeben, wie die "richtige" Ernährung aussehen soll. Ihr neuer Ernährungsplan wurde noch durch eine ayurvedische Dosha-Diagnose bestätigt. Damit Hand in Hand ging die Überprüfung des Lebensrhythmus: sind im Tagesablauf Pausen, ist genug Zeit für entspanntes Essen, wie viel Zeit am Tag ist mit Tätigkeiten, die Anspannung hervorrufen, ausgefüllt - und warum rufen überhaupt bestimmte Tätigkeiten Anspannung hervor? Wie viel Zeit wird erlaubt für Regeneration - wie sieht die Regeneration aus? Dies sind einige Fragestellungen, die sich im Laufe der Yoga-Therapie ergaben.

Immer wiederkehrendes Element in den BENEFIT-Yogastunden waren Gespräche, die eine Grundlage für die Klientin bildeten, um besser verstehen zu können, in welchem Prozess sie sich befand und um verschiedene yogische Ansätze zu ihrer eigenen Reflektion an die Hand zu bekommen. Zu Anfang eines Prozesses haben wir bestimmte Ich-Bilder - Ideen, wer wir sind. Die Veränderungen, die ein Prozess mit sich bringt, erfordern dann von uns, dass wir auch lernen, diese neuen veränderten Ich-Bilder zu integrieren. Jede Haltung, die wir einnehmen, und jedes äußerliche und innerliche Bild, das wir von uns und unserer Umgebung haben, ist mit bestimmten Gefühlen verknüpft und so mit einem bestimmten dazugehörigen Atmungsverlauf.

Die Klientin war über einen Zeitraum von mehreren Monaten in Yoga-Therapie. Sie beobachtete, dass zu Anfang, wenn sie wieder in ihr altes Muster fiel und das Leistungsbewusstsein die Oberhand gewann, ihr Körper sofort mit den bekannten Symptomen reagierte. Es wurde deutlich, dass ein Zusammenhang besteht in der Art, wie ein Mensch sich bewegt, zu dem, was ihn bewegt. In Zeiten, in denen sie konsequent die Diät, die Entspannungsübungen und die Asanas in Verbindung mit dem bewusster werdenden Atemrhythmus anwandte, gingen ihre Verdauungsprobleme zurück und der innere Leistungsdruck löste sich allmählich. Die Klientin lernte, ihre Leistungsfähigkeit genau einzuschätzen. So lernte sie auch, ihren Körper als Freund zu betrachten, der Hilfssignale gab, wenn er überfordert war oder seine Bedürfnisse nicht erkannt oder respektiert wurden.

Ein zentraler Punkt in der BENEFIT-Yoga Praxis ist Aufmerksamkeit und Konzentration. Durch die Praxis erhöht sich die Selbst-Bewusstheit. Wir beginnen mit erhöhter Aufmerksamkeit für unsere Bewegungsmuster, dann werden wir uns unserer Gewohnheiten und geistigen Haltungen

bewusster. Damit einher geht eine Verminderung von unnötiger Belastung und Stress, was uns wiederum in unserem fortgesetzten Bemühen um sinnvolle Ausrichtung hilft.

Wir können unsere eigene physische Gesundheit und unser Wohlbefinden jederzeit fördern und gleich jetzt mit einfachen Schritten anfangen:

Beobachten Sie bitte Ihren Atem, wie er ganz leicht in die Nase einströmt und wieder ausströmt. Beobachten Sie, wie die Luft kühl einströmt und wärmer wieder ausströmt. Machen Sie das ein paar Atemzüge lang, und richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Wirbelsäule und erlauben Sie, dass die Wirbelsäule sich von unten nach oben gerade ausrichtet. Lassen Sie Ihr Kinn leicht nach unten und innen sinken, während Sie Ihre Schultern entspannen und ganz leicht das Brustbein heben. Ganz einfach, oder?

Das ist alles, was nötig ist, um sich wieder mit dem Körper zu verbinden und die geistigen und emotionalen Aktivitäten daran auszurichten.

Der Prozess geht weiter, indem wir die Stabilität und die Entwicklung von harmonischer Ausrichtung tiefer erforschen. Wir fokussieren uns auf die hauptsächlichsten Muskelgruppen und bekommen eine gute Kontrolle über die haltungsrelevanten Muskeln. Wenn wir unseren Körper auf diese Weise erforschen, können wir beispielsweise bemerken, dass die tiefen Bauchmuskeln essentiell sind, um unser Becken in der richtigen Neigung zu halten. Diese Muskeln werden in praktisch allen Asanas benutzt. Ein anderer Aspekt, an dem wir intensiv arbeiten, ist die Verbesserung der Flexibilität und das Bewusstsein in bestimmten Muskeln, z.B. im M. Pectoralis, in Zusammenhang mit erhöhten oder herabfallenden Schultern: wenn der M. Pectoralis verkürzt ist, müsste er eigentlich gedehnt und die gegenüberliegende Muskelgruppe gestärkt werden. Das sind in diesem Fall die unteren Fasern des M. Trapezius. Das hat eine bestimmte Logik, wenn wir von außen gucken. Wir möchten jedoch von innen durch natürliche, körpereigene Kraft die Wandlung in Gang setzen. Wir kommen also nicht daran vorbei zu erkunden, was diese Haltung beinhaltet und aussagt. Unser Körper spricht. Verstehen wir seine Sprache?

Die Heilung geht von innen nach außen. Es nützt nichts, dem Körper mentale Ideen von "richtig" und "falsch" überzustülpen. Wenn wir ein Gefühl von innerer Stärke, von Mut kultivieren möchten, können wir natürlich den "Helden" erforschen. Dieses Asana hilft uns auch, den M. Quadrizeps und den M. Gluteus Medius zu stärken und Knieprobleme zu lösen. Es ist jedoch die Energie hinter der Haltung, zu der wir Kontakt aufnehmen möchten und die dieses Gefühl in uns entstehen lassen kann: was bedeutet Mut wirklich auf der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene - welche hinführenden Schritte sind notwendig, wenn ein Mensch z.B. an Angstzuständen leidet? Diese Person einfach in den "Helden" zu "stellen", geht an der Problematik vorbei. Eine Leitlinie in den BENEFIT-Yoga-Stunden besteht in einer Arbeit, die vom Verständnis der Koshas als Grundlage für den Heilungsprozess ausgeht. Das Modell der Koshas kann als das Ordnungsprinzip im BENEFIT-Yoga™ betrachtet werden, weil es alle Ebenen der menschlichen Realität und Erfahrung umfasst. Hier wird offensichtlich, dass keine Heilung stattfinden kann ohne eine lebendige Herzenskraft. Wenn wir zum Beispiel unsere Herzenskraft einsetzen, dann stimulieren wir das Immunsystem und werden dadurch fähig, Krankheiten besser zu widerstehen. Die Yogaschriften besagen, dass Gesundheitszustand und Wohlgefühl von der gleichen Energie und von der gleichen Quelle gespeist werden wie der Kern der Schöpfung. Wenn wir ein glückliches und erfülltes Leben im Einklang mit der Umgebung gestalten, haben wir unsere Herzenskraft physisch und emotional in Bewegung gebracht, wir sind zufriedener und friedvoller. Samtosha und Ahimsa sind gestärkt worden. Der Sitz unseres Immunsystems, die Thymusdrüse, sitzt ganz nah am physischen Herzen unter dem Brustbein und wird direkt von der Energiefluktuation des Herzchakras beeinflusst. Wenn wir uns auf eine Heilungsreise begeben und anfangen, uns um das Herz und Herzensangelegenheiten zu kümmern, dann stimulieren wir durch das Herz energetisch die Thymusdrüse und vertiefen damit den Heilungsprozess. Yoga-Therapie kann uns bei einer Reihe nicht nur medizinischer Umstände eine große Hilfe sein - denn sie fordert uns auf, objektiver zu schauen. Die diversen Mittel dienen uns, effektiver mit Anspannung in Körper und Geist umzugehen, um besser wieder aufzuladen. Durch die Praxis kommen wir zu ruhigen und zentrierten Handlungen und damit zu einer Befreiung von mentaler Müdigkeit. Wir haben hier also eine wirkungsvolle Methode zur Hand, sowohl für die Gesundheitserhaltung, die Stressbewältigung als auch für psychosomatisch bedingte Beschwerden/Herausforderungen. Die Klienten/Patienten kommen vielleicht, um ein bestimmtes Problem gelöst zu bekommen, aber sie erfahren einen Nutzen auf vielen anderen Ebenen zugleich und werden individuell und persönlich begleitet. Neben dem physischen Nutzen erlauben Yoga und Yoga-Therapie, wenn sie regelmäßig praktiziert werden, ein Gefühl von großer innerer Stärke, Flexibilität und Aufrichtung. Wir werden uns der Gedankenmuster bewusst, die unsere Bemühungen behindern, etwas für unsere Gesundheit zu tun und die uns Schmerzen bereiten. Wir nehmen dadurch die Strategien wahr, die uns davon abhalten, ein so erfülltes/erfühltes Leben wie möglich zu führen. Durch unsere Praxis werden wir uns der tiefer liegenden Schichten unseres Geistes gewahr, vielleicht werden ein niedriges

Selbstwertgefühl, inneres Werten, eine Angst vor dem Leben und andere emotionale Zustände deutlich. Mit diesen Aspekten müssen wir lernen umzugehen und sie umzuwandeln, wenn wir wirklich unsere Lebenskraft entwickeln und fähig sein wollen, aufrecht zu stehen und aufrichtig zu sein. Die gesunden Anteile in den Menschen gilt es natürlich wahrzunehmen und zu bestärken. Es sind tiefere Ebenen, die hier in BENEFIT-Yoga™ angesprochen werden. Es ist nicht das "Auswendiglernen" eines Asana, der äußeren Form. Jede Stunde, ob in Einzelunterricht oder in kleinen Gruppen, ist auch eine Forschungsstunde, in der wir die inneren Bewegungen zu erkennen versuchen, und, was auch wichtig ist, welche inneren Bedingungen notwendig sind, damit eine Bewegung im Äußeren stattfinden kann. Dies erfahren wir durch unser inneres Herantasten und Fühlen, in dem wir das Innere begehen, ihm begegnen. Es ist eine organische Selbstregulierung, die innere Intelligenz, die stimuliert wird, so dass wir im Stande sind, zunehmend ganzheitlicher zu agieren. Nach der Bhagavadgita ist Yoga "fähiges Handeln" (skill in action), d.h. fähiges Handeln in allen Taten und Bereichen unseres Lebens. Yoga-Therapie funktioniert im Sinne der grundlegenden Prinzipien und Ziele des Yoga, aber sie ist in der gegenwärtigen Definition und Form auch eine neuzeitliche Disziplin, um unsere natürlichen Ressourcen zu wecken und um unsere ganz natürlichen Funktionen wiederherzustellen - eine ganzheitliche Reintegration. Hier kommt der multidimensionale Ansatz von BENEFIT-Yoga™ zum Tragen, der die ganzheitliche Herangehensweise betont. Das entspricht der Natur des Yoga und ist nicht zu vergleichen mit einer allopathischen Herangehensweise an Yoga. Leichtes und schrittweises Lernen ist die tägliche Herausforderung. Wichtig ist, wie und wohin der Mensch gehen will.