

Heilkunst Yoga - in aller Kürze

Übungsmethode

Yoga als Heilmethode, als Therapie ist im Wesentlichen ein *Übungsverfahren*. Im Mittelpunkt steht eine regelmäßig und selbständig zu Hause geübte Praxis. Sie wird individuell unterrichtet und *in Schritten* entlang der damit gewonnenen Erfahrungen und erzielten Ergebnisse entwickelt. Grundlage der Arbeit mit Yoga ist eine *prozessorientierte Diagnostik*. Sie orientiert sich am *Anliegen* des betroffenen Menschen, seinen *besonderen Gegebenheiten* und seinen *individuellen Reaktionen* auf die ihm vorgeschlagene Yogapraxis.

Wirkungen

Die langjährige Erfahrung im Umgang mit Yoga als therapeutischem Verfahren sowie der Blick auf die immer zahlreicher werdenden wissenschaftlichen Studien zeigen, was Yoga kann:

- *neurovegetative Prozesse* harmonisieren
- im Bewegungssystem *neuromuskuläre Störungen* beheben
- *Verspannungen* lösen
- *Stress* reduzieren
- körpereigene *Abwehrkräfte* stärken
- *psychisches Wohlbefinden* fördern
- die *Haltung* und den *Umgang* mit einer Krankheit, einer Einschränkung oder einem Problem beeinflussen. Dabei kann eine Yogapraxis 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.

Wirkmechanismen

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

- Eine regelmäßige angemessene Übungspraxis, ihr Setting und die damit verbundenen Erfahrungen setzen auf körperlicher und psychischer Ebene vielfältig miteinander vernetzte Prozesse der *positiven Selbstregulierung* in Gang.
- Eine wichtige Rolle spielt dabei die Stärkung des *Vertrauens in die positive Wirkung eigenen Handelns*, der *Selbstwirksamkeitserwartung* und die den gesamten Prozess unterstützende *Beziehung* zwischen Yogalehrender/m und Klient/in.

Yoga als Weg

Yoga kann als *Heilverfahren* genutzt werden, als *körperorientiertes Workout*, als *Entspannungsverfahren* und als eigenständiger *Weg zur persönlichen Entwicklung*. Oft spielen alle Aspekte in unterschiedlicher Betonung eine Rolle.

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* (Prānāyāma)
- Übungen zur *mentalenen Ausrichtung und Beruhigung* (Meditation)
- Anregungen für eine angemessene und gesunde Alltagsorganisation und Lebensordnung.

Vereinbarkeit

Yogatherapie versteht sich als ergänzend zu allen anderen therapeutischen Systemen. Das gilt für die *Schulmedizin* ebenso wie für alle *psychotherapeutischen Verfahren* und für die unterschiedlichsten *komplementären Heilmethoden*.