

Die KUNST der *Yogatherapie*

Worin liegen die Wurzeln und die Charakteristika der Yogatherapie? Inwiefern unterscheidet sie sich von der modernen Schulmedizin, und worin besteht ihr besonderes Potenzial? **Ein Blick auf die Grundlagen einer alten Disziplin von großem Wert**

TEXT ■ DR. KAUSTHUB DESIKACHAR
ÜBERSETZUNG ■ EVELYN EINHÄUSER



Momentan gibt es weltweit ein geradezu überwältigendes Interesse an der Yogatherapie. Jedoch wissen die wenigsten Menschen in der modernen Welt über diese alte Disziplin ausreichend Bescheid. Es gibt jede Menge Yogatherapieprogramme, die von Wochenendkursen bis hin zu seriöseren, dreijährigen Angeboten reichen, welche sowohl Theorie als auch Praktika und Supervision beinhalten. Heutzutage nehmen viele Yogastudios auch Yogatherapie in ihr Angebot auf und versprechen Sofortkuren für eine Vielzahl von Krankheiten. Während einige dies mit Freude betrachten, gibt es auch genügend kritische Stimmen von Skeptikern, Ärzten und seriösen Vertretern des traditionellen Yoga. Wenn keine hinreichende Transparenz und kein verantwortungsbewusster Umgang mit diesem Thema bestehen, kann dem Patienten mehr Schaden als Gutes zugefügt werden.

Yogatherapie und ihre Wurzeln

Man schätzt heutzutage, dass Yoga in Indien vor etwa 5000 Jahren entstanden ist und erstmals von dem großen Patanjali um 500 vor Christus in seinem Meisterwerk, dem *Yoga-Sutra*, kodifiziert wurde.

Die Menschen waren damals sehr aktiv. Distanzen mussten zu Fuß bewältigt werden. Alle Aktivitäten im Haushalt waren körperlich sehr anstrengend. Auch die meisten Berufe waren physisch belastend. Daher scheint es nur logisch, dass Yoga ursprünglich nicht entwickelt wurde, um mehr physische Aktivität zu erzeugen. Yoga war darauf ausgerichtet, drei Hauptfunktionen zu erfüllen: *Laukika*, *Vaidika* und *Chikitsa*. *Laukika* heißt so viel wie „weltlich“, und Yoga diente dazu, die Qualität unseres täglichen Lebens zu verbessern. Yoga bot eine Möglichkeit, besser mit sich selbst in Kontakt zu stehen, fit zu sein, um zur Arbeit gehen und den Haushalt führen zu können, und – am wichtigsten – um die generelle Lebensqualität zu verbessern.

Vaidika bedeutet „göttlich“ oder „spirituell“, und diese Funktion ist darauf ausgerichtet, unser volles spirituelles Potenzial zu entwickeln und es in angemessener Form auszudrücken.

Eine der wichtigsten Komponenten für eine gute Lebensqualität und für den Ausdruck unseres Potenzials, einschließlich unserer spirituellen Evolution, ist gute Gesundheit. Und das ist die dritte Funktion von Yoga, die Domäne von Yoga als heilender und therapeutischer Ansatz, genannt *Chikitsa*, oder spezifischer: *Yoga-Chikitsa*. Ein direkter Bezug zur yogischen Praxis für therapeutische Zwecke kann in vielen klassischen Texten wie der *Hatba-Yoga-Pradipika*, dem *Yoga-Rabasya*, der *Shiva-Sambita* und der *Gheranda-Sambita* gefunden werden. Sogar das *Yoga-Sutra* von Patanjali behandelt in mehreren Abschnitten dieses Thema.

Yogatherapie ist also keine moderne Entwicklung des Yoga, sondern war schon lange ein wichtiger Bestandteil.

Yogatherapie und moderne Medizin:

Immmer mehr Ärzte sehen in der Yogatherapie eine komplementäre Chance für Gesundheit und Wohlbefinden. Viele Krankenhäuser weltweit führen Studien durch, wie Yogatherapie als alternative Heilmethode eingesetzt werden kann. Während man eine Konvergenz zwischen den Praktiken zu erreichen sucht, ist es wichtig zu verstehen, dass es bestimmte Schlüsselunterschiede zwischen Yoga und der modernen Medizin gibt.

a) Selbstbefähigung versus Abhängigkeit

Das Hauptprinzip von Yoga als Therapie ist, dass sich der Hilfesuchende selbst in seinem Heilprozess befähigen muss. Im Kontrast dazu ist der Patient in der modernen medizinischen Praxis eher passiv und hängt oft vollständig vom Arzt oder von den verschriebenen Behandlungen ab. Während es für einen Arzt möglich ist, betroffene Bereiche des Körpers auch zu operieren, kann ein Yogatherapeut dem Praktizierenden nur einen möglichen Leitfaden geben, den dieser selbstständig umsetzen muss, um die notwendigen Verbesserungen zu erzielen. Ohne Selbstbefähigung (die zum Beispiel im Koma oder bei schwerer Depression unmöglich ist), kann man von Yogatherapie nicht profitieren.

b) Yoga ist holistisch

Während die moderne Medizin den menschlichen Körper in bestimmte Spezialgebiete einteilt, betrachtet die Yogatherapie ihn in seiner Ganzheit, in der jeder Bereich untrennbar mit den anderen Bereichen verbunden ist. Yoga als Therapie nimmt diese miteinander verbundenen Aspekte in den Blick und bietet eine Lösung an, die alle diese Probleme zusammen auf holistische Weise löst. Die holistische Natur von Yoga berücksichtigt zudem auch den Einfluss von Zeit und Raum auf den Praktizierenden. Die Umgebung, in welcher der Praktizierende lebt, die jeweils aktuelle Jahreszeit und der Einfluss von vergangenen Erfahrungen (sowohl guten

als auch traumatischen) sind nur einige der Aspekte, die man betrachten muss, wenn man die Krankheit verstehen möchte und eine Yogatherapie durchführt.

c) Kuren versus Heilen

In der modernen Medizin gilt es als höchstes Ziel, Symptome zu verringern. In der Yogatherapie geht es jedoch nicht nur darum, Symptome zu reduzieren, sondern auch darum, das Potenzial von jemandem zum Vorschein zu bringen und die Lebensqualität eines Individuums zu verbessern. Während die Medizin darauf fokussiert ist, Symptome einer Krankheit zu kurieren, versucht die Yogatherapie, den Patienten von der Belastung durch die Krankheit zu befreien, damit sich sein Potenzial voll entfalten kann.

d) Das Konzept von Prana

Während sich die moderne Medizin nur an Parameter hält, die gemessen werden können, transzendiert die Yogatherapie messbare Parameter und weist auch den immateriellen Faktoren Bedeutung zu. Ein klassisches Beispiel ist das Konzept von Prana, der vitalen Lebensenergie – der wahrscheinlich wichtigste Aspekt der Yogapraxis. Der Fokus besteht darin, diese Lebensenergie nachhaltig zu beeinflussen.

e) Moderne Anatomie versus subtile Anatomie

Die Werkzeuge der Medizin basieren nicht auf yogischem Verständnis, sondern stattdessen auf medizinischem Verständnis. Genauso basieren die Werkzeuge der Yogatherapie auf dem yogischen Verständnis des menschlichen Körpers, und nicht auf dem Verständnis der modernen Medizin. Dieses Argument wird dadurch bekräftigt, dass es vor 2000 Jahren, als die Yogatherapie konzeptualisiert wurde, noch keine moderne Medizin gab.

DAS HAUPTPRINZIP VON YOGA ALS THERAPIE IST, DASS SICH DER HILFESUCHENDE SELBST IN SEINEM HEILPROZESS BEFÄHIGEN MUSS. IM KONTRAST DAZU IST DER PATIENT IN DER MODERNEN MEDIZINISCHEN PRAXIS EHER PASSIV UND HÄNGT OFT VOLLSTÄNDIG VOM ARZT ODER VON DEN VERSCHRIEBENEN BEHANDLUNGEN AB.

Schlüsselaspekte der Yogatherapie:

a) Yogatherapie ist selbstbefähigend

Als wichtigster Aspekt der Yogatherapie gilt, dass der Praktizierende sich selbst in seinem Heilungsprozess befähigen und eine aktive Rolle im Heilprozess einnehmen muss. Bei der Massage, der Akupunktur oder während einer Operation kann der Patient eine passive Rolle einnehmen, während der Therapeut die Verantwortung für die Heilung übernimmt. In der Yogatherapie hingegen kann der Therapeut nicht die Asanas, Atemübungen oder Meditation üben, damit sich der Hilfesuchende besser fühlt. Die Verantwortung dafür, sich auf den Heilungsprozess einzulassen und die Werkzeuge für die Heilung in selbstständiger Weise anzuwenden, liegt beim Klienten.

Dieser selbstbefähigende Prozess beinhaltet eine anfängliche diagnostische Beratungssitzung, in welcher der Klient analysiert und interviewt wird, um ein ganzheitliches Bild über seinen Gesundheitsstatus zu erlangen. Dann wird ein möglicher Aktionsplan festgelegt. In weiteren Sessions wird eine Yogatherapiepraxis unterrichtet, in der eine Vielzahl verschiedener Werkzeuge eingesetzt werden kann.

b) Yogatherapie ist ganzheitlich

Yogatherapie versteht den Menschen holistisch, als ein System, das aus verschiedenen verbundenen Dimensionen besteht. Es sieht den menschlichen Körper nicht nur als physisches Konstrukt, sondern auch in seiner energetischen, intellektuellen, verhaltensgeprägten und emotionalen Dimension. Es sieht Gesundheit als ein harmonisches Bestehen und Krankheit als Unausgeglichenheit zwischen diesen Dimensionen.

c) Yogatherapie ist individualisiert

Aufgrund ihrer holistischen Herangehensweise sieht die Yogatherapie jeden als einzigartiges Individuum. Selbst dann, wenn zwei Menschen unter derselben Krankheit leiden, sieht man sie als zwei unterschiedliche Individuen mit einer unterschiedlichen Erfahrung der Krankheit und empfiehlt daher für jeden der beiden eine andere Praxis.

d) Yogatherapie ist nicht-invasiv

Während die moderne Medizin auf Intervention basiert und daher invasiv ist, vertraut die Yogatherapie auf die Ressourcen des eigenen Körpers und auf seine Kapazität, sich selbst zu heilen, und ist daher nicht-invasiv. Yogatherapie arbeitet am Körper durch Asanas, *Niyas* und gezielte Richtungsänderungen. Die Atmung wird im

Pranayama beansprucht. Die eigene Stimme wird für Mantras benutzt. Der eigene Geist wird durch Meditation und Visualisierungen eingespannt.

e) Yogatherapie ist ein sich entwickelnder Prozess

Ein weiterer Schlüsselaspekt der Yogatherapie ist Zeit. Es braucht Zeit, bis sich Effekte zeigen. Der Yogatherapeut begleitet den Klienten von Praxis zu Praxis, bei der eine zur nächsten führt, so dass sich Heilung über einen bestimmten Zeitraum hinweg einstellen kann und auch nachhaltig ist. Es gibt in der Yogatherapie keine Kurzzeitheilung.

Heilung und Hoffnung in der Yogatherapie

In der Yogatherapie existiert ein riesiges Potenzial, und wir befinden uns in bewegten Zeiten, in denen wir ein Revival sehen und eine Bewegung hin zu einer Integration dieser Praktiken in unser Gesundheitssystem. Kombiniert mit anderen Heilmethoden, sowohl aus dem Osten als auch aus dem Westen, gibt es viele Werkzeuge, die uns dabei helfen können, unsere Gesundheit zu verbessern und aufrechtzuerhalten.

Es ist wichtig, dass wir uns in diesem Prozess eine bescheidene Haltung für diese alten Lehren bewahren, und dass wir unseren Wunsch, die Werkzeuge der Yogatherapie durch die Augen und die Metrik der modernen Medizin zu bewerten und zu validieren, zügeln. Wir sollten offen für die Perspektiven der yogischen Anatomie sein und die subtilen Elemente, auf denen sie basiert, würdigen. Wenn wir in diesem ursprünglichen Wissen verwurzelt sind, können wir effektive Wege finden, ihre Funktion und ihren Einfluss auf unser System zu kommunizieren. Auf diese Weise werden wir zu besseren Botschaftern dieses Systems der Heilung und können dazu beitragen, das wahre Potenzial der Yogatherapie in die Welt zu tragen. ■



Dr. Kausthub Desikachar ist Yogatherapeut, Doktor der alternativen Medizin und Mitglied verschiedener psychologischer Assoziationen. Er ist der Nachfolger und Traditionshalter der Viniyoga-Tradition von T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar sowie Mitbegründer der *Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation*; ferner ist er Berater der koreanischen Yoga-Allianz sowie von *Pranamanyoga* (einer Yogaschule in Spanien) und von *Be Yoga Norway*, außerdem der yogatherapeutische Berater des *Platinum Hospitals* in Mumbai. Er ist zudem Gastprofessor für Yogatherapie im *Center for Yoga Therapy, Education and Research (CYTER)* an der *Sri Balaji Vidyapeeth University* in Pondicherry.

Die *Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation* (www.khyf.net) in Chennai, Indien, bietet unter Dr. Kausthub Desikachar ein dreijähriges Yogatherapietraining in Lauingen, Deutschland, an, das im September 2018 beginnt. Weitere Informationen unter: www.khyf.net/yth2018

Produkte, Ideen & Wissenswertes
Menschen & Geschichten
rund um die Themen
Yoga & Meditation

„Bleib neugierig und offen und übe mit Freude!“

Yogakleidung – schön, bequem und funktionell!

Auf der Matte für die Praxis!

Katalog 2018
Yogamatten · Yogataschen · Yogazubehör
Meditationskissen · Yogakleidung

Bausinger GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 2 · D-72479 Straßberg · info@bausinger.de

Rufen Sie uns an: **07434 600**

BIO FAIR NAH

Multifunktionale Beile

Ich komme kostenlos zu Ihnen nach Hause!
www.bausinger.de/katalog
oder rufen Sie uns an **07434 - 600**

Foto: Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation, www.khyf.net