

# Der traditionelle Kontext

## DER YOGATHERAPIE



Grundlagenwissen über die klassische indische Yogatherapie: vier Modelle vom Menschen in seiner Ganzheit, auf denen der traditionelle Ansatz basiert

TEXT \* DR. KAUSTHUB DESIKACHAR  
ÜBERSETZUNG \* EVELYN EINHÄUSER  
FOTO \* CHRISTINE HEWITT

**T**raditionelle Heilmodalitäten wie Yoga und Ayurveda bieten eigene, einzigartige Sichtweisen auf den menschlichen Körper, auf Gesundheit und Krankheit. Wenn Yogalehrer die Yogatherapie hauptsächlich aus dem

Blickwinkel westlicher Medizin betrachten und sich vorwiegend nur mit dem Muskel-Skelett-System befassen, ist das nicht nur falsch, sondern auch für den Patienten unzureichend. Yogatherapeuten müssen die Krankheit aus yogischer Sicht verstehen lernen und Werkzeuge wählen, die mit der eigenen Philosophie im Einklang stehen. Die Yogatherapie ist hunderte von Jahren älter als die moderne Medizin und muss als eigene Form verstanden und respektiert werden.

Während mehrere Modelle in der Philosophie der Yogatherapie existieren, habe ich vier der wichtigsten für diesen Artikel ausgewählt, um einen Einblick in die traditionelle Perspektive der Yogatherapie zu geben.



### 1) DAS PANCHAMAYA-MODELL

Das vielleicht älteste Modell, um den menschlichen Körper zu verstehen, stammt aus der *Taittiriya-Upanishad*, welche unsere Struktur als multidimensionales holistisches Konstrukt aus fünf Dimensionen begreift. Diese fünf Dimensionen sind *annamaya* (physiologisch), *pranamaya* (energetisch), *manomaya* (emotional), *vijnanamaya* (intellektuell) und *anandamaya* (spirituell).

Alle diese fünf Dimensionen sind wechselseitig miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Ungleichgewicht erzeugt Krankheit, während Balance als Grund für Gesundheit gewertet wird. Krankheit kann sich zudem in einer Dimension zeigen, obwohl sie ihre Ursache auf anderer Ebene hat.

Als Beispiel könnte man jemanden nehmen, der unter Stress in der Arbeit leidet. Eine Angestellte könnte ihren Boss als schikanierend empfinden, was ihre Emotionen stark beeinflusst. Das kann sich als überschüssige Säure in ihrem Verdauungstrakt manifestieren. Solange der emotionale Stress existiert, wird sich auch an der Säure nichts verändern. Wenn wir das Symptom nur als physiologisches Problem begreifen, helfen wir ihr daher nicht.

Das *Panchamaya-Modell* hilft uns, unseren Geist für die übergreifenden Zusammenhänge im menschlichen Konstrukt offen zu halten, damit wir einen richtigen, einzigartigen Lösungsansatz für ein bestimmtes Individuum finden können.



### 2) DAS CHAKRA-UND NADI-MODELL

Unser System wird von einem Netzwerk an Energiezentren durchzogen, die man *Chakras* nennt. Diese sind untereinander durch subtile Kanäle verbunden, die man als *Nadi* bezeichnet. Durch die Nadis fließt die Energie von den Chakras zu den unterschiedlichen Teilen und Dimensionen unseres Körpers, seien es die Organe, energetische Funktionen oder Emotionen. Jedes Chakra ist mit einem Set an Organen und Funktionen im menschlichen Körper verbunden sowie an bestimmte Emotionen gekoppelt, die mit diesen Organen verbunden sind.

Die Chakras sind auch mit unseren Erinnerungen verknüpft, mit positiven Erfahrungen und Traumata. Wir sind gesund, wenn unsere Chakras in Balance sind, während Ungleichgewichte Krankheiten auslösen. In der yogischen Wissenschaft werden spezifische Parameter in Betracht gezogen, um zu verstehen, ob die Chakras im Gleichgewicht sind oder nicht; zum Beispiel wie weit die Chakras voneinander entfernt liegen,

Ungleichgewicht  
erzeugt Krankheit, während  
Balance als Grund für Gesundheit  
gewertet wird. Krankheit kann sich  
zudem in einer Dimension zeigen,  
obwohl sie ihre Ursache  
auf anderer Ebene hat.

welche Blockaden sich genau zeigen, ob die Chakras zu viel oder zu wenig Energie aufweisen etc.

Nehmen wir unsere Verdauung als Beispiel. Aus dem Chakra-Modell kann eine Schwäche der Verdauung aufgrund einer Schwäche im *Manipuraka-Chakra* auftreten. Zu viel Energie im Manipuraka-Chakra kann den Gallensaft verstärken, was überschüssige Säurebildung oder Durchfall auslöst. Es kann auch sein, dass die Energie bei diesem Chakra ständig zwischen zu wenig und zu viel oszilliert, und dadurch zum Beispiel ein Reizdarmsyndrom entsteht. In der Yogatherapie müssen wir das Verdauungsfeuer also stimulieren, beruhigen oder harmonisieren, je nachdem, was benötigt wird.

Das Manipuraka-Chakra ist auch mit Emotionen wie Wut und mit der generellen Beziehung zwischen dem Individuum und der Familie / dem Kollektiv verbunden. Ein Ungleichgewicht in diesem Energiezentrum hängt daher nicht nur davon ab, welche Nahrung verzehrt wird, sondern auch vom emotionalen Zustand des Patienten.

Dasselbe gilt für alle anderen Chakras. Dieses Modell der Chakras und Nadis ist bedeutend, da viele der Werkzeuge des Yoga und der Yogatherapie darauf basieren, sei es die Klassifizierung von Asanas, Pranayama, Mantra, Dhyana oder anderen Hilfsmitteln. Daher ist ein tiefes Verständnis dieses Modells und seiner Anwendung in der Yogatherapie elementar für die Werkzeugkiste jedes Yogatherapeuten.



### 3) DAS PANCHAVAYU-MODELL

Ein weiteres sehr bekanntes Modell, das in mehreren Texten, wie etwa der *Yoga-yajnavalkya-Sambhita*, zitiert wird, ist das Modell der *Panchavayus*.

Der Körper und seine vitalen Funktionen werden von fünf Energien kontrolliert, die zusammen als Panchavayus bekannt sind. Jede dieser fünf ist ein Spross der primären Vitalenergie, die man *Prana* nennt. Die fünf Vayus sind *Prana* (die vitalisierende Energie), *Apana* (die eliminierende Energie), *Samana* (die harmonisierende Energie), *Udana* (die Energie des Ausdrucks) und *Vyana* (die verteilende Energie).

*Prana* sitzt hauptsächlich im Brustkorb und in der Herzregion und hat eine starke Verbindung zum Atmungs- und Immunsystem. *Apana* ist verbunden mit dem Darm und dem reproduktiven System und sitzt daher im Unterbauch. *Samana* ist mit der Verdauung verbunden und sitzt im Bereich des Nabels. *Udana*, der hauptsächlich im Hals sitzt, ist stark mit der Stimme und dem eigenen Ausdruck verbunden. *Vyana* befindet sich im ganzen Körper verteilt und ist stark mit dem Kreislauf und dem Nervensystem verbunden.

Nehmen wir z.B. eine junge Frau mit einer unregelmäßigen Menstruation. Das könnte auf ein Ungleichgewicht im *Apana-Vayu* hindeuten, der hauptsächlich für die Eliminierung verantwortlich ist. Einige Techniken, wie die Verlängerung der Ausatmung, besonders in sanften Positionen des *Pashchimatana*-Typs (Vorwärtsbeugen), könnten den *Apana-Vayu* stärken und die Menstruation verbessern. Ein anderes Beispiel ist jemand, dessen Finger sich oft taub anfühlen. Von diesem Modell könnte man darauf schließen, dass es sich um eine Schwäche im *Vyana-Vayu* handelt, der für die zirkulierende Energie verantwortlich ist. Deshalb soll das Üben von *Karanyasa*, Handgesten, welche die Energie in den Fingern aktivieren, den *Vyana-Vayu* stärken und die Insensibilität reduzieren.



### 4) DAS TRIDOSHA-/TRIGUNA-MODELL

Das wichtigste Modell ist das *Tridosha*- oder *Triguna*-Modell. Gemäß diesem besteht das gesamte materielle Universum aus drei fundamentalen Kräften: *Vata*, *Pitta* und *Kapha*, wie im Ayurveda beschrieben, oder *Rajas*, *Sattva* und *Tamas*, wie im Yoga beschrieben.

Keine dieser Kräfte ist statisch, sondern steht in einem ständigen Kreislauf. Körperkonstitution, Alter, Ort, Jahreszeit, Nahrung und Beruf haben alle eine Wirkung auf die *Gunas*.

Gesundheit ist das harmonische Zusammenspiel der *Gunas*, bei dem der richtige *Guna* für einen bestimmten Nutzen zur rechten Zeit dominant ist. Jegliche Veränderung im Zyklus der *Gunas* kriert Krankheiten. Zudem manifestieren sich bestimmte Krankheiten aufgrund des Überschusses eines bestimmten *Guna*.

Wenn das *Pitta* im Körper z.B. gereizt ist, könnte eine Vielzahl an Krankheiten entstehen. *Pitta* kann durch scharfe Nahrung gestört werden, durch Gefühle wie Wut, Frustration oder Eifersucht, durch die Unfähigkeit, sich selbst auszudrücken, durch ein Leben in einem heißen Klima oder eine stressige Beziehung. All diese Auslöser können zu einer *pitta*-induzierten Krankheit führen, darunter überschüssige Säure, Durchfall, Hautkrankheiten, Geschwüren oder Bluthochdruck. Langfristig kann ein *Pitta*-Überschuss Krankheiten wie Burnout, chronische Müdigkeit, Krebs und andere Autoimmunkrankheiten auslösen.

Dasselbe Prinzip gilt für Krankheiten, bei denen *Vata* oder *Kapha* dominiert.

Die Yogatherapie versucht, nicht nur die Dominanz des *Guna*, der die Krankheit hervorruft, zu verringern, sondern setzt auch auf verschiedenen Ebenen an. Zum

  
Yogatherapie ist eine  
ausgeklügelte Disziplin,  
die viel Zeit benötigt, um  
verstanden zu werden.

Beispiel wird ein Patient mit Geschwüren nicht nur bestimmte Asanas und Pranayama verschrieben bekommen, welche Pitta reduzieren, sondern auch Nahrungs- und Lebensstil-Empfehlungen erhalten. So würde in diesem Fall die Reduktion von stark gewürzten oder scharfen Speisen empfohlen werden, sowie früh zu Bett zu gehen und zu meditieren. Diese kombinierte Vorgehensweise hilft dem Heilprozess wesentlich mehr als eine eindimensionale Methode.



### **DAS VYUHA-MODELL: PATANJALIS WEG ZUR GESUNDHEIT**

Alle vier der oben genannten Modelle passen perfekt zum Rahmenwerk von Maharshi Patanjali. In seinem Meisterwerk, dem *Yogasutra*, dem weltweit anerkanntesten Werk über Yoga, gibt er einen Weg mit vier Schritten vor, um Krankheit anzugehen und sich in Richtung Gesundheit zu bewegen.

#### **HEYA:**

*das Erkennen und Akzeptieren der Symptome*

Der erste Schritt auf unserem Weg der Heilung ist das Anerkennen der Symptome der Krankheit. Gemäß Patanjali sind die Symptome nicht nur physiologisch, sondern manifestieren sich auch in anderen Bereichen. Er führt vier Kategorien von Symptomen auf: *Dubkha* (emotionales Leid), *Daurmanasya* (negative mentale Tendenzen), *Angamejayatva* (physiologische Ungleichgewichte), und *Shvasa-Prashvasa* (ein Ungleichgewicht in der Atmung oder Energie).

#### **HETU:**

*die Ursache des Leids*

Aus der Sicht des Yoga ist keine Krankheit ohne Ursache, sondern hat immer mindestens einen Grund oder eine ganze Reihe an Gründen. Wenn wir nur die Symptome behandeln und nicht die Ursache, wird die Krankheit mit Sicherheit bestehen bleiben. Patanjali führt mehrere Gründe für Krankheit in den Yogasutras auf; manche davon sind offensichtlich, während andere subtiler sind. Ein guter Heiler beobachtet nicht nur die Symptome, sondern kann auch die potenziellen Gründe identifizieren.

#### **HANA:**

*ein vernünftiges Ziel*

Die Schwierigkeit des Heilprozesses ist, dass das Ziel, was meistens gute Gesundheit ist, nicht so einfach erreicht werden kann. Oftmals suchen Patienten Erleichterung von einem ganzen Konglomerat an Problemen. Zudem ist die Kapazität für Heilung nicht immer gegeben, auch wenn der Wunsch, gesund zu werden, stark ist. Krankheit schwächt das Individuum, und deshalb ist ein Prozess in mehreren Schritten realistischer als ein spontanes Wunder. Auch muss sich der Patient in einem yogatherapeutischen Prozess selbst so weit befähigen können, dass er sich täglich zu einer konstanten Praxis verpflichten kann.

Die Yogatherapie ist ein nicht-invasiver Prozess und lehnt sich daher an die Disziplin des Einzelnen an. Krankheit demotiviert, und es kann sein, dass ein Betroffener deshalb die Praxis aufgibt. Wegen dieser und anderer Gründe schlägt Patanjali vor, eine Reihe von kurzfristigen Zielen anzusetzen, welche zum langfristigen Ziel führen.

#### **UPAYA:**

*die richtigen Mittel für die Heilung finden*

Um sowohl Kurzzeitziele als auch langfristige Ziele zu erreichen, muss ein strategisches Set von Hilfsmitteln benutzt werden. Diese sollten nicht nur das Ziel im Auge behalten, sondern auch die Kapazität des Individuums respektieren. Deshalb präsentiert Patanjali das Konzept von *Viniyoga*, welches als richtige Anwendung der Werkzeuge des Yogas verstanden werden kann. Was für ein bestimmtes Individuum funktioniert, funktioniert nicht unbedingt für ein anderes, weshalb man einen individualisierten Ansatz wählen muss.

Die wichtigsten Ressourcen der Yogatherapie sind *Asana* (bewusste, atemzentrierte Bewegungen), *Pranayama* (bewusste Atemregulierung), *Dhyana* (Meditation), *Mudra* (spezielle energetische Verschlüsse), *Mantra* (spezielle akustische Vibrationen), *Bhavana* (Visualisierungen und Affirmationen), *Nyasa* (symbolische Gesten), *Svadhya* (Innenschau), *Ahara-Niyama* (gesunde Nahrungsempfehlungen) und *Vihara-Niyama* (gesunde Lebensstilempfehlungen).

Abschließend lässt sich sagen, dass Yogatherapie nicht einfach eine neu verpackte Version eines physischen Workouts ist, wie es in den vielen Yogastudios angeboten wird. Yogatherapie ist eine ausgeklügelte Disziplin, die viel Zeit benötigt, um verstanden zu werden. Zudem sollte sie niemals von der Sichtweise der modernen Medizin aus betrachtet werden. Yogatherapie sollte auch nicht als Ersatz für andere Therapien gelten, die ein Patient vielleicht sonst noch zu Rate zieht, sondern sollte komplementär praktiziert werden. Patienten sollten sich vor allem auch an gut geschulte Yogatherapeuten wenden, die in Schulen gelernt haben, die ein tiefes Verständnis des traditionellen Wissens vermitteln. ✱



**Dr. Kausthub Desikachar** ist der Nachfolger und Traditionshalter der klassischen Yogatradition von T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar. Er ist ein weltweit bekannter Yogalehrer, Yogatherapeut, Heiler und spiritueller Ratgeber. Sein Ziel ist es, die authentischen Lehren des Yoga in der heutigen Zeit zu vermitteln, sowie

Brücken zwischen verschiedenen traditionellen Heilmodalitäten zu bauen, um physische, emotionale, soziale und spirituelle Heilung zu vermitteln. Die nächsten Trainingsmöglichkeiten mit Dr. Kausthub Desikachar sind:

- Yogalehrerausbildung in Chennai, Indien (vier Module)
- Yogatherapeutenausbildung in Neuseeland (sechs Module)

Alle Informationen unter: [www.khyf.net](http://www.khyf.net)