

# Harmonie



PARIVRITTA PRASARITA  
PADOTTASANA

GRÄTSCH MIT  
GEDREHTEM OBERKÖRPER

**Bewirkt:** Öffnung des Schultergürtels, Drehung der  
Wirbelsäule, Dehnung der Beininnenseiten.

**Beachten:** Fußaußenkanten belasten, Drehung  
über den Schultergürtel einleiten,  
Nacken lang machen.

# HEILEN MIT OM

»YOGA IST DAS NEUE JOGGEN«. WAS DIE POPULARITÄT BETRIFFT, MAG DIESER SATZ ZUTREFFEN. DOCH NEBEN TRAININGSEFFEKTEN BESITZT DIE JAHRTAUSENDEALTE LEHRE AUCH HEILENDE WIRKUNG.

von FELICITAS FREISE, Fotos MARKUS TORDIK

**M**anche meinen, was die Aerobic-Welle in den 1980er-Jahren war, ist der Yoga-Trend zu Beginn des 21. Jahrhunderts. In beiden Fällen mit dem Ziel, fit und entspannt zu sein. Doch wer so denkt, denkt zu kurz. Yogi Ananda, Leiter einer Klinik für Yoga und Reiki in Nepal, erklärt: »Yoga ist eine Art, wie man sein Leben führt. Es ist viel mehr als nur Körperübungen, es ist eine Art zu denken, sich zu bewegen und zu ernähren.« Der Begriff »Yoga« stammt aus dem Sanskrit und bedeutet »Vereinigung« oder »Verbindung«. Das individuelle Bewusstsein des Einzelnen soll sich dabei mit einer größeren Kraft, einem universellen Bewusstsein, verbinden. Außerdem wird Yoga als Verbindung von Körper, Geist und Seele angesehen – eine Vereinigung, die durch die Ausübung der speziellen Körper- und Atemübungen, im Yoga-Sprech Asanas und Pranayama genannt, sowie Entspannungstechniken und Meditation, erzielt werden kann.

## VORBEUGEN STATT HEILEN

Während Yoga in Indien stärker als Lebenskonzept wahrgenommen wird, haben sich Amerikaner und Europäer detaillierter mit den physiologischen Wirkungsweisen auseinandergesetzt, und seit etwa zehn Jahren wird auch Yogatherapie als eigenes Konzept entwickelt und gewinnt an Popularität.

Mag. Martina Sommer-Goldammer, ausgebildete Physio- und Yogatherapeutin, kennt beide Therapieformen aus eigener Erfahrung: »Unter Therapie wird im Westen verstanden, dass man eine Krankheit hat und eine Lösung braucht. Meist beginnen Menschen hierzulande nicht mit Yogatherapie, solange sie gesund sind, sondern erst aus einem bestimmten Anlass. Dabei hat der Begriff Yogatherapie eine viel weitere Bedeutung und beinhaltet in jedem Fall Prävention, ebenso wie das Konzept des Yoga präventiv angelegt ist – Yoga ist ein Mittel zur Gesunderhaltung.« Es ist eingebettet in die indische Heilkunde Ayurveda, welche gesundheitliche Störungen auf ein Ungleichgewicht in den drei vitalen Kräften des Körpers, den so genannten Doshas, zurückführt. Sommer-Goldammer: »Bei der Yogatherapie wird festgestellt, welches der drei Doshas Luft, Feuer oder Wasser in einem Menschen überwiegt und was ausgeglichen werden soll.« Yogatherapie wirkt demnach nicht nur auf der strukturellen Ebene von Muskeln, Gelenken und Knochen, wie die Physiotherapie, sondern ganzheitlicher. Sommer-Goldammer: »Bei der Yogatherapie beziehe ich außerdem die Lebensweise des Klienten mit ein, etwa seinen Tagesablauf, seine Vorlieben oder seine Verdauung, und wähle Übungen aus, die genau

seinem Typ entsprechen. Die Physiotherapie dagegen legt bei der Anamnese den Schwerpunkt auf klinische Aspekte wie Belastbarkeit der Muskeln oder Bewegungspielraum der Gelenke.« Gemeinsam ist beiden Therapien, dass sie zielgerichtet sind. Das heißt, bei beiden gibt es eine genaue Diagnose, eine Zielformulierung und während der Therapie eine laufende Adaptierung, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Doch bei der Durchführung von Übungen gehen sie zum Teil getrennte Wege.

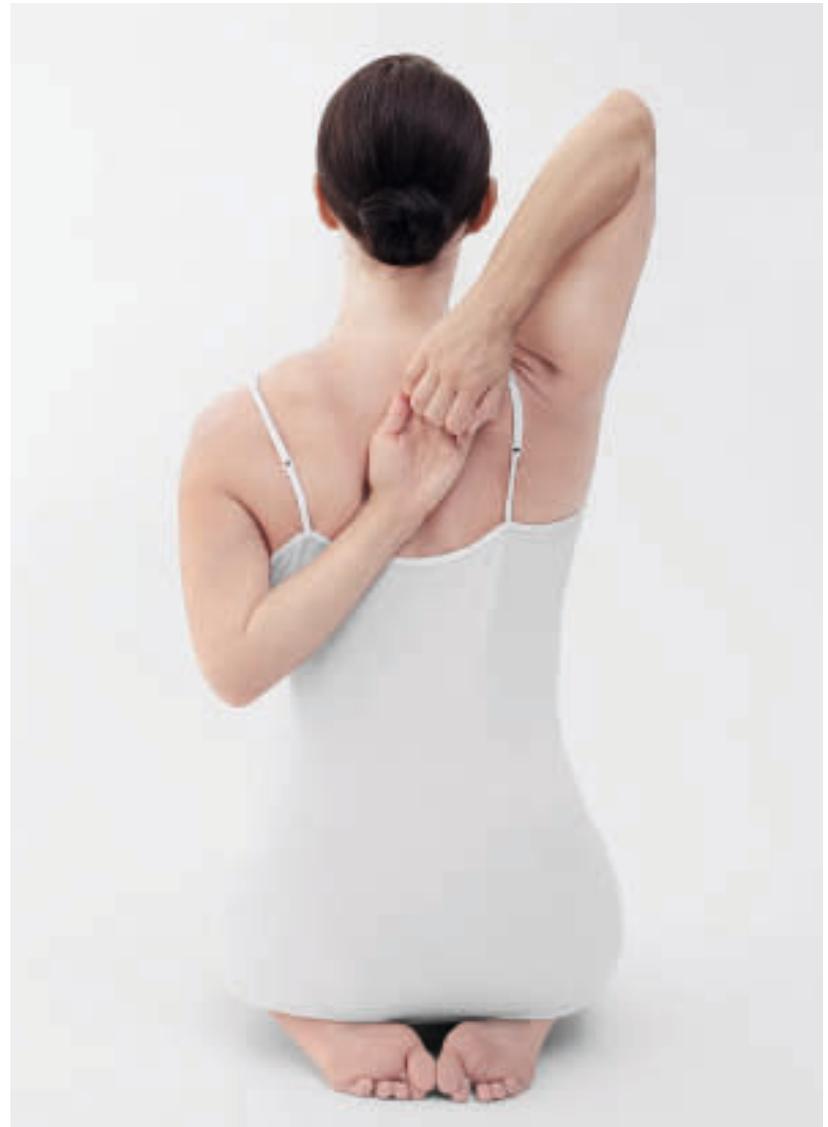
## VOM GROBSTOFFLICHEN ZUM FEINSTOFFLICHEN

Sommer-Goldammer: »Physiotherapie hat häufig einen sehr physikalischen Zugang, etwa wenn ich den Menschen mit einem Gewicht am Bein mit sechzig Prozent seiner Maximalkraft trainieren lasse und messe, wie sein Bewegungsradius ist, sein Puls und sein Herzschlag. In der Yogatherapie würde ich für diesen Patienten eine funktionelle Übung aussuchen und überlegen, was für ein Typ dieser Mensch ist, ist er eher ruhig oder dynamisch? Wie lenke ich den Fokus des Klienten, damit er nicht nur versteht, wie oft er die Übung machen soll, sondern zusätzlich, was sie genau bezwecken soll. Dadurch bleiben die Übungen nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern über die Atmung, die ►



### UTTHITA EKA PADANGUSTHASANA EINBEINSTAND MIT GESENKTEM KOPF

**Bewirkt:** Stärkung des Fußgewölbes, besseres Gleichgewicht, Stabilität.  
**Beachten:** Knöchel-Knie-Hüftgelenk in einer Linie; Zehen aufgefächert.



### GOMUKHASANA KUHGESICHT

**Bewirkt:** Beweglichkeit des Schultergürtels. **Beachten:** Wirbelsäule aufgerichtet, Schulterblätter stabilisieren, Schulter weg vom Ohr ziehen.

Achtsamkeit der Wahrnehmung und den Fokus auf geistige und emotionale Prozesse erreiche ich noch viel tiefere Schichten. Ich arbeite sozusagen vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen.« Das ist vielleicht nicht jedermanns Sache, ist doch die Haltung, die Verantwortung für seine Gesundheit an jemanden anderen – in dem Fall die Therapeutin – zu delegieren, weit verbreitet. Sommer-Goldammer: »Die Yogatherapie ist für diejenigen Personen geeignet, die den Willen haben, selbst etwas

aktiv für ihre Gesundheit zu tun, und offen für die Philosophie des Yoga sind. Es ist sowohl zur Prävention als auch Rehabilitation geeignet. Überall dort, wo sich jemand mit seiner Krankheit beschäftigt und lernt, damit umzugehen.«

### AUCH GESUNDE PROFITIEREN

Die Einsatzgebiete von Yoga zu therapeutischen Zwecken sind weit und reichen von sämtlichen Krankheiten des Haltungs- und Bewegungsapparates, also den typischen Rückenschmerzen oder Nacken- und Schulterverspannungen vom Arbeiten am PC, über Zivilisationskrankheiten wie Asthma, Bluthochdruck oder Diabetes bis hin zu Schlafstörungen oder Depressionen. Immer wieder zeigen medizinische Studien, dass regelmäßiges Yoga schon nach kurzer Zeit positive Effekte auf die Gesundheit hat. So wurde 1993 in Deutschland untersucht, wie der gängige Yoga-Stil Hatha bei

typischen Zivilisationskrankheiten wirkt. In einer groß angelegten Studie unter der Leitung von Dr. Martina Bley wurden 253 Probanden in Berlin über einen Zeitraum von 18 Monaten untersucht. Ein Teilbereich der Studie widmete sich speziell den Wirkungen von Yoga bei Kreuzschmerzen und Bluthochdruck, und es zeigte sich, dass sich die Schmerzen bzw. der Bluthochdruck der Teilnehmer bereits nach vier Wochen regelmäßigem Yoga signifikant verbessert hatten. Doch nicht nur Kranke profitieren von der einen oder anderen Stunde Yogatherapie. Sommer-Goldammer: »Jeder kann sich ein Thema wählen, an dem er mit einem Therapeuten arbeiten möchte, um in der Yogapraxis tiefer gehen zu können. Wenn ich immer zu einer offenen Stunde gehe, werde ich vermutlich Yogaarten oder -übungen bevorzugen, bei denen ich ohnehin bereits gut bin, und in dem Bewegungsmuster ►►

#### NEPALESISCHES YOGA ERLEBEN

**Yogi Ananda** (Dr. Chetnath Adhikari) kommt einmal pro Jahr für Seminare nach Europa. Seine Kurse in Österreich finden für Anfänger mit Vorkenntnissen von 1. bis 6. Juli 2012 und für Fortgeschrittene von 8. bis 13. Juli 2012 im Hotel Der Steirerhof/ Bad Waltersdorf statt. Unterrichtssprache ist Englisch (mit Übersetzung). Weitere Infos unter [www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at)

# Therapie

## ARDHA MATSYENDRASANA DREHSITZ

**Bewirkt:** Beweglichkeit der Brustwirbelsäule,  
Aufrichtung der Wirbelsäule, Aktivierung der Bauchorgane.

**Beachten:** Sitzbeinhöcker gleichmäßig belasten,  
Kopf nicht zu weit nach hinten drehen.

# Einheit

## EKAPADA USHTRASANA VARIANTE DER TAUBE

**Bewirkt:** Dehnung der Hüftbeuger und tief liegenden Gesäßmuskulatur; Öffnung von Brustkorb und Rippen. **Beachten:** Außenrotation im Hüftgelenk, Aufrichtung im Oberkörper, ohne ins Hohlkreuz zu sinken.



bleiben, das mir entspricht. Doch jemand, der eher ruhig und kräftig ist, bräuchte etwas mehr Dynamik und jemand, der sehr beweglich und mobil ist, bräuchte etwas mehr Kräftigung und Stabilität. Bei der Einzeltherapie kann ich genauer nachforschen, wo sind die persönlichen Stärken und Schwächen.«

## REINIGUNG VON KÖRPER UND GEIST

Während hierzulande der Schwerpunkt auf Körper- und Atemübungen liegt, ist in Indien die spirituelle Praxis untrennbar mit Yoga verbunden. Neben Meditation sind das auch Mantras, die während der Übungen rezitiert bzw. gesungen werden. Diese kraftgeladenen Silben oder Verse sollen die Konzentration erhöhen oder werden wie Gebete verwendet, um Schutz, Glück oder Gesundheit zu bringen. Man muss weder Buddhist noch

Hindu sein, um die beruhigende oder anregende Wirkung der so genannten göttlichen Silbe »Om« zu erfahren. Und manch einer findet möglicherweise durch diese spirituelle Praxis zu den Asanas oder umgekehrt. Manchen anderen bringt dagegen seine eigene Krankheit zum Yoga, wie Yogi Ananda. Mit Anfang zwanzig litt der Nepalese an vielfältigen Problemen, von Verdauungsstörungen über Muskelschmerzen bis zu Störungen im Fettstoffwechsel, aber die Ärzte fanden keine Ursachen. Zufällig bekam er ein Buch über Yoga in die Hände. »Ich war weder gläubiger Hindu, noch glaubte ich an Yoga«, wie er heute sagt, doch beim Lesen wurde ihm klar, dass in seinem Leben etwas grundlegend falsch lief. Ebenso zufällig traf er auf seinen Lehrer Yogi Vikasananda und nach drei Monaten Yoga unter dessen Anleitung plus Änderung seiner Lebensgewohnheiten merkte er, dass seine Ge-

sundheit besser wurde. Seit seinem 42. Lebensjahr ist er selbst professionell ausgebildeter Yogadoktor und überzeugt, dass die meisten Krankheiten durch Gifte entstehen – wozu er außerdem Gifte auf psychischer und emotionaler Ebene zählt. Für ein Leben in Gesundheit sind daher Reinigung, Ernährung und körperliche sowie spirituelle Praxis notwendig. Damit unterscheidet sich der yogische Ansatz für gesunde Lebensführung nicht im Geringsten vom europäischen, wie er etwa von Pfarrer Kneipp postuliert wurde. Auch der bayerische »Wasserdoktor« erklärte, dass ein ausgeglichenes Leben auf den fünf Säulen Wasseranwendungen, Ernährungs- und Kräutertherapie, Bewegung und Ordnungstherapie ruht. Ein wesentlicher, zusätzlicher Aspekt beim Yoga ist jedoch die Reinigung von Körper und Geist, wie Yogi Ananda erklärt: »Patanjali, der als Vater des Yoga gilt, hat acht Stufen des Yoga ►►

## Einheit und Harmonie in unseren Gedanken, Worten und Handlungen ist die höchste Praxis des Yoga.

*Mahatma Gandhi  
Geistiger Führer Indiens (1869–1948)*

definiert, die alle mit Reinigung zu tun haben.« Die erste Stufe ist Yama, die Werthaltung oder Ethik, auf der alles basiert. Darauf folgt Niyama, die Selbstdisziplin. Diese beiden Stufen sind soziale und persönliche Disziplinen und beinhalten auch spirituelle Praxis wie Rezitationen und Mantra singen oder die Liebe zu den Mitmenschen. Yogi Ananda: »Zuerst müssen wir Yama und Niyama befolgen, dann sind wir spirituell qualifiziert für die dritte Stufe, die Asanas, sowie die vierte Stufe Pranayama, die Atemübungen. Durch die körperliche Reinigung ist die Nase geöffnet, der Hals ist frei, und wir können auf die richtige Weise ein- und ausatmen. Als nächste Stufe folgt die Beherrschung der Sinne und der Bedürfnisse. Unsere stetigen Wünsche führen letztendlich zu

unserer Unzufriedenheit. Weil wir ständig etwas wollen, das wir nicht immer bekommen, sind wir unzufrieden. Also werden unsere Bedürfnisse zu unseren Beherrschern. Unsere Bedürfnisse bestimmen unser Tun, nicht unser Geist. Deswegen ist die Entspannung im Yoga so wichtig. In der Entspannungsphase kommen wir zur Ruhe, und die Gedanken werden weniger.« Die Konzentration ist die sechste Stufe, und Meditation ist die siebente. Doch wenn Körper und Geist nicht gereinigt sind, kann es auch keine Meditation geben und folglich keine Reinigung der Seele, die für die letzte Stufe – Samadhi, die Erleuchtung – nötig ist. Im Yogakonzept wird dieser Zustand als Erfahrung von tiefer Weisheit, Zufriedenheit und universellem Verständnis für das Leben beschrieben. Yogi Ananda: »Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es drei Monate braucht, um den physischen Körper zu reinigen, für den Geist sechs Monate und für die Seele neun Monate. Das ist die Zeit für den Heilungsprozess.« Der Yogaweg ist möglicherweise nicht der einfachste Weg zu einem

gesunden Leben, aber mit seiner heilenden Wirkung auf Körper, Geist und Seele sicher einer der umfassendsten. ■

## Infos

### BUCHTIPPS

#### **Das große Yoga-Therapiebuch**

*Remo Rittiner, Via Nova Verlag 2009*

#### **Yoga-Therapie**

*A. G. Mohan, Via Nova Verlag 2007*

#### **Yoga-Gesundheitsbuch**

*Anna Trökes & Detlef Grunert, GU 2007*

#### **Yoga-Anatomie**

*Leslie Kaminoff, Riva 2008*

### WEBTIPPS

#### **Mag. Martina Sommer-Goldammer**

[www.yogapraxis.org](http://www.yogapraxis.org)

#### **Yogi Ananda**

[www.chetanayoganepal.com](http://www.chetanayoganepal.com)

#### **Yoga Vidya Austria**

[www.yoga-austria.info](http://www.yoga-austria.info)

#### **Dagmar Shorny**

[www.dagmar.shorny.at](http://www.dagmar.shorny.at)

#### **Yogaguide**

[www.yogaguide.at](http://www.yogaguide.at)

#### **Berufsverband der Yogalehrenden in Ö**

[www.yoga.at](http://www.yoga.at)

#### **Int. Association of Yogatherapists IAYT**

[www.iayt.org](http://www.iayt.org)

Inserat  
1/2 quer  
links