



Yogatherapie-Ausbildung
(YT 300h)

Themenschwerpunkte

Yogaphilosophie als relevante Grundlage für das Jetzt

Schon die frühe Shamkhya- Philosophie (entstanden um 400 v. Chr. bis um 700 n. Chr.) beschäftigt intensiv mit den Themen Bewusstsein, Seele und Urnatur. Sie enthält theoretische Überlegungen zur Wahrnehmung und Beschaffenheit des menschlichen Geistes und liefert darüber hinaus eine Methode zur Überwindung von Anhaftungen des menschlichen Geistes, so dass Befreiung durch das Erkennen von universellen kosmischen Prinzipien erlangt werden kann. Neben Yoga fußt auch der Ayurveda zu relevanten Teilen auf dem Samkhya-System.

Das Üben von Selbsterkenntnis, von Reflektion und das Etablieren des neutralen Betrachters wird auch in der westlichen Psychologie angewandt. Das Prinzip des Vritti – Samskara Kreislaufs verdeutlicht mit welchen Gefühlen wir unsere Gedanken nähren und andersherum – und wie dieser Kreislauf unser Befinden maßgeblich beeinflusst. Auch die Sutren von Patanjali enthalten unzählige Hinweise, wie wir zu einem klaren und ruhigen Geist und somit zu Zufriedenheit gelangen können. Übertragen in die Yogatherapie ist das Entwickeln einer nicht wertenden Haltung, eines Zustands des Sich-Selbst-Verbunden-Seins und der Akzeptanz des So-Seins von Selbst und Gegenüber eine der therapeutischen Grundhaltungen.

Bewegungsapparat /Orthopädie

Solide anatomische Kenntnisse bilden das Fundament eines therapeutischen Ansatzes im Yoga. Unter Anleitung erarbeiten wir uns ganz praktisch und greifbar die Gelenkphysiologie, aber auch funktionelle Zusammenhänge unter Einbeziehung der myofaszialen Strukturen. Daraus ergibt sich ein schlüssiges Konzept für eine präventiv und therapeutisch ausgerichtete Asana-Praxis.

- Welche Beschwerden stehen im direkten Zusammenhang mit Yoga?
- Erläuterung von Symptomen und Ursachen
- Zielgerichtetes Erarbeiten der wichtigsten Aspekte in Bezug auf den Bewegungsapparat: Kraft, Stabilität, Beweglichkeit, Flexibilität, Koordinationsfähigkeit
- Guidelines für die Praxis zu den jeweiligen Krankheitsbildern
 - sinnvolles Alignment, „healthy“ Adjustment, Faszienarbeit, Entspannungstechniken
 - „Dos and Don'ts“

Psychologie, Psychosomatik

Im Bereich der Psychologie geht es zuerst darum ein Grundverständnis für das Beschwerdebild zu entwickeln; neben der Vermittlung von medizinischen Kenntnissen und allgemeinen Herangehensweisen bei ausgewählten Krankheitsbildern werden sinnvolle Techniken der Selbstreflektion und des Selbstmanagements gelehrt, - auch damit die Zusammenarbeit mit Menschen im allgemeinen und insbesondere mit psychischen Problemen besser gelingen kann.

- Die psychosoziale Anamnese
- Selbstmanagement; Selbstreflektion, Selbsterfahrung
- Das Entwickeln der eigenen Intuition als diagnostisches Instrument

Gezielt werden folgende Krankheitsbilder / Themen beleuchtet:

Stress

Wir schaffen ein Verständnis dafür, was Stress genau ist und wie sich die Belastungen auf den Körper, das Nervensystem, die Gefühle, die Gedanken und das Verhalten auswirken können. Wir lernen Techniken, sowohl aus der Psychologie als auch aus dem Yoga, um mit Stress effektiv umzugehen. Dabei geht es nicht nur um die Arbeit mit Betroffenen sondern auch um die Sensibilisierung und Auseinandersetzung mit den eigenen (Stress-)Mustern.

Trauma

Welche Parallelen haben Trauma und Stress in der Wirkweise auf den Körper und das Nervensystem? Welche Möglichkeiten bietet Yoga, um mit traumatisierten Menschen zu arbeiten?

- Stabilität und Resilienz
- Sicherheit und Vertrauen
- Dos und Don'ts im traumasensiblen Kontext
- traumasensibler Gruppenunterricht versus 1:1 Setting

Außerdem werden die Krankheitsbilder Depression, Sucht, Angst und chronischer Schmerz betrachtet.

Innere Medizin, altersbedingte Krankheiten, Neurologie

Es gibt nicht die eine Körperübung oder Atemtechnik für Krankheit xy, aber es gibt sinnvolle Herangehensweisen, um Menschen mit körperlichen Einschränkungen, Schmerzen oder einer einschneidenden Diagnose gut begleiten und unterstützen zu können.

- Die Lungenfunktion
- Das Herz-Kreislauf-System
- Verdauungssystem
- Yoga und altersbedingte Krankheiten bzw. Probleme
- Das Nervensystem

Für viele Menschen in unserer Gesellschaft ist Stress der Auslöser bzw. die Basis für Krankheit. Oft wird erst durch intensive Entspannungsarbeit deutlich wie sich der Zustand des Geistes und in Folge auch der Zustand des Körpers erholen und verändern kann.

- Entspannungstechniken
- Yoga Nidra
- Berührung
- Nyasa
- Mantren
- Rituale
- Berührung

Selbstwirksamkeit wird in der Yogatherapie auf den verschiedensten Ebenen vermittelt, manchmal sind es kräftigende und mobilisierende Praxen, die das Energieniveau wieder anheben, manchmal sind Fürsorge, Austausch und Berührung genau das, was fehlt.

Thai-Yoga-Massage

Hingabe- Berührung- Entspannung sind einige Aspekte der liebevollen Hinwendung, welche die Thai-Yoga-Massage auszeichnet. Diese hat sich ,aus der klassischen Thai-Massage, Aspekten der chinesischen Medizin, der Osteopathie und dem Yoga entwickelt.

- Entspannung
- Vertrauen
- Savasana-Begleitung

Die Grundlagen des Ayurveda

Um die wichtigsten Kriterien der traditionellen indischen Heilmethode des Ayurveda zu verstehen, benötigen wir das Wissen über die Ur-Prinzipien des Lebens – die Gunas. Daraus resultierend und auf den Menschen bezogen zeigen die Doshas die individuelle Konstitution eines Menschen auf. Ebenso können sie Aufschluss über mögliche Tendenzen oder Imbalancen geben. Sowohl die Qualität einer Körper-Praxis als auch mögliche Veränderungen im Alltag oder bei der Ernährung können mit dem Wissen des Ayurveda zielgerichtet und sinnvoll beeinflusst werden.

- Die drei Prinzipien des Lebens
- Ernährungslehre
- Reinigungstechniken
- Spirituelle Yogapraxis
- Ayurvedische Psychologie
- den Doshas angepasste Yoga-Praxis