

## THEMENSCHWERPUNKTE

**Yogaphilosophie // Wo bietet sie eine fürs Jetzt relevante Grundlage**

Schon das frühe philosophische System des Samkhya (um 400 v. Chr. bis um 700) bietet einige wichtige Grundlagen des Ayurveda, aber auch der Aspekt des Erkennens gründet hier. Das Üben der Selbsterkenntnis, der Reflektion und die Position des neutralen Betrachters wird auch in der westlichen Psychologie angewandt. Als Basis dazu kann das Prinzip des Vritti – Samskara Kreislaufs herangezogen werden. Um zu verdeutlichen mit welchen Gefühlen wir unsere Gedanken nähren und andersherum – und wie das unser Befinden massgeblich beeinflusst. In den Sutren von Patanjali bekommen wir Hinweise darauf wie wir zu einem klaren und ruhigen Geist und somit zu Zufriedenheit gelangen. Übertragen in die Yogatherapie ist das Entwickeln von einer nicht wertenden Haltung, eines Zustands des Sich-Selbst-Verbunden sein und der Akzeptanz des So-Seins von Selbst und Patienten eine der therapeutischen Grundhaltungen basierend in Yoga Philosophie.

**Klassische Orthopädie**

Zur Basis eines therapeutischen Ansatzes im Yoga gehört ein solides anatomisches Fundament. Unter Anleitung und zum Greifen nah erarbeiten wir uns 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 Erkrankungen stehen im direkten Zusammenhang mit Yoga?
- Welche Symptomatik steht für welche Erkrankung?
- Studium der häufigsten Erkrankungen (medizinisch/theoretische Grundlagen)
- Auswahl: Bandscheibenvorfall, Facettengelenksprobleme, ISG-Probleme, Gelenk-Arthrose, Osteoporose, Schulterprobleme/ Verletzungen, Halswirbelsäule Bandscheibenvorfall, Muskuläre Dysbalancen, Band Verletzungen
- Zielgerichtetes erarbeiten der wichtigsten Aspekte in Bezug auf den Bewegungsapparat: Kraft, Stabilität, Beweglichkeit, Flexibilität, Koordinationsfähigkeit
- Guidelines für die Asana/Pranayama Praxis zu den jeweiligen Krankheitsbildern
- sinnvolles Alignment, healthy Adjustment
- Faszienarbeit um schmerzhaftes Verspannungen zu lösen

**Psychologie, Psychosomatik**

Im Bereich der Psychologischen Themen geht es zuerst darum ein Grundverständnis für die Problematik des Patienten zu entwickeln.

- Die psychosoziale Anamnese
- Selbstmanagement; die innere Beobachterposition üben
- Das Entwickeln der eigenen Intuition als diagnostisches Instrument

werden Bestandteile unserer Praxis sein und bilden die Voraussetzung für die individuelle Arbeit mit Schülern.

Gezielt gehen wir auf folgende Krankheitsbilder / Themen ein:

Stress

Wir schaffen ein Verständnis dafür, was Stress genau ist und wie sich die Belastungen auf den Körper, das Nervensystem, Gefühle, 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 in der Wirkweise auf den Körper und das Nervensystem haben Trauma und Stress? Welche Möglichkeiten bietet Yoga um mit traumatisierten Menschen zu arbeiten?

- Stabilität und Resilienz
- Sicherheit und Vertrauen
- Entspannung
- traumasensibler Gruppenunterricht

Sucht

Ein Weg aus Abhängigkeitsverhalten ist die Versenkung in Praxis, um als erfolgreiche Alternative zu funktionieren ist starke Motivation die Voraussetzung.

- Sinn und Inhalt
- Lebensqualität

Depression

Das wahre Erkennen der Realität setzt den Willen voraus sich aus dem bekannten und vielleicht bequem gewordenen Denkmuster welches der Depression zugrunde liegt zu befreien.

- Selbstwahrnehmung
- Erkennen und Akzeptieren
- Loslösung und Distanz
- Stabilität Zufriedenheit

### Chronifizierter Schmerz

Der Körper als Spiegel der Psyche. Oftmals ohne erkennbaren Grund manifestieren sich im Körper Schmerzen, häufig im Bereich des Rückens, oder der Gelenke.

- Körper Geist und Seele
- Ganzheitlicher Ansatz

### **Yoga Asana, Pranayama, Entspannungstechniken, Yoga Nidra, Nyasa, Pratyahara, Meditation, Mantra**

Ausgehend von anatomisch bedingtem Selbstverständnis werden Fragen wie „aber ich habe das so gelernt, muss man die Asana nicht so ausrichten“ ihrer Basis beraubt. Das Erkennen der Sinnhaftigkeit von Übungen – angepasst an den Körperbau und die individuellen Bedürfnisse- eröffnen uns nochmals einen neuen Blick auf die Praxis mit dem Körper.

- Asana verbunden mit achtsamer Aufmerksamkeit und dem Atem
- Modifikationen
- individueller Flow

Für viele Menschen in unserer Gesellschaft ist Stress der Grund bzw. die Basis für Krankheit. Auch wenn wir diesen Zusammenhang für uns selbst nicht annehmen möchten merken wir oft erst durch intensive Entspannungsarbeit wie sich der Zustand des Geistes und in Folge der des Körpers wieder erholen und verändern kann.

- Entspannungstechniken
- Yoga Nidra
- Nyasa
- Mantren

Die Klarheit und Konsequenz des Pranayama ist die Voraussetzung für die Meditation. Es gibt verschiedene Schulen und Ansätze im Bereich der Atemtechniken, wir beleuchten einige verschiedene, von sanften, erdenden und beruhigenden bis hin zu intensiven Abfolgen. Üben Pratyahara, bzw. Vorbereitung zur Meditation und Meditation selbst.

### **Innere Medizin, Altersbedingte Krankheiten, Neurologie**

Selbstwirksamkeit wird in der Yogatherapie auf den verschiedensten Ebenen vermittelt. Wenn es um die „inneren Krankheiten“ geht denken viel das hier nur „professionelle“ Medizin hilfreich sein kann. Doch die Wirkung dessen wie wir mit unserem Körper umgehen ist immer noch der einflussreichste Massstab für die Gesundheit unseres Körpers.

Aufgrund der Symptome und Folgeerscheinungen erstellen wir entsprechende Praxen, die dem Patienten helfen mit seiner Diagnose, seinen körperlichen Beschwerden und seiner Verunsicherung besser zurecht zu kommen.

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

### **Die Grundlagen des Ayurveda**

Um die wichtigsten Kriterien der traditionellen indischen Heilmethode des Ayurveda zu verstehen benötigen wir das Wissen über die drei Prinzipien des Lebens – die Doshas. Von diesen Kategorisierungen bekommen wir massgebliche Hinweise auf unsere Konstitution und wie wir damit umgehen sollten.

- Die drei Prinzipien des Lebens
- Ernährungslehre
- Reinigungstechniken
- Spirituelle Yogapraxis
- Ayurvedische Psychologie
- Den Doshas entsprechende Yoga Praxis

### **Thai-Yoga-Massage**

Hingabe, Berührung, Entspannung. Um nur einige der Wirkungsweisen der Massage Technik zu nennen die sich aus der klassischen Thai Massage, Aspekten der chinesischen Medizin, der Osteopathie und des Yoga entwickelt hat.

- Entspannung
- Vertrauen
- Savasana begleiten