

Methodenidentifikation METID Yoga Therapie

Kurzversion

Kurzbeschreibung

Yoga Therapie wird individuell und im Kleingruppensetting (Teilnehmer/-innen mit ähnlichen Voraussetzungen oder leichteren Beschwerden) im Bereich der prozesszentrierten therapeutischen Arbeit eingesetzt. Allgemein können Komplementärtherapeuten/-innen – entsprechend den individuellen Bedürfnissen und Potenzialen der Klienten/-innen – auf der körperlichen, der energetischen, der geistig-emotionalen oder auf der spirituellen Ebene mit ihren Klienten/-innen arbeiten. Alle Richtungen streben eine Integration der Yoga-Praxis in den Alltag an. Als eine der ältesten überlieferten ganzheitlichen Übungswege beinhaltet die Yoga Therapie sowohl ein umfassendes philosophisches Gebäude als auch eine Praxis zur systematischen Schulung von Körper und Geist durch innere Erfahrung und Bewusstseinsentwicklung. Es gibt zahlreiche Methoden und Techniken, die in der Yoga Therapie relevant sind. Dazu gehören Reinigungstechniken, Körperstellungen (ÂSANA), Atemübungen (PRANAYAMA), Übungen zur Förderung der Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit und Meditationstechniken. Ayurveda ist die zur Yoga Therapie gehörende Wissenschaft des Lebens; Bedeutung für die Yoga Therapie haben hieraus die je typengerechte Ernährung, Bewegung und Lebensführung. Bei einer regelmässigen persönlichen Yoga-Praxis und einer typengerechten Lebensführung wirkt ein in der Yoga Therapie entwickeltes Konzept körperlich, geistig und energetisch ausgleichend, kräftigend und beruhigend. Durch die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit fördert und verbessert eine Yoga Therapie die Beobachtung des eigenen Verhaltens in der Folge auch Verhaltensänderungen (SVADHYAYA), die Steuerung des eigenen Verhaltens im Hinblick auf selbst gesteckte Ziele (TAPAS), die psychophysischen Funktionen, die zu besserer Selbstakzeptanz, zur Verbesserung des Ist-Zustands und zu einem besseren Allgemeinbefinden führen.

Hintergrund und Philosophie

Yoga taucht erstmals vor etlichen tausend Jahren in den altindischen philosophischen Texten auf. Der Begriff (Sanskrit: yuga = «Joch») meint die Verbindung oder Integration (yuj = binden, vereinen, anjochen) des Physischen und des Psychischen im Sinne der Harmonisierung von Körper, Seele und Geist und der Auflösung des Leidens auf allen drei Ebenen. In den zum Teil noch erhaltenen Schriften – darunter dem SAMKHYA, dem YOGA SUTRA, den UPANISHADEN, dem VEDANTA, der BHAGAVAD GITA, der HATHA YOGA PRADIPIKA und denjenigen des BUDDHISMUS und des TANTRISMUS – werden typische Probleme beschrieben, die Leiden verursachen bzw. unsere geistige und körperliche Weiterentwicklung beeinträchtigen. Auch werden präzise Anweisungen gegeben, wie der Körper gereinigt und gestärkt und die Erkenntnisfähigkeit und Konzentration gesteigert werden können. Dabei handelt es sich um Techniken, die dabei helfen, den Körper und den Intellekt zum Erreichen der existenziellen und spirituellen Ziele einzusetzen und einzubeziehen. Yoga als Hilfe und Instrument zur Genesung oder Therapie im weiteren Sinn zu nutzen, stand ursprünglich nicht im Vordergrund dieser Methode. Dieses Verständnis entwickelte sich erst im Laufe der Jahrhunderte. Während dieser Zeit hat sich Yoga Therapie als lebendige Tradition ausgebreitet, diversifiziert und kontinuierlich weiterentwickelt: Die Erkenntnis der Tatsache, dass die Menschen verschiedene Fähigkeiten besitzen und auch in verschiedenen sozialen Verhältnissen leben, hat dazu geführt, dass es Ansätze gibt, die schwerpunktmässig entweder über den körperlichen, den emotional-mentalen oder den spirituellen Bereich zur Genesung führen.

Therapie – Wirkungsweise - Arbeitstechniken

Die therapeutischen Ansätze haben sich aus den klassischen Yoga-Systemen entwickelt. Dazu zählt HATHA-YOGA (setzt bei Körper und Atem an und fördert durch gezielte Koordination von Atmung und Bewegung einen optimalen Energiefluss), PATANJALI-YOGA (auch RAJA-YOGA oder ASTHANGA-YOGA genannt, befasst sich mit psychologischen und sozialen Aspekten, integriert Elemente des HATHA-YOGA in den achtgliedrigen Pfad des PATANJALI), JNANA-YOGA (fördert eine tiefere Erkenntnis und Erfahrung der äusseren und inneren Wirklichkeiten und ihrer Zusammenhänge), KARMA-YOGA (Yoga der Tat und des selbstlosen Handelns) und BHAKTI-YOGA (Arbeit auf der Ebene des eigenen Lebenssinns durch Meditation oder Mantras). Yoga geht davon aus, dass jeder Mensch über ein ausreichendes Reservoir an Lebenskraft und Lebensenergie sowie über einen hoch differenzierten Selbstregulierungsmechanismus verfügt und das Potenzial besitzt, schädigende Einflüsse ebenso wie körperliche und seelische Bedürfnisse wahrzunehmen und zu identifizieren. Ist der Zugang zu diesen Ressourcen blockiert und werden die betreffenden Signale nicht wahrgenommen oder ignoriert, kann sich dies auf der körperlichen, der energetischen, der geistigemotionalen oder auf der spirituellen Ebene ausdrücken. Der therapeutische Weg des Yoga befasst sich mit der Rückbesinnung auf die eigenen kreativen Ressourcen und mit ihrer Reaktivierung.

Therapeuten/-innen schaffen einen vertrauensvollen und respektvollen Rahmen, der den Klienten/-innen mit Geduld, Verständnis und Zuwendung begegnet und sie zugleich in ihrer Eigenverantwortung fordert und fördert. Therapeuten/-innen nutzen Arbeitsweisen und Techniken aus den genannten Yoga Systemen, um zusammen mit den Klienten/-innen prozesszentrierte individuelle, zielorientierte und den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Einzelnen angepasste Strategien und Konzepte zu erarbeiten, die eine bewusste innere Erfahrung und Erkenntnisfähigkeit entwickeln und fördern. Dies führt zu einer besseren Selbstwahrnehmung und somit zu mehr Achtsamkeit, sowohl für die körperlichen, als auch für die geistigen, emotionalen und spirituellen Prozesse. Die Yoga Therapie trägt zu einer bewussten, gesunden Lebensweise, zu mehr Selbstverantwortung und zu einer insgesamt positiven Lebenseinstellung bei. Dank gesteigerter Selbstwahrnehmung wird gesundheitsschädigendes Verhalten immer besser erkannt und kann folglich vermieden werden.

Die individuell angepassten yogatherapeutischen Methoden und Techniken können nicht nur zur Behebung von Störungen sondern auch präventiv genutzt werden. Es geht nicht immer nur um die Genesung von einer Krankheit, sondern z. B. bei chronischen Schmerzzuständen um das Lindern von Sekundärproblemen oder um einen veränderten Umgang mit der aktuellen Situation. Yoga Therapie eignet sich für Personen aller Alters- und Personengruppen und kann in Einzel- oder Gruppenunterricht angeboten werden, da verschiedene Methoden und Techniken zur Verfügung stehen und die Yoga Therapie den Bedürfnissen des Einzelnen angepasst werden kann.

Grenzen

Eine in der Yoga Therapie entwickelte gezielte, regelmässige Yoga-Praxis und die entsprechende Lebensführung kann schulmedizinische und alternativmedizinische Behandlungen unterstützen, jedoch nicht ersetzen.

Fachkundige Therapeuten/-innen kennen die Kontraindikationen bei allgemeinen, körperlichen und psychischen Beschwerden und wenden die entsprechenden Methoden und Arbeitsweisen an. Entsprechende Vorsichtsmassnahmen werden mit Klienten/-innen vorab besprochen und gegebenenfalls wird die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den entsprechenden medizinischen Fachpersonen gesucht. In jedem Fall gilt das Prinzip: primum non nocere.