

Manuelle Therapie: Yoga

Ruth Biallowons

In meiner Sprechstunde werde ich von vielen Patienten zu Yoga befragt. Dabei mache ich die Erfahrung, dass es viele überzeugte Anhänger gibt, aber auch andere, die dem Thema Yoga eher skeptisch gegenüberstehen.



Yoga entspannt und fördert die innere Ausgeglichenheit.
Foto: © destillat - Fotolia.com

Ich selbst praktiziere Yoga seit Jahren mit wachsender Begeisterung. Dabei ist Yoga viel mehr als die reine körperliche Übungsabfolge, es ist ein aktives Entspannungsverfahren mit zahlreichen positiven Aspekten, die erst kürzlich wissenschaftlich nachgewiesen wurden. Für mich ist Yoga mehr als nur Bewegung, es ist eine andere Einstellung zu sich selbst zu gewinnen, wobei verschiedene Übungen genutzt werden, die dabei helfen, den eigenen Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Yoga ist eine über 8000 Jahre alte indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Yogaübungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. In Deutschland praktizieren etwa 2,6 Millionen Menschen Yoga. Es gibt viele verschiedene Yoga-Schulen, die ihren Schwerpunkt mal mehr auf körperliche, mal mehr auf geistige Übungen legen. Einige Schulen integrieren auch eine Lebensphilosophie in ihr Konzept. In Mitteleuropa und den USA hat sich vor allem das Hatha-Yoga durchgesetzt. Es versucht, das Gleichgewicht von Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama),

Entspannung (Shavasana) und Meditation (Dhyana) zu erreichen, was nahezu allen Yogaformen als Prinzip zu Grunde liegt. Die Kombination dieser Elemente dient dazu, den psychischen und physischen Zustand zu harmonisieren

WISSENSCHAFTLICH BELEGT

Diese Wirkung des Yoga beruht nicht nur auf jahrtausendelanger Erfahrung, sondern wurde bereits in verschiedenen Studien nachgewiesen. Im März hat das Deutsche Ärzteblatt eine systematische Literaturübersicht zu diesem Thema veröffentlicht und bestätigt, dass körperorientiertes Yoga mit den zentralen Anteilen Asanas und Pranayama einen vielversprechenden komplementären Ansatz in der Behandlung psychischer Störungen darstellt.

Sinn der Übungen ist es, den Körper zunächst zu entspannen, die fünf Sinne zu kontrollieren und damit die mentale Aktivität zu reduzieren. Dieses Vorgehen zeigt, dass Yoga den „mind-body-interventions“ zugeordnet werden kann, nämlich die Verbindung von Körper und Geist durch Achtsamkeit. Die Vorteile des Yoga in der Behandlung psychischer Störungen sind, dass es im Vergleich zur pharmakologischen Therapie kaum Risiken und Nebenwirkungen aufweist und sich sehr gut in den Alltag integrieren lässt.

ZUFRIEDENER DANK YOGA

Belegt ist auch, dass das regelmäßige Yoga-Üben positive Effekte auf das endokrine System hat. Das bedeutet, dass die Ausscheidung des Stresshormons Cortisol verringert, die des Glückshormons Serotonins aber erhöht wird. Zudem wird das Schlafhormon Melatonin vermehrt ausgeschüttet, was für einen besseren und erholsameren Schlaf sorgt. Entzündungsfaktoren werden weniger häufig freigesetzt, was sich positiv auf entzündliche Prozesse im Körper auswirkt. Menschen, die regelmäßig Yoga praktizieren sind deutlich zufriedener

dener, selbstbewusster und weniger stressanfällig. Zwar kann Yoga die den Stress auslösenden Faktoren im eigentlichen Sinne nicht verändern, jedoch ändert sich die Wahrnehmung und auch der Umgang mit diesen Faktoren. Man lässt sich einfach nicht mehr so leicht aus der Ruhe bringen.

AUSPROBIEREN LOHNT SICH!

Auch wenn Sie bislang dachten, dass Yoga ganz und gar nichts für Sie ist, empfehle ich Ihnen, sich auf die Suche nach einer für Sie passenden Yogaart zu machen. Es lohnt sich. Bei den verschiedensten Yogaformen, die es mittlerweile gibt, ist für jeden etwas dabei. Überlegen Sie sich, ob Sie es eher ruhiger (mehr Meditation, vielleicht sogar spirituell, weniger Körperübungen) oder eher dynamischer mögen (viele Übungen, Atemsequenzen, wenig bis kaum Meditation). Ob Sie Yoga in einer Gruppe oder lieber im Einzeltraining absolvieren, ob in einer gemischten Gruppe oder nur „unter Männern bzw. Frauen“ üben möchten. Ob in einer Yogaschule, in einem Fitnessstudio oder in der Volkshochschule oder vielleicht sogar in einem 40° heißen Raum, wie beim Bikramyoga.

Sicherlich finden auch Sie Ihr eigenes Lieblingsyoga und können sich auf die Reise zu mehr Ausgeglichenheit und weniger Stress begeben.

WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN:

Sollten Sie sich unsicher sein, ob Sie mit Ihrer Erkrankung Yoga praktizieren dürfen, hilft

sicher ein Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt/Ihrer behandelnden Ärztin. Prinzipiell sollten Sie sich nach einem guten, erfahrenen Yogalehrer umschauen, der Sie behutsam in die Yogapraxis einführt und Hilfestellungen bei Fragen geben kann. Ein Yogalehrer sollte eine anerkannte Yoga-Ausbildung absolviert haben und von einem Berufsverband anerkannt sein. Die Bezeichnungen hierfür sind EYU (Europäische Yoga Union) oder BDY (Berufsverband der Yogalehrenden Deutschland). In Deutschland können die Kosten für Yogakurse ganz oder teilweise erstattet werden. Es lohnt sich auf jeden Fall, bei seiner Krankenkasse nach einer Bezuschussung zu fragen.

Ruth Biallowons



Ruth Biallowons ist Ärztin mit den Schwerpunkten Faszientherapie, Haltung- und Bewegungsdiagnostik, Naturheilkunde und Akupunktur. Sie arbeitet in der Gemeinschaftspraxis für ganzheitliche Medizin in Düsseldorf zusammen mit Dr. Petersohn und Dr. Sütfels. Weitere Informationen

unter: www.schmerztherapie-ganzheitlich.de und www.pra-ga-med.de



Aufrecht, heiter und gelassen "Yoga kennt kein Alter"

Rita Keller, KVC Verlag, 2013, 10,50 EUR

Rita Keller, führende Vertreterin des Iyengar-Yogas in Deutschland, hat in diesem Ratgeber sieben einfache Übungen als Basisprogramm speziell für Einsteiger auch ohne Vorkenntnisse zusammengestellt, die detailliert in Wort und Bild beschrieben werden. Zahlreiche Varianten und Hilfestellungen ermöglichen eine Durchführung auch bei bestehenden Vorerkrankungen, so dass sich der Ratgeber auch für Menschen ab der Lebensmitte eignet.

Aufrecht, heiter und gelassen "Yoga kennt kein Alter" (DVD)

Rita Keller, KVC Verlag, 2013, 19,90 EUR

Die DVD „zum Mitüben“ für alle, die die sieben Yogaübungen aus dem zugehörigen Ratgeber mit einem Film vertiefen bzw. zusätzliche Yogaübungen erlernen möchten.