

# Yoga Therapie

1. Was ist es .....(S 2)
2. Womit arbeitet es .....(S 2)
3. Was kann es .....(S 3)
4. Für wen ist Yoga geeignet .....(S 3)
5. Was kann es nicht.....(S 3)
6. Warum Gruppenunterricht oft wenig hilft.....(S 4)
7. Zusatztext 1: Auszug aus einer Mitschrift im Rahmen einer Fortbildung  
(Yoga bei chronischen Rückenschmerzen, 3-Säulen-Modell von  
Panjabi) ..... (S 5)
8. Zusatztext 2 über Meditation .....(S 7)
9. Ausbildung in Yoga Therapie .....(S 10)
10. Wer bin ich .....(S 10)
11. Auflistung interessanter Links (Mediziner und Yogalehrer in  
Madras und Berlin, Yoga-Institut in Indien, Film über Stress etc.)..... (S 13)

## Yoga-Therapie

### Was ist es

Ein non-invasives, komplementäres (nicht alternatives) System zur Behandlung von Erkrankungen aller Art. Der Mensch lernt, SELBST etwas für die eigene Gesundheit zu tun (a self-empowering system) und gewinnt so an Selbstvertrauen und Verantwortung. Yoga Therapie ist angewiesen auf das Vertrauen des Menschen in den Therapeuten (auch in seinen Arzt) und das eigene Tun des Menschen. Die Yoga-Therapeutin zeigt dem Menschen was er bzw. sie tun kann, angepasst an die individuell vorhandenen Möglichkeiten – die körperlichen, die geistigen, die zeitlichen – und verändert die Übungsfolge regelmäßig entsprechend den sich verändernden Bedürfnissen. Üben kann und muß jeder/jede selbst!

### Womit arbeitet es

- mit **Ordnung** im Alltag (Tagesablauf, Ernährungsempfehlungen) und im Sozialleben (Regeln im Umgang mit Mitmenschen und mit sich selbst, nicht um einem Gott zu gefallen oder einer Norm zu genügen, sondern um Frieden zu finden)
- mit **Bewegung** und Körperhaltungen basierend auf jahrtausende langer Erfahrung.
- mit **Atemübungen** nach einem bewährten, immer wieder überprüften System
- mit **Konzentrationsübungen** und Übungen, um Schritt für Schritt Gedanken und Gefühle zu erforschen und zu erleben, dass es ein „ich“ gibt, das Gefühle hat vs. es gibt Gedanken oder Gefühle, die den Menschen beherrschen
- mit **Klängen** (nada brahma – die Welt entstand aus Klang) um offensichtliche und tiefgreifende Veränderungen hervorzubringen - auch zu als Möglichkeit, eigene Muster zu erkennen
- mit **Pulsdiagnose** um das Wesen des Übenden zu erfassen und die Wirkung der Übungen zu kontrollieren. „Pulsdiagnose“ in der Yoga-Therapie ist – anders als im Ayurveda – eine einfache Angelegenheit ergänzend zu den anderen Methoden.
- mit vielen, gut zu bewältigenden Übungen zur tiefen **Entspannung und Meditation** (vornehmlich durch Konzentration auf Positives) als Grundlage für Heilungsprozesse überhaupt (Siehe Zusatztext Meditation)

### Was kann es

Fast immer: Das „Leiden auf dem Leiden“ verringern. Wenn jemand an einer chronischen Krankheit leidet, ist das schlimm genug. Auch noch damit zu hadern oder sich mit Ängsten quälen macht die Lage nicht besser. Hier ist Yoga mit Entspannung, der Konzentration auf alle Fälle hilfreich. Zu erleben, dass man selbst etwas für sich tun kann verändert das quälende Gefühl der Ohnmacht.

Durch tägliches, konsequentes Üben können Veränderungen auf allen Ebenen bewirkt werden und Leiden aller Art (auch chronische) gelindert werden.

Yoga kann:

- den Körper bis in tiefste Muskelschichten dehnen und kräftigen. Auch innere Organe und Verdauung profitieren von verbesserter Haltung und Muskelspannung, gelöste Verspannungen wirken auf Körper, Geist und Seele. Durch Bewegen von Nachbargelenken können z. B. auch chronisch entzündete Gelenke (Rheuma) wieder besser versorgt werden. Das Selbstvertrauen kann gestärkt werden, eine neue Körperhaltung kann mit einem neuen Selbstbild und neuer Hoffnung einhergehen.

- durch Re-edukation der Atmung mit tradierten und immer wieder neu justierten Übungsmethoden bei Atemproblemen Linderung bringen (Asthma, COB, Schnarchen) und über Jahrtausende lang entwickeltes, ausgeklügeltes Arbeiten mit dem Atem auch Einfluss auf Stoffwechsel, Herzschlag und Gedanken nehmen.

Außerdem kann

- durch zusätzliche, alltagstaugliche Arbeit mit Flucht-Schutz- und Kampfflexen z. B. bei zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck eine Normalisierung erreicht werden und stressbedingte Beschwerden gelindert werden
- das Immunsystem gestärkt werden und es können emotionale Störungen (Angst, Depression) gelindert werden (vorwiegend durch Konzentrations-Meditations- und Entspannungsübungen, manches mal auch durch Asanas = Arbeit mit dem Körper).

### **Für wen ist Yoga geeignet**

Für jeden Menschen, der bereit und in der Lage ist, täglich etwas für sich zu tun (Menschen mit schweren Depressionen zum Beispiel brauchen in der Regel erst ärztliche Hilfe). Jeder Mensch, der atmen kann, kann Yoga üben. Es ist keinerlei körperliche Fitness oder Geschicklichkeit erforderlich. Auch übergewichtige oder sehr verspannte Menschen können jederzeit mit Yoga-Therapie beginnen, es gibt auch Übungen für sehr unruhige und unkonzentrierte Menschen oder für Menschen mit Bewegungsstörungen (z. B. Tremor bei Parkinson). Die Einnahme von Medikamenten (Schmerzmittel, Anti-Depressiva, Blutdrucksenkende Mittel etc.) beeinträchtigt das Üben von Yoga nicht. Es besteht die Aussicht (nicht die Garantie!), dass im Laufe des Übens die Dosierung von Medikamenten bei chronischen Leiden verringert werden kann. Dies muß jedoch mit dem behandelnden Arzt, nicht mit der Yoga Therapeutin / dem Yoga-Therapeuten abgesprochen werden.

### **Was kann es nicht**

Alles, das Medikamente oder chirurgische Eingriffe benötigt kann Yoga nicht lösen. Yoga Therapie ist kein Ersatz sondern einer Ergänzung zur bestehenden ärztlichen Behandlung. Verordnete Medikamente z. B. für Diabetes oder Bluthochdruck, können nicht ersetzt werden. Nur wenn das Üben gelingt – was zu hoffen ist – kann die Einnahme von Medikamenten im Laufe des Übens reduziert werden. Die Entscheidung darüber obliegt jedoch der Instanz, die das Medikament verschrieben hat.

Yoga Therapie als Flucht vor chirurgischen Eingriffen oder nötigen Besuchen beim Arzt oder Psychotherapeuten hilft Menschen nicht.

Warum?

Die Schönheit einer Therapieform, die aus einem Land stammt, dessen traditionelle Kleider weder Knöpfe noch Nähte haben und deren Wohnungen ursprünglich fast ohne Möbel auskamen, ist gleichzeitig ihre Schwäche: Es werden alle Ressourcen des Menschen – Körper, Atmung, Klang, Gedanken und Gefühle – auf kluge, lange überlieferte Art für Veränderungsprozesse genutzt. Das macht Yoga-Therapie in ihrer schlichten Eleganz so einmalig. Doch da, wo diese Ressourcen nicht ausreichen oder es einfach bessere und schnellere Heilmethoden gibt, ist Yoga auf die Hilfe anderer Systeme angewiesen. Als strikt non-invasives System gibt es in der Yoga-Therapie keine Medikamente und keinerlei Überlieferungen zu chirurgischen Eingriffen. Mit Yoga kann man Menschen z. B. die Angst vor einer Operation nehmen, sie lehren, mit dem Schmerz besser umzugehen und ihnen anschließend helfen, wieder zu Kräften zu kommen.

Des Weiteren funktioniert Yoga als Therapie selten im Gruppenunterricht, denn  
- um wirklich etwas zu verändern, reicht es meist nicht, einmal die Woche etwas zu tun.

- um sicher zu stellen, dass niemand Schaden nimmt ist es nötig, zu sehen oder hören, was die Teilnehmer tun. Es gibt also überwiegend Körperübungen und eventuell (zur Regulierung des Atems) etwas Klang.

- wenn eine Gruppe aus Menschen mit unterschiedlichsten Beschwerden besteht wird der Unterricht so aufgebaut, dass niemand geschadet wird und eine Stunde mehr diesen TN und in der nächsten Stunde eher anderen TN geholfen wird. Die Intensität des Übens hält sich damit in Grenzen.

Wozu also Yoga-Gruppen?

- des Preises wegen

- der Gesellschaft wegen

- um sich etwas zu entspannen und sich ein wenig zu bewegen (Ein- und Durchschlafstörungen beheben, Hitzewallungen bändigen, allgemein etwas beweglicher und körperlich kräftiger werden)

- zur Prävention (die eigenen Grenzen kennenlernen, Stresssignale lesen lernen, leichte bis mittlere Verspannungen lösen lernen)

Yoga in der Gruppe wenig bietet also wenig, das andere Methoden nicht ebenfalls können (ein heißes Bad zur Entspannung, etwas Gymnastik für den Körper...). Menschen profitieren vom Yoga wenn sie lernen (ggf. in einer zusätzlichen Einzelstunde) das, was in der Gruppe geschieht zu Hause für sich selbst zu nutzen.

Andererseits kann Yoga sogar im Gruppenunterricht auch vieles, das andere Methoden ebenfalls können und hat in den Bereichen Prävention, selbständiges Zur-Ruhe-Finden und im Trainieren der körpereigenen Regulierungsmechanismen (Temperatur, Atmung, Herzschlag), viel zu bieten, dass die Teilnehmer in normalen Alltagssituationen nutzen können.

Zur grundsätzlichen Ausrichtung des Gruppenunterrichtes:

Es geht NICHT primär darum, dass die Teilnehmer sich „wohl fühlen“. Yoga als „self empowering system“ geht davon aus, dass Menschen alles, was sie brauchen in sich finden können. Yoga will kluge und praktikable Wege zeigen, um diese Möglichkeiten zu finden und zu nutzen. Ein „wohl fühlen“ abhängig vom schönen Raum, der sanften Stimme, der beruhigenden Musik, dem hinreißenden Duft kann ein sinnvoller Einstieg sein, kann jedoch auch weiter abhängig machen von Einflüssen von außen, statt die Kraft im Inneren zu entdecken.

**Zusammenfassung:**

**Yoga in der Gruppe** eignet sich für weitgehend gesunde, belastbare Menschen, die gesund und belastbar bleiben möchten. Zu üben, auch bei Belastung entspannt zu bleiben kann helfen, richtiges Bewegen kann helfen, eine gute, aufrechte Haltung kann helfen.

**Yoga als Therapie** bei bestehenden Leiden kann – scheinbare – Wunder bewirken wenn ein sinnvolles individuelles Konzept erstellt wird, das regelmäßig geübt wird. Jahrtausende alte, ausgeklügelte Methoden, die Menschen auf unterschiedlichen Ebenen ansprechen machen Yoga fast unschlagbar.

**Zusatztext 1:**

**Ein Beispiel für die Sicht des Yoga auf eine bestimmte Krankheit:**

(es fehlt die – eigentlich wichtigere – Sicht auf den bestimmten Menschen. So bleibt das Beispiel theoretisch und unvollständig). Ein Auszug aus einer Fortbildungs-Mitschrift:

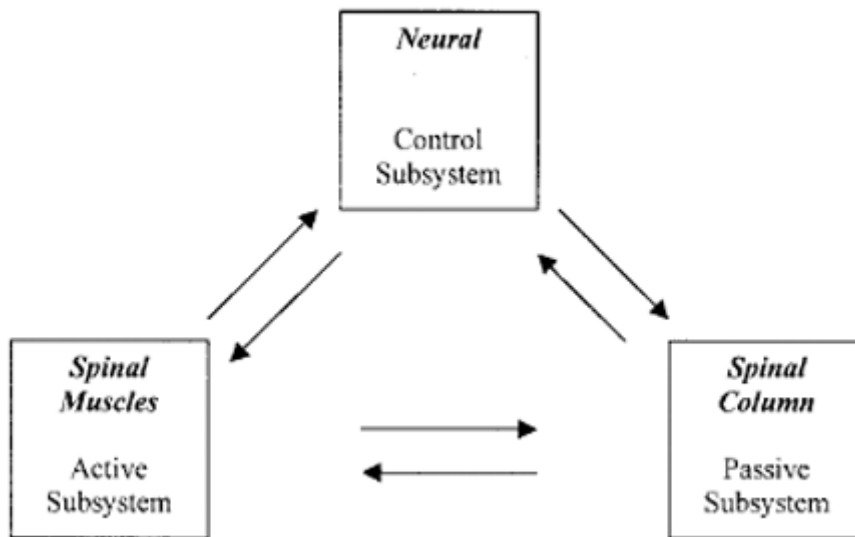
**Chronic Back-Pain**

**Subsystems of Spinal Stability**

To understand the NZ principle, it is necessary to understand the three subsystems of spinal stability. As shown in the schematic in Fig. below the stabilizing systems of the spine are as follows:

- 1) the active subsystem (musculoskeletal system);
- 2) the passive subsystem (the spinal column); and
- 3) the neural system (activation of the active system through neurological control).

Under normal conditions, the three subsystems maintain mechanical stability. Damage or dysfunction in one subsystem requires the other two to compensate.



(Abumi K, Panjabi MM, Kramer KM, Duranceau J, Oxland T, Crisco JJ: Biomechanical evaluation of lumbar spinal stability after graded facetectomies. Spine 15:1142-1147, 1990)

**Wie arbeitet Yoga mit diesen drei „Systemen“?**

**Control System:** ~ Gehirn, Nervensystem ~ auch emotionale Vorgänge. Wie hält sich der Körper aufrecht?

Was ist zu tun? -> Entspannung, Ermutigung, Positive Einstellung herstellen

Durch -> Atmung, Klang, Meditation, Gespräch

**Active System** (Muskeln)

**Bewegung** hilft, die Versorgung der verspannten Muskeln zu verbessern.

1. Testen, fragen. Welche Art der Bewegung schmerzfrei möglich ist



Nur eine schmerzfreie Bewegung hilft und ermutigt zu weiteren Bewegungen u. vermeidet es, die überreizten Nerven (erhöhte Anzahl von Schmerzrezeptoren) weiter zu reizen. Die Reizübertragung kann verlangsamt sein. D. h. ., der Mensch möchte sich bewegen u. setzt wg. der verlangsamteten Impulsübertragung zu den schmerzenden Muskeln andere, „falsche“ Muskeln ein, was das Problem verschlimmert.

Was tun:

Langsame, bewusste Bewegungen anleiten

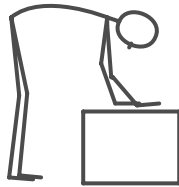
Bewegung im Einklang mit einer langen Ausatmung vorschlagen

-> damit das „aktive System“ und das „Kontrollsystem“ wieder lernen, im Einklang zu arbeiten. Der kurze Moment, in dem man auf den nächsten Atemzug wartet reicht dem Nervenimpuls, dahin zu kommen, wo er hin sollte

Die Zahl der möglichen Variationen an Bewegungen ist endlos:



Nicht möglich



Alternativ: Vorwärtsbeuge mit Hocker



Alternativ: so weit nach hinten setzen, wie schmerzfrei möglich



Alternativ: Beine einzeln bewegen  
 auf dem Hocker gleitend, mit und ohne Armbewegung

Oder:



Falls ja, so weit gehen, wie problemlos möglich



Schmerz?



Vielleicht kein Schmerz?



Schmerz? -



Kein Schmerz?  
 Stellung der Arme und Beine variieren

In der Regel wissen die Menschen, in welchen Haltungen sie schmerzfrei sein können. Das ist der Ausgangspunkt für Übungen.

Unabhängig davon, ob wir wissen, warum eine Bewegung dem Menschen gut tut, versuchen wir im Kontakt mit dem Übenden herauszufinden WAS hilft. Jede schmerzfreie Bewegung hilft, jede Variation, die hilft ist erlaubt.

**Wichtig:** Langsame, bewusste Bewegungen in Verbindung mit der Atmung (auch Stress-Reduktion). Kein Rückenschmerz gleicht dem anderen.

### **Spinal Column:**

Hier können wir wenig tun. Knochen verändern sich durch Entspannung, Meditation und Bewegung eher nicht.

### **Wie wirkt Yoga hier insgesamt:**

Yoga (= sanskrit „verbinden“) ist mehr eine Herz- zu Herz-Verbindung denn ein intellektueller Kontakt zwischen zwei Menschen. Genaues Beobachten ist der Kern des Tuns.

Übung -> Mensch -> Effekt -> Dialog -> Anpassen der Übungen -> Effekt etc....

Auf die gleiche Art kann mit vielerlei Leiden gearbeitet werden:

Andere Beispiele (kurz):

#### **Fibromyalgie:**

Alle drei Systeme sind betroffen.

Die Fähigkeit, Stress zu bewältigen ist gestört

Hormon- und Immunsystem sind gestört

Was tun?

- gutes Schmerz-Management (medikamentös, nicht Sache des Yoga)
- Bewegung auf allen Ebenen (Körper, Geist, Seele, Atmung, Emotionen)
- Oftmaliges Ändern der Übungsreihe wg. sich ständig verändernder Beschwerden.

Frage: Ist Meditation hilfreich?

Antwort: Um zu Meditieren braucht es viel Energie. Gerade diese fehlt hier oft. Eine Alternative wäre Chanten (oftmaliges Wiederholen eines Mantra = ein Ton oder eine bestimmte Reihe von Tönen oder Wörtern oder Svadyhaya (Selbst-Reflektion) z.B. mit Mantra

Yoga-Therapie zeigte bisher gute Erfolge bei

Migräne, Tinnitus.

Bluthochdruck

Verdauungsbeschwerden (einschließlich Reizdarm und Roemheld-Syndrom)

Asthma, COB

Epilepsie

Chronischen Schmerzen, besonders Rückenschmerzen

Angststörungen und Depressionen

Stressmanagement

Hierzu sind verschiedene Studien mit kleinen Fallzahlen in Arbeit, die Ende 2010 hoffentlich alle fertig gestellt und zur Veröffentlichung frei gegeben sind.

Gerne können Sie eine kostenlose Probestunde vereinbaren, um am eigenen Leib zu erfahren, wie Yoga-Therapie (allerdings nur in ihrem speziellen Fall) aussehen kann. Wichtig: Ich zeige Ihnen, was Sie tun können, tun müssen Sie es dann selber. Sie brauchen keine Krankheit als „Eintrittskarte“. Der Wunsch, für sich etwas tun zu wollen (um entspannter zu sein, glücklicher, konzentrierter...) reicht.



## Zusatztext 2: Meditationsforschung

Die Wirkung der Tiefenentspannung auf das Gehirn

13.02.2009 [Gisela Dürselen](#) \*

Meditation scheint nicht nur zu entspannen, sondern das Gehirn insgesamt zu verändern.

Weniger Ängste, dafür Vertrauen und Gelassenheit sowie Konzentration aufs Wesentliche, Entspannung und inneres Glück, die nicht nur den Geist, sondern auch den Körper heilen - so werden von vielen die Effekte der Meditation beschrieben. Doch halten spirituelle Entspannungstechniken auch das, was sie versprechen, wenn sie auf den Prüfstand der Wissenschaft kommen? Was passiert wirklich im Körper während der Meditation? Schon seit den 1970er Jahren erforschen Wissenschaftler spirituelle Bewusstseinszustände, und noch immer bleiben viele Fragen ungelöst. Dabei gab es beim Messen von Hirnströmen im Elektroenzephalogramm (EEG) messbare Ergebnisse.

### **Die Frequenz der inneren Ruhe**

Einer der weltweit führenden Neurologen, die sich der Meditationsforschung verschrieben haben, ist Prof. Wolf Singer, der Leiter des Max-Planck-Instituts für Hirnforschung Frankfurt/Main. In Zusammenarbeit mit dem Dalai Lama untersucht Singer seit den 90er Jahren die Funktionsweise des Gehirns während der Meditation. In seinem Forschungsteam sind eine Reihe weiterer renommierter Meditationsforscher sowie der buddhistische Mönch Mathieu Richard.

Die im EEG messbaren Gehirnaktivitäten sind im Wesentlichen Alpha-, Beta-, Delta- und Gammafrequenzen. Sie entsprechen verschiedenen Aktivitätsstadien des Menschen: Das Gehirn zeigt Alphawellen im ruhigen Wachzustand, Betawellen bei geistiger Aktivität, Deltawellen im Tiefschlaf und Gammawellen während transzendenter Erfahrungen wie der Meditation. Die Forscher interessieren sich für die schnellen Gammafrequenzen zwischen 30 und 80 Hertz. Prof. Singer und sein Team haben herausgefunden, dass die Gammawellen während der Meditation besonders aktiv sind. Weiter stellten sie fest, dass sich im Laufe der Meditation verschiedene Gehirnareale synchronisieren, also in ihren Aktivitäten aufeinander abstimmen. Damit, so Prof. Singer, verändere Meditation grundlegend die Funktion des Gehirns.

### **Kann Glück trainiert werden?**

Weil sich gerade diejenigen Gehirnareale in ihren Aktivitäten harmonisieren, die für Gefühle zuständig sind, untersuchte die Schweizerin Claudia Bergomi von der Universität Bern in ihrer 2007 erschienenen Arbeit ["Achtsamkeit,](#)



[buddhistische Meditation und psychische Gesundheit](#)" die Wirkung von Meditation auf Depression. Ihr Ergebnis: "Meditationserfahrung korreliert signifikant positiv mit dem globalen Index der psychischen Gesundheit." Damit wäre Glück trainierbar.

## Hilfe bei Stress und Schmerz

Hirnstrom-Messungen haben ebenfalls ergeben, dass das menschliche Gehirn durch längere Meditationspraxis anders auf Schmerz reagiert: Mit zunehmender Meditationserfahrung veränderten sich die Aktivitätsmuster von Gefühls- und Schmerzarealen im Gehirn, und Probanden wurden unempfindlicher gegenüber Schmerz. Zwar verschwinde der Schmerz nicht einfach so, konstatieren die Wissenschaftler - aber er werde anders vom Gehirn verarbeitet. Diese positive Wirkung nutzen seit vielen Jahren der Neurowissenschaftler Richard Davidson und Jon Kabat-Zinn, Biologe und Mediziner an der University of Massachusetts: Sie setzen die sogenannte Achtsamkeits-Meditation erfolgreich in Schmerzkliniken und zur Therapie von Stresspatienten ein.

Falls Zeit übrig ist, bietet sich auch eine Diskussionrunde über Stress an. Es diskutieren eine Psychologin und Yoga-Lehrerin (Britta Hölzel), ein Neurobiologe (Gerald Hüther) und ein Medizinsoziologe (Johannes Siegrist) über Ursachen, Wirkung und Vermeidung von Stress. (Das Gefühl, eine Aufgabe bewältigen zu können hilft, die „Passung“ zwischen Realität und Erwartung wieder herzustellen hilft... )

<http://www.3sat.de/mediathek/?mode=play&obj=17242>

\* Vollständigen Artikel auf Suite101.de lesen: [Meditationsforschung: Die Wirkung der Tiefenentspannung auf das Gehirn](#)  
<http://neuropsychologie.suite101.de/article.cfm/meditationsforschung#ixzz0blc6MGLu>

## **Ausbildung in Yoga Therapie**

Was lernen Yoga-Therapeuten, wer lehrt, wer prüft sie und wer stellt sicher, dass sie keine negativen Ergebnisse produzieren

### **Was lernen Yoga Therapeuten:**

Die 4jährige Ausbildung in Yoga Therapie richtet sich an Yoga Lehrer mit mindestens 5 jähriger Berufserfahrung. Die Ausbildung umfasst insgesamt etwa 1.000 Unterrichtsstunden einschließlich zweier vierwöchiger Praktika am Krishnamacharya-Yoga-Mandiram in Madras (einem in Indien wohl bekannten und renommierten Ort für Yoga-Therapie), die regelmäßige Arbeit mit einem Mentor (zur Supervision und für die eigene Yoga-Praxis) sowie das Erstellen einer Wirksamkeitsstudie (in meinem Fall Yoga und Multiple Sklerose). Ganz zum Schluss zur Information Auszüge aus dem Ausbildungsplan.

### **Wer lehrt?**

Therapeuten und Lehrer des Krishnamacharya Yoga Mandiram in Madras, darunter der Mediziner Dr. Chandrakasekaran, die ihre langjährige Erfahrung mit Yoga Therapie auf strukturierte Weise weiter zu geben versuchen.

### **Wer prüft?**

Nicht das Gesundheitsamt sondern die o. g. Inder

### **Wer überprüft/begleitet die Arbeit von Yoga Therapeuten?**

Keine Institution, sondern eine Kombination aus lebendigem Kontakt zu eine Mentor, mit dem/der man die eigene Vorgehensweise und schwierige Fälle bespricht sowie die Tatsache, dass die bisher behandelnden Ärzte und Therapeuten ausdrücklich Teil des Therapieplanes bleiben. Sollte sich der Zustand eines Übenden also verschlechtern oder nicht verbessern, gibt es in einem offenen System jederzeit Möglichkeiten, einzugreifen. Die Idee des Verbindens, die sich aus der Übersetzung des Wortes Yoga ergibt und der Gedanke, dass Vertrauen die Grundlage eines Heilungsprozesses ist, spricht gegen jeglichen Fanatismus und

### **Wer bin ich**

Anna Maria Mora, geb. 1960,  
Abitur auf dem zweiten Bildungsweg  
Ausbildung zur Groß- und Außenhandelskauffrau u. Ausbildung zur Fremdsprachenkorrespondentin  
Ausbildung zur Trainerin in Focusing  
Ausbildung in Waterbalancing (Tiefenentspannung in körperwarmem Wasser) und mehrjährige Berufserfahrung in Vollzeit  
Yoga Lehrerin seit 1991, 2010 fertig mit einer Zusatzausbildung in Yoga Therapie.

Mein Lebenslauf ist krumm statt gerade als Ergebnis des Versuches, sich als alleinerziehende Mutter im Dreieck zwischen Geld verdienen, Kind liebevoll erziehen und selbst noch Mensch bleiben aufzuspannen. Seit mein Sohn studiert bin ich ganz auf Yoga und Yoga Therapie umgestiegen. Hier befinde ich mich in hervorragender Gesellschaft mit Yoga-Therapeuten wie Dr. Imogen Dahlmann und Martin Soder in Berlin (beides Mediziner, die inzwischen nur noch Yoga-Therapie betreiben [www.byz.de](http://www.byz.de)) oder Psychoanalytikern wie Helfried Krusche (Das verborgene Wissen bei Patanjali und Freud, ISBN 978-3-89620-327-4) sowie weiteren von Krankenkassen

zugelassenen Ärzten und Therapeuten. Die Sitzungen bei mir müssen Übende – noch?– selbst bezahlen.

## Auszüge aus dem Ausbildungsplan:

### Allgemeines:

When appropriately administered, Yoga Therapy practices may be utilized for a wide variety of purposes such as:

- \* promoting and maintaining physical and mental health
- \* serving as a collaborative and complimentary system of holistic health care
- \* relieving stress and promoting efficiency
- \* dealing with challenging life situations
- \* guiding us on the path of personal healing and transformation

In the classical tradition of Yogacarya Sri T Krishnamacharya, represented through the KHYF, Yoga Therapy is practiced with the following orientation.

- \* Yoga Therapy is a self-empowering process, where the Care Seeker is responsible for his/her healing process.
- \* Yoga Therapy is taught in an individualized one-to-one setting
- \* Yoga Therapy is multi-dimensional in its approach, often utilizing many tools of Yoga
- \* Yoga Therapy is individual centric
- \* Yoga Therapy is context sensitive, respecting the stage of life, occupation, ability etc. of the individual
- \* Yoga Therapy is an evolving process, not an instant solution
- \* Yoga Therapy is a collaborative and complimentary system of self health care. It is not a replacement / supplement for other forms of healing.

## Course Outline

### Module Title Module Contents

#### Approx.

#### Hours

#### Practice

Regular Individual Practice with Mentor (25 hours). Regular Group Practice sessions with Trainer

(60 hours)

85

#### The Yoga of Healing - I

How Yoga views healing. Unique features of Yoga as a Holistic and Complimentary Healing modality. Concepts of yoga as preventive, maintenance and a curative process. An Introduction

to Yoga's four step model in healing. Some additional models from auxiliary traditions like Ayurveda that aides in understanding holistic healing.

30

#### The Yoga of Healing -II

The Four step model in greater detail. How do symptoms express? How to observe these symptoms. Role of Nadi Pariksa (Pulse reading). The causes of illness. The dynamics of causes and effects. Choosing the appropriate goal and hence the right healing modality.

100

#### Healing Modalities & their implementation

Saririka Cikitsa (healing using the body), Prana Cikitsa (healing using the breath), Manasika Cikitsa (healing using the mind), Indriya Cikitsa (healing using the senses), Adhyatmika Cikitsa

(healing using the core/heart), Roles of Ahara (food)/Vihara(life style)/Sanga (support group) in healing.

125

### **Sequencing a healing practice**

How to Structure a healing practice. Preparation, Main Goal and Completion. Concept of evolution of practice. Concepts of integrating multiple tools in the same practice. Steps on integrating tools from the gross to the subtle.

30

### **The Yoga of Healing - III**

Yoga sutras on Healing. The mind-centered approach according to Yoga Sutra. The Yoga Psychology : The concepts and role of sva-bhava (seed potentials), vasanas (resident subconscious or unconscious potentials), samskaras (habitual patters - conscious or subconscious).

30

### **Lessons from Modern Healing**

#### **Modalities.**

Anatomy and Physiology of our human system. Pathology of major illnesses. Introduction to Psychology. Introduction to Counseling/ Pscyho Dynamics.

75

### **Developing an Individualized**

#### **Healing Program.**

How to set up an individual teaching practice. Steps involved in developing a healing program.

Teacher - Student ethics. Developing and maintaining records on students. Functioning with complimentary systems etc.

50

### **Specialized Studies on**

#### **common illnesses.**

Discussion on whether standardization is possible. General guidelines to deal with specific common illness/special situations : Back Pain, Heart Conditions, Stress, Epilepsy, Women's Issues, Special Needs etc.

100

**Internship Practice** Observation and supervised teaching sessions at KYM 100

### **Self Study and Project**

#### **Preparation**

Special projects (around 4-5) will be given to each applicant during the course of the four year

program, which they need to work on and make presentations.

125

### **Elective Courses**

Additional elective courses which will be recommended from time to time, that will supplement

the main teaching curriculum : Introduction to Ayurveda, First Aid, Food and Nutrition etc.

150

Total Recommended hours 1000



Anna Maria Mora, Ahornweg 12, 93354 Siegenburg, 09444/96 90,  
mail: [annamaria-mora@web.de](mailto:annamaria-mora@web.de) web-site: [www.yoga-leben-licht.de](http://www.yoga-leben-licht.de)

Synergies in Yoga and Healing, Mediziner und Yogis treffen sich im Juli in Madras. ([www.khym.org/international\\_conference.html](http://www.khym.org/international_conference.html))

Ärzte therapieren mit Yoga (Dr. Imogen Dahlmann und Dr. Martin Soder in Berlin) [www.byz.de](http://www.byz.de)

3-sat Film über Stress <http://www.3sat.de/mediathek/?mode=play&obj=17242>