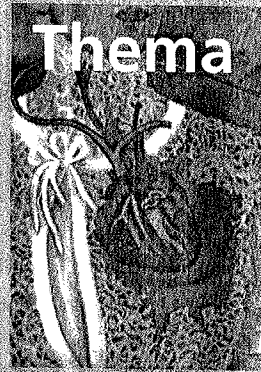


Thema



Was kann Yoga?

Die Grundlage

Wichtigster Ausgangspunkt dieser Untersuchung ist die Vorstellung, daß in jedem Individuum ein enormes Potential zur Harmonisierung von vorhandenen Störungen, zur Heilung, zu positiven Veränderungen auf jeder Ebene vorhanden ist. Menschen neigen dazu, sich bei der Suche nach Möglichkeiten zur Verbesserung ihrer Gesundheit oder ihres Lebens vor allem nach außen zu orientieren. Deshalb verwenden sie in der Regel wenig Energie, um jene Potentiale zu entwickeln, die zur Bewältigung von Schwierigkeiten oder Krankheiten in ihnen selbst liegen. Ein wichtiges Mittel, diese inneren Reserven zu mobilisieren, ist Yoga. „Yogapraxis hat das Ziel, die Störungen und Unruhe in einem Menschen zu verringern und die in ihm wohnenden Möglichkeiten wieder zur Geltung zu bringen, einen Seinszustand von größerer Zufriedenheit und Harmonie zu verwirklichen.“ (T.K.V. Desikachar)

Die hier dargestellte Studie über die Anwendung von Yoga bei herzkranken Menschen beruht auf einem spezifischen Verständnis von Yoga. Dieses besondere Verständnis drückt sich nicht nur aus in der Art und Weise, wie mit den Übungen des Yoga umgegangen wurde, es ist auch die Basis, von der aus die Wirkungen, Möglichkeiten und Grenzen dieser Methode beurteilt und die Strategien im Umgang mit den Betroffenen entwickelt wurden. Deshalb soll dieses Verständnis von Yoga in Anlehnung an die im 3. Kapitel der Studie gemachten Aussagen kurz dargestellt werden.

Die Prinzipien, die diese Arbeit leiten, gründen sich auf das Wirken T. Krishnamacharyas (1888-1989). T. Krishnamacharya war ein großer Gelehrter, Lehrer und Praktizierender.

Eine Studie von Dr. Latha, Chennai

Dr. Latha, Psychologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Psychologischen Institut der Universität Chennai und langjährige Yogalehrerin, hat eine Studie über die Wirkungen von Yoga bei Herzkranken vorgelegt. Diese Studie macht nicht nur deutlich, daß Yoga eine positive Rolle bei der Behandlung von koronarer Herzerkrankung spielen kann. Anders als alle bisherigen ähnlichen Untersuchungen wurde Dr. Lathas Studie über den langen Zeitraum von über drei Jahren angelegt und belegt eindrucksvoll, daß sich gerade auch langfristig mit den Mitteln des Yoga positive Veränderung in den unterschiedlichsten Lebensbereichen der Betroffenen unterstützen lassen. In Abstimmung mit Dr. Latha hat sich die Redaktion von VIVEKA entschlossen, einige Teile der Studie ohne wesentliche Veränderungen zu übersetzen und so unseren LeserInnen vorzustellen. Wir sind uns bewußt, daß es dadurch an manchen Stellen recht „wissenschaftlich“ zugeht. Die Fülle des dargelegten Materials entschädigt aber sicher auch jene, die sich mit einer solchen Darstellungsweise normalerweise nur wenig anfreunden können.

Dr. Latha, „Indian Approaches in the Promotion of health with reference to cardiovascular diseases“

der des Yoga, zu dessen Verdiensten es gehört, die traditionellen Lehren des Yoga so umfassend studiert, durchdrungen und gelebt zu haben, daß er sie als ein ganzheitliches und in sich kohärentes System weitervermitteln konnte.

Darüberhinaus vermittelte er diese Inhalte praxisbezogenen, hinterfragbar und in einer verständlichen Weise. In seinem Kommentar zum Yoga Sûtra des Patañjali beschreibt er Yoga als einen besonderen und kontinuierlichen Prozeß von Reinigung, der den Körper ebenso wie unseren Geist betrifft.

Die Essenz seines Lehrens kann so zusammengefaßt werden:

□ Es gibt weitreichende Unterschiede zwischen den Individuen. Eine Gleichförmigkeit auf der Ebene des Körpers, der Psychologie und der Spiritualität gibt es nicht. Menschen haben unterschiedliche körperliche Möglichkeiten, handeln auf dem Hintergrund unterschiedlicher mentalen Niveaus und ihre Bedürfnisse variieren voneinander. Es kann keine für alle gleiche standardisierte Anleitung für Yoga geben. Eine solche Standardisierung kann dem einzelnen Individuum nicht nur schaden, sondern sie begrenzt auch die Möglichkeiten und den Reichtum dieser Wissenschaft.

□ Diese Unterschiedlichkeiten werden noch zusätzlich kompliziert durch die Dynamik der Veränderungen im einzelnen Individuum selbst. Menschen verändern sich über die Zeit, abhängig zum Beispiel von ihrer Lebenssituation, ihrem Gesundheitszustand oder den Anforderungen, die an sie gestellt werden.

□ Daraus folgt die dringende Aufgabe, Yoga so zu vermitteln und anzupassen, daß es dem jeweils einzelnen Menschen auch wirklich angemessen ist. Aufgrund der Komplexität des menschlichen Körpers und des menschlichen Geistes und aufgrund der Komplexität der jewei-

ligen Umgebung, in der sich ein Individuum bewegt, besteht die Notwendigkeit, die Methoden des Yoga jeweils anzupassen, abzuwandeln und entsprechend zu verändern, immer wieder aufs neue. Unter Benutzung eines bekannten und schon in ältester Zeit für ein solches Konzept gebrauchten Begriffes des Sanskrit, faßte T. Krishnamacharya diese Notwendigkeit in einem Wort zusammen: „viniyoga“. Unter „viniyoga“ ist also jener Aspekt des Gebrauchs von Yoga zu verstehen, der eine immer neue Anpassung der Yogapraxis an die besondere Situation des Individuums unabdingbar werden läßt.

□ Folgen wir den bisher angestellten Überlegungen, kann der Zugang zu Yoga sehr unterschiedlich aussehen. Er ist auch nicht beschränkt auf „āsana“ (die Körperübungen des Yoga), „prāṇāyāma“ (die Atemübungen des Yoga) oder bestimmte Formen der Meditation. In jeder der Techniken des Yoga gibt es unzählige Möglichkeiten und diese Techniken können auf die mannigfaltigste Weise miteinander verbunden werden. Einen Beitrag zum Yoga leisten außerdem die Qualität des Unterrichts, die Erfahrung auf Seiten des Schülers, der Schülerin ebenso wie die auf der Seite der Lehrerin, des Lehrers und nicht zuletzt die Qualität ihrer Beziehung. Darüber hinaus spielen auch die Ernährungsweise oder besondere Verhaltensanweisungen eine Rolle. Dies gilt für Yoga als Therapie genauso, wie wenn Yoga als bloßes Fitnessprogramm verstanden wird.

□ Neben dem Respektieren des Prinzips „viniyoga“ in der Yogaarbeit hat Krishnamacharya einen weiteren, fast verloren gegangenen Aspekt des Umgangs mit den Übungen des Yoga wiederbelebt und unter dem Begriff „vinyāsa krama“ bekannt gemacht. „Vinyāsa kra-

„Der Zugang zu Yoga kann sehr unterschiedlich aussehen. Er ist auch nicht beschränkt auf „āsana“ (die Körperübungen des Yoga), „prāṇāyāma“ (die Atemübungen des Yoga) oder bestimmte Formen der Meditation. In jeder der Techniken des Yoga gibt es unzählige Möglichkeiten und diese Techniken können auf die mannigfaltigste Weise miteinander verbunden werden.“



„Übungsreihen, die auf die hier beschriebene Weise im Einzelunterricht für das tägliche Üben zuhause gegeben wurden, erfreuen sich einer ausgesprochen hohen Akzeptanz und werden gerade auch von Menschen, die über keinerlei Erfahrung mit eigenem und selbständigen Üben verfügen, in aller Regel mit großer Kontinuität praktiziert“

ma“ handelt von der Kunst, ein Ziel auf intelligente Weise in sinnvoll gewählten Schritten zu erreichen. Ob dabei ein Menschen danach strebt, eine Krankheit loszuwerden, eine gewünschte Fähigkeit zu entwickeln oder sein Selbst zu erfahren - Krishnamacharya war der Überzeugung, daß solche Ziele nur schrittweise zu erreichen sind und dabei dort zu beginnen ist, wo sich der entsprechende Mensch gerade befindet.

In den unterrichteten Übungsreihen drückt sich das Konzept von „vinyāsa krama“ aus durch in besonderer Weise angeordnete Schritte zur Vorbereitung bestimmter Übungen, durch entsprechend gewählte Ausgleichsübungen und durch bewußt gewählte und realisierte Wirkrichtungen der entsprechenden Praxis.

Von diesen Konzepten begeistert, wurde 1976 von Krishnamacharyas Schülern der „*Krishnamacharya Yoga Mandiram*“ gegründet, dessen Leitung seit dieser Zeit in den Händen von T.K.V. Desikachar liegt. Eine der Aktivitäten des *Krishnamacharya Yoga Mandiram* ist die Vermittlung von Yoga in seinem therapeutischen Aspekt. Auf gemeinnütziger Basis betrieben, wurde der *Mandiram* dabei vom Gesundheitsministerium schon bald als therapeutische Institution offiziell anerkannt. Die Nachfrage nach diesem Angebot ist enorm und noch immer in einem stürmischen Wachstum begriffen.

Ziel eines jeden Yogaunterrichts am *Krishnamacharya Yoga Mandiram* ist die Erarbeitung einer individuellen Übungsabfolge, die der/die KlientIn dann regelmäßig und selbständig zu Hause praktiziert. In jeder Yogastunde bespricht der/die Yoga-LehrerIn die aus dem Üben resultierenden Erfahrungen, fragt nach Schwierigkeiten und Veränderungen, läßt sich in der Regel die bisherigen Übungen noch einmal zeigen

und entwickelt aus diesen Informationen die nächste Übungsreihe. Diese wird dann wiederum bis zum nächsten gemeinsamen Termin von dem/der KlientIn zu Hause geübt. Um die Wirkungen der Yogapraxis in der hier vorgelegten Studie richtig zu beurteilen, ist dieses setting nicht aus den Augen zu verlieren. Die TeilnehmerInnen an dieser Studie wurden von ihrem/r jeweiligen YogalehrerIn individuell unterrichtet, jede Übungsreihe war auf die besondere Person zugeschnitten und wurde selbständig und regelmäßig geübt. Oft wird die Frage nach der sogenannten „Compliance“ dieses Angebots gestellt: Wie regelmäßig üben die Betroffenen wirklich? Wie groß ist die Bereitschaft, 20 Minuten bis eine halbe Stunde am Tag für die eigene Yogapraxis aufzuwenden? Wie lange wird dieses Üben beibehalten? Für manche mag es erstaunlich sein, aber die Erfahrungen nicht nur im Rahmen dieser Studie sind eindeutig: Übungsreihen, die auf die hier beschriebene Weise im Einzelunterricht für das tägliche Üben zuhause gegeben wurden, erfreuen sich einer ausgesprochen hohen Akzeptanz und werden gerade auch von Menschen, die über keinerlei Erfahrung mit eigenem und selbständigen Üben verfügen in aller Regel mit großer Kontinuität praktiziert.

Frühere Studien über die Wirkung von Yoga

Diversen Studien über die Wirkungen von Yoga wurden ausschließlich an einzelnen erfahrenen Yogapraktizierenden vorgenommen. Ausgewählte Funktionen des kardiovaskulären, des endokrinen, des neurologischen und des Atemsystems wurden in Abhängigkeit bestimmter āsana, „kriya“ (mechanische Reinigungsübungen) oder prānāyāma gemessen. Auch die Wirkungen von

Meditation würde in Studien z.B. von *Anand, Gharote, Green, Wenger* und anderen untersucht.

In Studien wie die von *Ganguly* im *Kaivalyadharm Institut* bei Bombay (allerdings ohne Kontrollgruppe) oder der von *Wenger und Gopal* (mit Kontrollgruppe; gemessen wurden hier Veränderungen der peripheren Durchblutung) konnte eine Verbesserung der kardiovaskulären Funktionen durch Yogapraxis gezeigt werden. Andere Studien (*Dhanaraj 1974, Gopal 1973, Udupa 1971*)* zeigten eine signifikante Verringerung der Pulsfrequenz durch *Āsanapraxis*. Auch die positive Wirkung von *āsana* auf die Senkung des Blutdrucks wurde in verschiedensten Studien nachgewiesen (*Datey 1969, Patel 1975, Patel und North 1979, Pelsane, Kulkarni und Pendse 1989, Blumenthal J.A. et al. 1989 und andere*). Eine ganze Reihe von Studien befaßte sich mit den Auswirkungen von Yogapraxis auf das gesamte psychophysiologische System (*Schell et al. 1994, Wood 1993, Bulavin 1993, Montfrans et al. 1990 und andere*). Die Autorin der hier vorgestellten Studie selbst hat neben einer Untersuchung über die Wirkung von Yoga auf Kopfschmerzpatienten, die eine signifikante Verminderung der Beschwerden gegenüber einer Kontrollgruppe ergab (*Latha et al. 1991*), auch Studien über Yoga bei Schmerzpatienten und Bluthochdruck vorgelegt (mit *Jayakumari 1993, mit Nagalakshmi 1994*).

Die meisten der bisher unternommenen Studien leiden allerdings unter einigen Beschränkungen. So waren sie in der Regel nur über einen kurzen Zeitraum angelegt (maximal über einige Monate).

Außerdem beschränkten sich die meisten auf die Betrachtung einiger

Übungen, nur selten wird Yoga als ein ganzheitliches System, ein „Lebensstil“ betrachtet (wie bei *Nagaratna et al. 1981*). Die hier vorgelegte Studie wollte diese Mängel überwinden und wurde deshalb über einen Zeitraum von über drei Jahren angelegt. Gleichzeitig wurde versucht, Yoga als ein ganzheitliches System einzubringen.

Fragen

Aus diesem Ansatz ergaben sich allerdings einige Überlegungen und Fragen, die noch im Vorfeld der eigentlichen Studie zu diskutieren waren:

1. Yogatherapie ist nur ein Aspekt von Yoga. Es ist weit mehr als Heilen oder Therapie.
2. Die Sprache von Yoga und Naturwissenschaft sind verschieden. Brauchen wir einen Übersetzer, der beide Sprachen beherrscht?
3. Yoga ist ein integrativer, umfassender Ansatz. Es ist unmöglich, ihn auseinanderzubrechen und zum Beispiel zu sagen: „Dies ist eine Übung für unseren Geist, diese ist für den Körper“.
4. Gesundheit und spirituelle Entwicklung stehen nicht in dem direkten Zusammenhang, den sich manche Menschen wünschen oder erhoffen. Es ist möglich, auf der spirituellen Ebene Außerordentliches realisiert zu haben und trotzdem außerordentlich krank zu werden.

Die Studie

Für die Studie wurde folgender Aufbau gewählt:

Phase 1: Nach zwei explorativen Untersuchungen folgte eine Pilotstudie.

Diese Pilotstudie ergab folgende

Informationen:

1. Bei den Betroffenen herrschte ein Mangel an Bewußtsein über die Risiken für die Entwicklung einer koronaren Herzerkrankung, die im Lebensstil (Ernährung, Bewegung etc.) liegen.

2. Selbst diejenigen, die sich nicht nur ihres kritischen Gesundheitszustandes bewußt waren, sondern auch den negativen Einfluß bestimmter Verhaltensweisen richtig einschätzen konnten, waren nicht in der Lage, ihren Lebensstil entsprechend zu ändern. Ihnen fehlte das Wissen um Methoden und Techniken, diese risikobehafteten Verhaltensweisen zu verringern, zum Beispiel wie sich das Rauchen aufgeben ließe, wie Streß oder Ärger besser zu handhaben wären, wie sich mehr bewegen könnten, etc.

3. Es bestand eine ausgeprägte Notwendigkeit für eine ergänzende Unterstützung in der Rehabilitation bei kardiovaskulären Erkrankungen. Befolgung und Akzeptanz jeglicher Empfehlungen von medizinischer Seite bedürfen der Unterstützung unterschiedlicher pädagogischer Maßnahmen (Aufklärung und Schulung in Fragen der Diät, des Lebensstils präventiver Möglichkeiten, etc.).

Phase 2: Ausarbeitung der zu untersuchenden Fragen und Hypothesen

Phase 3: Auswahl der TeilnehmerInnen und Erhebung ihrer Ausgangssituation (Biomedizinische und psychologische Parameter)

Die Erhebungen an den insgesamt 147 Personen, die an der Studie teilnahmen, werden in 3 Gruppen durchgeführt.

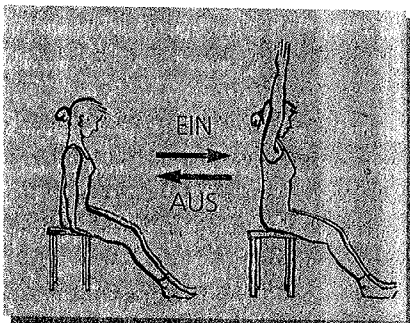
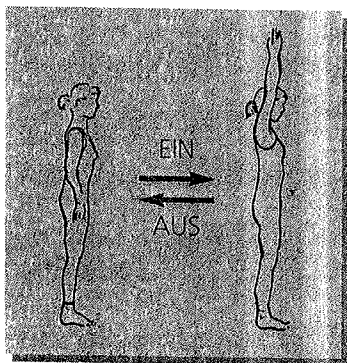
Gruppe 1: Die Gruppenmitglieder werden ausschließlich medikamentös behandelt. Allerdings wird auch eine Beratung zu Ernährungsfragen gegeben.

Gruppe 2: Die Gruppenmitglieder erhalten Yogaunterricht. Nach einem, zwei und drei Jahren erfolgt

* Die ausführliche Literaturliste wird gegen ein Rückport (bitte DM2.- in Briefmarken) gerne zugesandt.



Eine Auswahl der am häufigsten in dieser Studie benutzten āsana :



Variationen von tadāsana

eine erneute Befragung und Erhebung der entsprechenden Parameter. (Diese Gruppe wurde außerdem mit einer Gruppe erfahrener Yogaübender verglichen. Wir werden auf diesen Teil der Untersuchung in diesem Artikel nicht weiter eingehen).

Gruppe 3: Diese Gruppe setzte sich aus repräsentativ und zufällig ausgewählten Personen zusammen, die unter keiner nachweisbaren Erkrankung litten. Niemand in dieser Gruppe stand unter medizinischer Behandlung. Auf weitere Details des Untersuchungsaufbaus wird hier nicht eingegangen. Wir wollen uns nun mehr den Inhalten der Yogaarbeit zuwenden.

Was und wie wurde unterrichtet?

Der Unterricht beinhaltete:

- Asana (Körperübungen)
- Pranāyāma (Atemübungen)
- Techniken der Visualisierung, des Tönens und Rezitierens
- Meditation
- Darstellung der Rolle der Ernährung für die Gesundheit
- Gruppentreffen

Die Arbeit mit āsana

Der Yogaunterricht beinhaltete sowohl praktische als auch theoretische Orientierung. Weil āsana der am einfachsten zu praktizierende Aspekt der Yogapraxis sind, wurde ihnen auch besondere Bedeutung zugemessen. Yoga ist ein auf Erfahrung begründetes Lernen. Selbstwahrnehmung und Eigenregulation bilden das Herz dieser Erfahrung. Um dies zu erreichen, wurden Körperhaltungen in Verbindung mit besonderen Atemtechniken benutzt. T.K.V. Desikachar definierte Yoga einmal als „Aufmerksamkeit

im Handeln“, mit dem Ziel, sich auf das auszurichten zu können, was man gerade tut oder denkt. Das schafft bessere Handlungsmöglichkeiten und verringert Fehler und Konflikte. Aufmerksamkeit ist unabdingbar, um den Körper mit dem Atem und durch den Atem mit dem Geist zu verbinden, was wiederum zu größerer Bewußtheit, besserer Regulation und mehr Kompetenz führt. Auf diesem Hintergrund wurden die verschiedenen āsana unterrichtet. Wie schon erwähnt, war der Yogaunterricht ausgesprochen individualisiert und den Notwendigkeiten der einzelnen Person angepaßt. Entsprechend erfolgte auch 90% des Unterrichts als Einzelunterricht.

Es gab aber auch Inhalte, die in der Gruppen unterrichtet wurden. Dazu gehörte vor allem eine Darstellung der grundlegenden Prinzipien des Yoga und der Yogapraxis.

Doch zuerst wieder zurück zum Einzelunterricht. Dort wurde gelehrt:

1. Die richtige Atemtechnik in den āsana. Die Betonung lag auf einer „sanften und entspannten Ausatmung“ und Entwickeln eines dafür hilfreichen „gleichmäßigen Geräusches“ bei der Atmung. Dabei wurde eine bestimmte Technik vermittelt, bei der schließlich die Ein- und Ausatmen mit einem Hauchlauts in der Kehle verbunden wurde. Diese Technik wird „Ujjāyī“ - Atmung genannt. Mit ihr läßt sich ein außerordentlich sanfter Atem erreichen.

2. Jeder Person wurde die Verbindung bestimmter Bewegungen mit der Ein- und Ausatmung gelehrt. Dafür wurden einfache āsana wie „tadāsana“, „apānāsana“ und andere einfache Vorbeugen benutzt.

3. Darüber hinaus wurden weitere und unterschiedliche āsana unterrichtet, je nach den Notwendigkeiten, die sich aus dem klinischen Status der jeweiligen Person erga-