Was kann Yoga?

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.

Die Grundlage


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

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 Reini gung, der den Körper ebenso wie unseren Geist betrifft.

Die Essenz seines Lehrens kann so zusammengefaßt werden:


- 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.


- Folgen wir den bisher angestellten Überlegungen, kann der Zugang zu Yoga sehr unterschiedlich aussehen. Er ist auch nicht beschränkt auf „ásana“ (die Körperübungen des Yoga), „prānāyāma“ (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 fitnessprogramm verstanden wird.

- Neben dem Respektieren des Prinzips „vinyoga“ 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-
„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 selbstständigen Üben verfügen, in aller Regel mit großer Kontinuität praktiziert.“


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


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 YogalehrerIn 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 ihren 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 Betroffen wirklich? Wie groß ist die Bereitschaft, 20 Minuten bis eine halbe Stunde am Tag für die eigene Yogapraxis aufzubringen? 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 selbstständigen Üben verfügen in aller Regel mit großer Kontinuität praktiziert.

Frühere Studien über die Wirkung von Yoga

Meditation wurde in Studien z.B. von Anand, Gharote, Green, Winger und anderen untersucht.


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).


**Fragen**

1. Us 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.
   - 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“.

**Die Studie**

Diese 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.
  - 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 auf geben ließe, wie Streß oder Ärger besser zu handhaben wären, wie sich mehr bewegen könnten, 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...
Eine Auswahl der am häufigsten in dieser Studie benutzten āsana:

- Variationen von tadasana

**Was und wie wurde unterrichtet?**

- Pratyāhāra (Körperübungen)
- Prāṇāyāma (Atemübungen)
- Techniken der Visualisierung, des Tönens und Rezitieren
- Meditation
- Darstellung der Rolle der Ernährung für die Gesundheit
- Gruppentreffen

**Die Arbeit mit āsana**


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:


3. Darüber hinaus wurden weitere und unterschiedliche āsana unterrichtet, je nach den Notwendigkeiten, die sich aus dem klinischen Status der jeweiligen Person erga-
4. Das Entwerfen des jeweiligen Kurses für die selbständig zu Hause geübte Praxis einer Person berücksichtigte ihr Alter, Geschlecht, den klinischen Status, ihre mentale Verfassung, ihre beruflichen Belastungen, ihre Fähigkeit zur Aufnahme und Umsetzung der gegebenen Anweisungen, die zur Verfügung stehende Zeit für das Üben etc.

Zu den verwendeten Übungen gehörten vor allem:


Es erscheint wichtig, noch einmal darauf hinzuweisen, daß diese āsana in aller Regel modifiziert und entsprechend angepaßt werden mußten. Das gleiche āsana wurde von der entsprechenden Person jeweils unterschiedlich geübt, je nach den Gegebenheiten ihres Atems, der Bewegungsmöglichkeiten, der Wahl des Weges von der Ausgangsposition hin zum āsana und wieder zurück.

Es wurden keine Umkehrpositionen gelehrt, auch statisches Üben in kräftigen Rückbeugen oder Vorbeugen wurde vermieden. Das Ziel der Āsana-Praxis wurde darin gesehen, unter Berücksichtigung seiner gegebenen Möglichkeiten die Situation des Individuums schrittweise zu verbessern, um seinen Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen. Es war nicht daran gedacht, sie zu Experten in Sachen āsana zu machen.
Die Arbeit im Gruppenunterricht


Auf der Basis des Yoga Sūtra wurden den TeilnehmerInnen folgende Schritte unterrichtet:
1. Wahrnehmung der Symptome von Erfahrungen, die durch Streß belastet sind. Wie fühlt es sich an, im Ärger, Streß oder Hetze zu sein?
2. Zweitens wurde den TeilnehmerInnen die Vorteile der Möglichkeit vermittelt, Dinge auch von einer anderen Seite als der gewöhnlichen zu betrachten. Im Yoga Sūtra wird dieses Konzept unter dem Begriff „pratīpākṣa bhavana“ (Yoga Sūtra, 2.33 und 2.34) erläutert. Mit den Teilnehmern wurden für die unterschiedlichen Konfliktsituationen verschiedene Strategien diskutiert, wie man „auch in die Schuhe eines anderen schlüpfen“ kann.
4. Es wurde vermittelt, wie es möglich ist, mehr zuzuhören anstatt schnell Feststellungen zu treffen und zu erteilen.

Dieses Programm begann 1992 und wurde auch nach Abschluß der im Rahmen dieser Studie durchgeführten Erhebungen bis heute weitergeführt.

Ergebnisse der Studie

Die Ergebnisse der Studie wurden mit den üblichen statistischen Verfahren evaluiert. Im Folgenden werden die Ergebnisse in aller Kürze zusammengefaßt.

1. Verhalten und Emotionen


In der mit Yoga trainierten Gruppe gab es neben der erwähnten Veränderung in den Verhaltensmustern in Konflikten auch eine signifikante Verbesserung im Umgang mit Ärger. Diese positive Veränderung kann als Wirkung von Techniken wie Āsana und Atemübungen gesehen werden, die die mit Ärger verbundene Spannung reduzieren können. Unverändert blieben dagegen jene Parameter, die anzeigen, wie sehr erlebter Ärger verinnerlicht oder nach außen gebracht wird.

2. Krankheit und Wohlbefinden

Yogapraxis zeigte sich außerordentlich wirksam in der Verringerung körperlicher Störungen. Ein deutlicher Rückgang wurde festgestellt in den Bereichen Schmerz, Palpitationen (Herzrhythmusstörungen), Verdaunungsstörungen, Spannungszuständen und Müdigkeit.

Es gab einen signifikanten Anstieg in der Wohlbefindlichkeits-Skala, der sich in einer verbesserten Entspannungsfähigkeit, einem vermehrten Gefühl von Vitalität und Kraft, Freiheit von Schmerz und Spannung, verbessertem Schlaf, besserer Verdaunung und auch einer größeren Widerstandsfaehigkeit gegenüber Erkältungserkrankungen niederschlug. Dies bestätigt Ergeb-
nisse früherer Studien, die als Wir-
kungen von Āsana- und Prānāyāma-
praxis eine besseres körperliches
Gleichgewicht, vermehrte Wider-
standschaft und auf der psychologi-
ischen Ebene ein größeres Wohl
befinden feststellen konnten.

Ein weiteres Ergebnis der Studie
bezieht sich auf die Häufigkeit des
Auftretens von „streßbeladenen
Lebenssituationen“. Interessanter-
weise zeigte sich in der Häufigkeit
solcher Ereignisse keine Verände-
rung.

Was sich aber für die mit Yoga in
Berührung gekommene Gruppe än-
derte, war der Umgang mit diesen
Situationen.

3. Ernährungsgewohnheiten
Es wurde schon erwähnt, daß
die Ernährungsberatung einen wich-
tigen Teil des Schulungsangebots
ausmachte.

Für die Studie wurden alle Nah-
rungsmittel in verschiedene Katego-
rien eingeteilt. Die Einteilung rich-
tete sich daran aus, wie positiv oder
negativ die entsprechenden Nah-
rungsmittel im Zusammenhang mit
coronaren Herzerkrankungen zu be-
urteilen sind.

Als wünschenswert galt eine von
Kohlehydraten und Proteinen domi-
nierte Ernährung, reich an Kalzium,
Mineralien und Vitaminen, wie sie
vor allem in Gemüse und Früchten
zu finden ist.

Als ungünstig wurde eine Ernäh-
 rung bewertet, die reich an Fetten
ist. Das galt vor allem auch für Ge-
grilltes und Gebratenes. Auch koffe-
inhalte Getränke und sehr schar-
fes Essen wurden negativ beurteilt.

Tatsächlich zeigte sich in der
Yogagruppe eine signifikante Ver-
ringerung des Fettkonsums und
gleichzeitig ein vermehrter Konsum
von als positiv bewerteter Nah-
rungsmittel. Obwohl auch die
Kontrollgruppe an der Ernährungs-
schulung teilnahm, zeigte sich dort
keinerlei Veränderung.

4. Veränderungen des körperli-
chen Zustandes
Der Status des Herz-Kreislau-
systems der Studienteilnehmer wur-
durch eine medizinische Unter-
suchung einerseits und durch eine
ausführliche Befragung andererseits
ermittelt. Diese Befragung wurde
von Psychologen durchgeführt, de-
nen der Inhalt und Umfang der
Yogaarbeit nicht bekannt war und
ergab für die im Yoga unterrichtete
Gruppe einige bemerkenswerte
Ergebnisse. So äußerte jeder der
Befragten das Gefühl, daß „Yoga
mit Sicherheit in irgendeiner Weise
geholfen hat“, ihr körperliches
Wohlbefinden zu fördern. Vielfach
wurde von Verbesserungen von
Symptomen wie Erschöpflichkeit,
Müdigkeit und Schmerzen berichtet.
Am häufigsten wurde als Wirkung
der regelmäßigen Yogapraxis die
„Zunahme von Energie, die den
ganzen Tag über anhielt“, „Ein
Gefühl von Frische“, „Wachheit“
und „Verbesserte Abwehr gegenü-
ber Husten und Erkältungen“ ge-
nannt. Jeder der Betroffenen berich-
tete von einer sehr deutlichen Ver-
besserung entsprechender körperli-
cher Beschwerden. Dazu gehörten
vor allem Probleme wie Verstop-
fung, Kopfschmerzen, Palpitationen,
Schlafstörungen, Magenbeschwer-
den und prämenstruelle Symptome.

Außerdem wurde eine Abnahme
des Blutdrucks, des Blutzucker-
spiegels und der Cholesterinwerte
festgestellt. Jene TeilnehmerInnen,
die an akuten Herzbeschwerden
litten oder eine Bypass-Operation
hin-
ter sich hatten, bemerkten bei sich
ein selteneres Auftreten von Atem-
beschwerden und eine Verringerung
von Brustschmerzen und allgemei-
nem Unwohlsein.

Nur eine einzige Person stellte
die, daß „Yoga in keiner Weise ge-
holten hat“. Dieser Herzpatient
folgte seiner Praxis allerdings nur
sehr unregelmäßig. Er drückte dies
so aus: „Die Yogapraxis hatte keine
Wirkung auf mich und deshalb wollte ich nicht zu meiner Lehrerin zurück, um meine Praxis wiederaufzunehmen."

Tatsächlich erwies sich langfristig die Regelmäßigkeit im täglichen Üben als der wichtigste Faktor für das Zustandekommen von therapeutischen Wirkungen durch die Yogapraxis. Dabei ließ sich feststellen, daß die Motivation zum eigenen Üben in der Regel dort am größten war, wo die Einschränkungen der Lebensqualität subjektiv am intensivsten empfunden wurden.


Zusammenfassung


Zur Illustration schließt dieser Artikel mit der Darstellung von zwei Kursen, die im Rahmen dieser Studie unterrichtet wurden. Nach allem, was bisher gesagt wurde, braucht es kaum eines besonderen Hinweises darauf, daß diese Kurse nicht als „Kurse für Koronarerkrankung” mißverstanden werden dürfen. Es sind Kurse, die von kompetenten LehrerInnen aus der Aus- einandersetzung mit einer besonderen Person mit ihren individuellen Schwierigkeiten und Möglichkeiten zu einem bestimmten Zeitpunkt der Begleitung durch Yoga gegeben wurden. In diesem Sinne gelesen, könnte sie vielleicht als Inspiration dienen auf der Suche nach Möglichkeiten, wie Yoga von Krankheit betroffenen Menschen eine dauerhafte und wirksame Hilfe und Stütze werden kann. 

„Tatsächlich erwies sich langfristig die Regelmäßigkeit im täglichen Üben als der wichtigste Faktor für das Zustandekommen von therapeutischen Wirkungen durch die Yogapraxis.“
Zum Beispiel:


Zum Kurs auf der gegenüberliegenden Seite:


Zum Zeitpunkt des Unterrichts klagt er über Spannungen, Ängste und geringfügigen Brustschmerz. Die Yogalehrerin beschreibt als sehr ange spannt und nervös.

Dies ist sein zweiter Kurs, 14 Tage nach Beginn des Unterrichts. Er übt morgens und braucht dafür etwa zwanzig Minuten.
Ein: frei
Aus: allein
Link und Re
Nasenatmung

1. Ausatmung: ca. 4 sec
2. Ausatmung: ca. 5 sec
3. Ausatmung: ca. 6 sec
4. Ausatmung: ca. 7 sec

10 Runden