

Mein Buch-Tipp

Heilen mit Yoga

Christiane Wolff, Gymnastik- und Yogalehrerin, und Annabelle Starck, Psychologin und Psychoanalytikerin, stellen in ihrem Buch *Methodik, Übungsformen und Wirkungsweise indikationsbezogener Yoga-Sequenzen* vor, die Therapien von psychischen Erkrankungen unterstützen können. Die Autorinnen sind in ihren jeweiligen Professionen selbstständig tätig und arbeiten in der Yogalehrer-Aus- und -Fortbildung eng zusammen.

Yoga als achtsamkeitsbasierte Übungsdisziplin weist Wege, bewusst mit Körper, Gedanken und Gefühlen umzugehen, Veränderungen einzugehen, regenerierende Kräfte zu erkennen, energieregulierende Strategien zu entwickeln und sich vor negativen Folgen von Stress zu schützen. Um diese Ziele bei psychischen Erkrankungen zu erreichen, ist es wichtig zu verstehen, wie die Symptome Befindlichkeit und Verhalten beeinträchtigen und wie eine auf das jeweilige Beschwerdebild abgestimmte Yoga-Praxis therapeutisch helfen kann. Auch eine geschickte Übungsanleitung, eine einfühlsame Sprache und Stimme der Yoga-Lehrenden sowie eine ruhige Atmosphäre in Raum und Zeit tragen zu einer wirksamen Yoga-Praxis bei. Entsprechend diesen Erfordernissen ist das Buch als Patientenratgeber und zugleich als bewegungspädagogische Fachlektüre für Therapeuten konzipiert.

Zu Beginn gibt es eine Einführung in die Grundlagen des Ayurveda, der „Lehre vom Leben“. Der Ayurveda lehrt unter Berücksichtigung der Lebensumstände und der sozialen Teilhabe des einzelnen Menschen das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele. Er motiviert den Menschen, seine Lebensweise eigenverantwortlich zu gestalten sowie Auslöser von Erkrankungen zu verstehen und gesunde Verhaltensweisen auf-



Die Rezensentin:

Cornelia M. Kopelsky
Freie Fachjournalistin und Fachautorin
Feckweilerbruch 28,
55765 Birkenfeld/Nahe
www.CMKopelsky.de

zubauen. Als eine Säule des Ayurveda folgt auch der Yoga diesem Ansatz und richtet die Übungen nach den individuellen Konstitutionen aus. Im Weiteren veranschaulicht eine aus ayurvedischer und westlicher psychologischer Sicht vergleichende Betrachtung die Psyche und ihre enge Verzahnung mit biologischen Prozessen und dem Bewegungsverhalten. Aus diesen Erkenntnissen wächst ein tieferes Verständnis für die beschriebenen Erkrankungen (Depressionen, Angststörungen, Burnout und Trauma-Belastungen). Hier gelingt den Autorinnen ein fließender Übergang von der Theorie in die Yoga-Praxis. Sie informieren über relevante Symptome und Therapiemöglichkeiten und empfehlen zum Beispiel bei Angststörungen eine von Atemübungen in Verbindung mit Bewegungen geleitete Yoga-Praxis. Besonders die betonte Ausatmung kann über den Parasympathikus den körperlich und emotional hohen Erregungszustand senken. Die Kombination mit Bewegungen lenkt die Konzentration auf den ritualhaften Übungsablauf und von angst- und panikauslösenden Gedanken weg.

Im praktischen Teil des Buchs werden zehn Übungssequenzen beschrieben. Die thematische Gliederung nach häufig vorkommenden Symptomen ist insofern sinnvoll, als bei den verschiedenen Beschwerdebildern oftmals dieselben Symptome auftreten. So kommen beispielsweise Schlafstörungen, quälende Gedanken oder Konzentrationsstörungen bei Depressionen genauso vor wie bei Trauma-Belastungen. Die Themen sind patientengerecht formuliert und entsprechen dem Krankheitserleben, zum Beispiel: „Ich finde keinen Schlaf“ – „Ich kann Gedanken nicht stoppen“ – „Ich kann mich nicht spüren“. Die Schritt-für-Schritt-Anleitungen ermöglichen ein funktionell richtiges Bewegen und geben dem Patienten

Übungssicherheit. Yoga-Lehrende erhalten in farbig hervorgehobenen Textstellen Indikationshinweise und didaktische Tipps. Zu jedem Thema bieten die Autorinnen Mudras, Mantras und Meditationen an, die im Alltag als „Schnelle Hilfen“ eingesetzt werden können.

Das Buch baut zwischen Bewegungspädagogik und Psychotherapie eine Brücke und zeichnet sich durch alltagstauglich aufbereitetes Expertenwissen aus. 



Heilen mit Yoga – Die Seele stärken bei Burnout, Depression und Ängsten

Christiane Wolff, Annabelle Starck

2018, 176 Seiten, 130 Abb.,
ISBN 978-3-432-10420-1,
Euro 24,99,
TRIAS Verlag Stuttgart