



Yoga und Therapie

In tiefem Sinn heil werden

Yogatherapie hat in letzter Zeit an Bedeutung zugenommen, und es gibt in der Schweiz verschiedene Ausbildungsmöglichkeiten. Das macht Sinn, denn der Yoga ist durch seine Verbindung von Körper, Geist und Seele von Natur aus heilsam und verfügt über ein grosses therapeutisches Potenzial.

 Text: [Gabriela Huber-Mayer](#), Yogalehrerin YCH

«Es gibt keine Trennung der Psyche und der Physis.»

Längst ist bekannt, dass die Methoden und Techniken des Yoga nicht nur die Körperübungen beinhalten, sondern auch Meditation, Achtsamkeit und Bewusstseinsentwicklung. Ebenso gehören Reinigungstechniken dazu: In der aus dem Tantrismus stammenden **Hatha Yoga Pradipika** sind einige beschrieben. Tantrisch geprägte Yogarichtungen sehen den Körper als einen Tempel, in dem die Seele wohnt. Es ist deshalb von grosser Bedeutung, dass der Körper rein und gesund gehalten wird.

Viele Yogalehrende haben in ihren langjährigen Ausbildungen gelernt, dass die verschiedenen Yogamethoden gesundheitsfördernd und präventiv wirken, aber auch therapeutische Prozesse angeregt werden können. Sie integrieren solche Techniken ganz selbstverständlich in ihren Unterricht. Einige sind überzeugt, dass eine Yogapraxis immer therapeutisch wirkt. Nicht nur im grobstofflichen Körperbereich, son-

dern auch im feinstofflichen und im ursächlich-spirituellen Körperbereich. Diese drei Körper oder Hüllen sind untrennbar miteinander verbunden. Das Konzept der drei Körper ist bekannt aus dem **Vedanta**.

Der im Westen bekannte Yogalehrer **B.K.S. Iyengar** (1918–2014) war als Kind schwach und kränkelnd. Als Jugendlicher wurde er Schüler von **T. Krishnamacharya** (1888–1989), lernte den Yoga kennen und seine Gesundheit verbesserte sich zusehends. Später entwickelte er einen eigenen Yogastil und setzte Hilfsmittel ein, um gerade auch Menschen mit körperlichen Herausforderungen die Wohltaten des Yogas näherzubringen. Bereits in seinem 1966 veröffentlichten Standardwerk «Licht auf Yoga» widmet er einen Teilbereich den therapeutischen Übungssequenzen.

Ganzheitlicher Ansatz

Auch weitere Schüler von T. Krishnamacharya, unter ihnen seine Söhne **T.V.K. Desikachar** (1938–2016) und **K. Sribhasyam** (1940–2017), sind im Westen als bedeutende Lehrer bekannt. Sie alle sahen im Yoga ein holistisches System, das auf die Integration aller Aspekte des Menschen hinwirkt. Desikachar gilt als der Begründer des **Viniyogas** – eines schrittweisen Vorgehens, angepasst an die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Praktizierenden. Sein Bruder Sribhasyam gründete 1982 in Neuchâtel die Schule **Yogakshemam** und unterrichtete Ayurveda, Yoga und Philosophie.

Ab dem Jahr 2000 hat ein weiterer, bis dahin wohl behüteter Yoga seine Geheimnisse offenbart: der tibetische Yoga **Lu Jong**, vermittelt durch **Tulku Lama Lobsang** (*1979). Er ist mit den Bön-Traditionen vertraut und hat sein Wissen sowohl in den Sutras als auch in der Medizin und der Astrologie erweitert. Er erfreut sich heute auch im Westen einer grossen Schülerschaft und unterrichtet mit viel Erfolg Lu Jong, Medizin, Buddhismus und Astrologie.

Auch in dieser Tradition gibt es keine Trennung der Psyche und der Physis und das tibetische Heilsystem ist sehr eng mit dem indischen Ayurveda verbunden. Natürlich finden wir auch die schamanischen Heilmethoden aus der Bön-Tradition in den Methoden und Techniken. Wer

In der Yogatherapie werden oft Hilfsmittel eingesetzt.



Es geht im Yoga nicht um
Leistung, sondern um
Heilung auf tiefer Ebene.



sich in diese Dimensionen weiterentwickeln will, braucht ein umfassendes Verständnis des tantrischen Buddhismus. In dieser Tradition begegnen wir der heilenden Handmassage **Kum Nye**, sie gehört zum Lu Jong. Mit warmen Ölen werden beispielsweise die Gelenke massiert und die Energiekanäle (Nadis) geöffnet, denn der tibetische Yoga ist sehr kraftvoll und energetisch.

Lange Heiltradition

Yoga als Therapie hat also eine sehr lange Tradition. Es erstaunt deshalb nicht, dass alle diese Lehrer überzeugt waren oder sind, dass eine seriöse Ausbildung zum Yogalehrenden einige Jahre dauert. Gerade weil der Yoga eine Wirkung entfaltet, ist es wichtig, zu wissen, welche Wirkungen erwünscht und welche unerwünscht sind. Dass wir uns dabei vollends auf die Grundsätze der östlichen Methoden, Techniken, Philosophien und Erkenntnisse abstützen können, war und ist für diese Lehrer selbstverständlich.

Der Reichtum dieser Wissenschaften ist noch lange nicht ausgeschöpft. Dieses Wissen hat sich bis heute bewahrt, was ein grosses Geschenk ist. Lange wurde es geheim gehalten, wohl auch, damit es nicht in falsche Hände gerät. In der Schweiz stehen aktuell verschiedene Möglichkeiten an Aus- und Weiterbildungen zur Verfügung, um das yogatherapeutische Wissen zu vertiefen. Interessierte haben die Wahl, ob sie dabei den Fokus mehr auf westliche oder östliche Methoden richten wollen. Heute ist es sogar möglich, einen eidgenössischen Abschluss als **KomplementärTherapeut*in, Methode Yoga Therapie** zu absolvieren.

«Yoga entfaltet
eine Wirkung.»

Schwesternwissenschaft

In den tantrisch geprägten therapeutischen Yogatraditionen hat der Ayurveda seinen festen Platz, sowohl in Indien als auch im Himalaya. Wer in seiner Ausbildung zur Yogalehrenden das Glück hatte, etwas fundierter mit dieser Wissenschaft vom langen, gesunden Leben in Berührung zu kommen, realisiert bald, dass dieses Medizinsystem sehr eng mit den philosophischen Grundsätzen, Theorien und Modellen des klassischen Yogas, dem **Samkhya**, verbunden ist. Wir brauchen uns also keinesfalls vom Yoga zu entfernen, um tief in therapeutische Bereiche vorzudringen. In der Schwesternwissenschaft, dem Ayurveda, finden wir ausreichend sinnvolle Ergänzungen und Schätze wie zum Beispiel umfassende und geniale Diagnosetechniken. Zu den ayurvedischen Therapien gehören Yogaübungen mit dazu – das können Reinigungs-, Körper-, Mental- oder spirituelle Übungen sein.

«Alles darf und nichts muss.»

Neuer Blick auf den Yoga

Ein westlicher Lehrer – und ein Mann aus der Praxis –, der schon lange aus tiefstem Herzen überzeugt ist, dass der Yoga in Verbindung mit dem Ayurveda ein ideales therapeutische Feld bietet, ist der Yogalehrer und Yogatherapeut **Alexander Peters**. Als Heilpraktiker ist er auch bestens mit den westlichen Medizinsystemen vertraut.

In Berlin leitet er das **Gesundheitszentrum Sonne & Mond**. Lange Zeit war er als wissenschaftlicher Mitarbeiter und Yogatherapeut in der Hochschulambulanz der Charité und der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus tätig. Dort hat er Studien zur Wirksamkeit von Yoga betreut und Patienten yogatherapeutisch behandelt. Seine langjährigen und wichtigsten Yogalehrer sind **Dr. Shrikrishna Bushan Tengshe** und **R. Sriram**.

Die indischen Wissenssysteme sind für ihn eine grosse Bereicherung seines Lebens. Yoga sei eine gelebte und angewandte Philosophie im Alltag. Die zentrierende und heilsame Wirkung hat er am eigenen Leib erfahren. Jahre später unterrichtete ihn ein indischer Arzt im Ayurveda: «Dies war die perfekte Ergänzung und Erweiterung dessen, was ich durch Yoga bereits erfahren hatte, das Bild wurde für mich komplett.» Er ist überzeugt, dass Yoga heilsam ist, vorausgesetzt, dass er richtig angewendet wird.

«Wenn wir wissen, wie wir die Techniken und Übungen sinnvoll und angemessen einsetzen können, verfügen wir über ein grosses therapeutisches Potenzial sowohl im Einzel- als auch im Gruppenunterricht», sagt der Yogatherapeut. Neben der Förderung und Erhaltung alltäglicher Belastbarkeit eröffne sich durch die Beschäftigung mit der therapeutischen Anwendung vor allem auch ein neuer Blick auf die Heil- und Lebenskunst Yoga und dafür, welches grossartige, gesellschaftliches Potenzial in dieser Querschnittsdisziplin liegt.

KomplementärTherapeut*in, Methode Yoga

Therapie: Der Verband Yoga Schweiz begann 2004 intensiv an der eidgenössischen Anerkennung der therapeutischen Form des Yoga mitzuwirken. 2015 war es endlich so weit: Yoga war eine der ersten Methoden, die als Therapie anerkannt wurde. Das übergeordnete Berufsbild regelt für alle Methoden Bereiche wie das Arbeitsgebiet, die beruflichen Grundlagen – zu denen neben einem methodenspezifischen Wissen auch ein fundiertes schulmedizinisches Wissen gehört – die Berufsausübung und den Beitrag an Gesundheit und Gesellschaft. In der individuellen Methodenidentifikation METID wird zusätzlich definiert, wie eine methodenspezifische Befundaufnahme gemacht wird, die Selbstregulierungskraft angeregt, ein Selbstwahrnehmungs- und Bewusstseinsprozess gefördert und zu einer erfolgreichen Neuorientierung im Alltag motiviert werden kann.

Ziel der eidgenössischen Anerkennung ist, dass die Yogatherapie über eine Zusatzversicherung durch die Krankenkassen vergütet wird. www.oda-kt.ch

Die Entwicklung zum Berufsbild

Dipl. Yogatherapeut*in Yoga Schweiz: Viele Yogalehrende möchten sich gezielt und fundiert therapeutisch weiterbilden und sich dabei hauptsächlich an yogaspezifischen Grundsätzen orientieren. Deshalb hat der Verband Yoga Schweiz in Ergänzung zum Berufsbild der dipl. Yogalehrer*in ein unabhängiges eigenständiges Berufsbild dipl. Yogatherapeut*in erstellt. Darin ist definiert, wo Yogalehrende ihr Wissen und ihre Kompetenzen noch ergänzend können, um hauptsächlich therapeutisch tätig zu sein. Auch welches die Abgrenzungen zwischen einem Yogaunterricht und einer Yogatherapie sind.

Ziel ist, die Vielfältigkeit gemäss dem Grundsatz zu bewahren: Diversität, Qualität, Offenheit. Zudem sollen Yogalehrende, die über eine therapeutische Weiterbildung (z.B. Yoga-spezifisch, Ayurveda, Spiraldynamik, Coaching) oder eine therapeutische Grundausbildung (z.B. Physiotherapeut*in, Psychotherapeut*in) verfügen, sich als dipl. Yogatherapeut*in Yoga Schweiz anerkennen lassen können. Infos: www.yoga.ch/register/liste-yoga-therapists



«Der Yoga ist von Natur aus heilsam.»

Yogatherapeut*innen schaffen einen Raum für Selbsterfahrung.

Kostbares Juwel

Im Lauf der Jahre und durch seine Beschäftigung mit Yoga, Ayurveda und moderner Forschung habe er erst verstanden, welches kostbare Juwel wir in unseren Händen halten: «Dieses sollten wir verantwortungsvoll und zum Wohl aller miteinander teilen», ist Alexander Peters überzeugt. Deshalb gibt er sein Wissen gerne weiter; im nächsten Jahr in der Schweiz zusammen mit **Ottilia Scherer** zum Thema **Heilen mit Yoga – Integrative Yogatherapie, Ayurveda und moderne Forschung**.

Yogalehrende lernen dort, wie ein therapeutischer Yogaunterricht aufgebaut und durchgeführt wird: zuhören, zuschauen, Voraussetzungen respektieren, den Werkzeugkoffer variationsreich nutzen, Fähigkeiten und Grenzen kennen und respektieren.

Therapeutisch unterrichtende Yogalehrende schaffen einen offenen Raum für Selbsterfahrung. So wirkt Yoga heilsam, er befähigt die Kursteilnehmenden dazu, gut für sich zu sorgen und selbstwirksam zu werden. «Alles darf und nichts muss, dies ist der Anfang von Heilung in einem umfassenderen Sinn», erklärt Alexander Peters. Für ihn ist Yoga von Natur aus heilsam und er möchte uns einladen, ein entsprechendes Leben zu führen.

Ethische Ausrichtung

«Die Yamas und Niyamas geben dem Yoga ausdrücklich eine grundlegend ethische Ausrichtung», erklärt er. «Heilen mit Yoga bedeutet sehr viel mehr als einfach nur In-Stand-Halten, Reparieren oder das Beseitigen von Krankheit.» Es gehe um ein tieferes Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Auch das Kranksein sei Teil menschlicher Erfahrung, wodurch auch Sinn und Lebensbedeutung gefunden werden können. Das Ignorieren der *Conditio Humana* durch einen Jugend- und Leistungswahn, wie er zuweilen auch durch Yoga gefördert werde, hindere uns daran, in einem tieferen Sinn heil zu werden, innerlich zu reifen und wirkliche Weisheit zu entwickeln, mit der wir uns dem Leben ganz hingeben können. «Für Heilung brauchen wir daher auch eine Herzensbildung im Sinn von Mitgefühl, Güte, Selbstliebe und die Fähigkeit, anderen Menschen unsere heilsame Aufmerksamkeit zu schenken.» Qualitäten, denen wir uns wieder zuwenden sollten – gerade jetzt!

Aus- und Weiterbildungen

Iyengar-Yogalehrer*innen Ausbildung:
www.iyengar.ch

Yogalehrer*innen Ausbildungen mit verschiedenen Schwerpunkten: www.yoga.ch

Ausbildung KomplementärTherapeut*in, Methode Yoga Therapie: www.ikt-institut.ch

Lu Jong Lehrer / Kum Nye Massage Ausbildungen:
www.lotendahortsang.ch

Von Yoga Schweiz anerkannte Weiterbildung mit Alexander Peters und Ottilia Scherer:
www.sonneundmond.com,
www.yoga-ottilia-scherer.ch