

Passive Yoga

Die Kunst der Berührung



Ausgangsstellung: bequeme Sitzhaltung.
Therapeutin: Navasana – eine Rückenlänge hinter der Person.

In der Integrativen Yogatherapie setzt man genau hier an. Der Mensch wird angeregt, sich mit seiner Haltung, seinen Empfindungen, seinen Bewegungsmustern – dem rhythmischen Ausdruck durch Körper, Gedanken und Stimme – auseinanderzusetzen. Wissenschaftliche Erkenntnisse aus Psychologie, Physiotherapie der Psychomotorik, ergänzen und beleuchten die alten Wissenschaften des Ayurveda, Yoga und die verwandten Körpertherapien, die sich mit Berührung und Bewegung auseinandergesetzt haben.

Auseinandersetzung mit sich selbst

Dieser Ansatz der Yogatherapie ist für jeden interessant, der sich nach einer tieferen Auseinandersetzung mit Yoga sehnt, um im Rahmen des Yogaunterrichts, von Beratungen oder in Gruppen- und Personaltraining zielgerichteter auf einzelne Personen eingehen zu können. Neue Perspektiven des Yoga können entdeckt werden, um Yoga als interessante Ergänzung nicht nur in körpertherapeutischen Arbeitsfeldern, sondern auch im psychologischen, sozialen und pädagogischen Rahmen anwenden zu können.

Angehörige anderer Berufsgruppen können durch die Integrative Yogatherapie neue Perspektiven entdecken, um bei Kursteilnehmern und Patienten Achtsamkeit, emotionale Balance und Körperbewusstsein zu fördern und Aufmerksamkeit auf soziale Interaktionen zu legen.

**Die Autoren sind Begründer der Integrativen Yogatherapie (AYTM), bestehend aus Passive Yoga und ADYA Yoga. Seit mehr als 15 Jahren geben sie Retreats und Seminare in Europa und Sri Lanka. Ihr aktuelles Buch heisst: Yoga. Psyche. Emotionen. Handbuch der Yogatherapie. Mit Adya Yoga Achtsamkeit und Körperbewusstsein entwickeln. www.aytm.org*

Passive Yoga – Die Kunst der Berührung YOGA-KÖRPERTHERAPIE

Durch die Techniken des Passive Yoga, die wahrnehmenden und zielgerichteten Berührungen, können einfühlsam individuelle Hilfestellungen in den Yogaunterricht integriert werden. So wird im Yogaunterricht mehr Aufmerksamkeit auf das aktuelle Befinden, die Verspannungen, körperliche Beschwerdebilder und die Vermeidung von Fehlhaltungen gelegt. Die Teilnehmenden werden aufmerksamer betreut. Zudem kann der einzelne Teilnehmer in Einzelstunden ganz passiv die Wohltaten des Yogas erfahren. Er wird hier (bekleidet) in den Yogaübungen bewegt, gedehnt und durch Akupressuren berührt. Therapeuten erhalten durch Passive Yoga eine fundierte Ausbildung, um körperpsychotherapeutisch auf den Patienten einzugehen.

Adya Yoga – Das Yoga der Achtsamkeit YOGA-KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

Hier wird der Teilnehmer/Patient durch Übungen und Erfahrungen dabei unterstützt, die eigene Wahrnehmung über die Sinne bewusster zu erleben. Er übt, Aufmerksamkeit zu lenken auf die Interaktion von Kognition, Emotion und Bewegung (Motion), um Körperbewusstsein, emotionale Achtsamkeit, Stressmanagement und einen klaren Selbstaussdruck im Lebensalltag zu entwickeln.

Moderne Erkenntnisse ergänzen alte Wissenschaften

Wissenschaftliche Erkenntnisse aus Psychologie, Physiotherapie und Psychomotorik ergänzen und beleuchten die alten Wissenschaften des Ayurveda, Yoga und anderer verwandter angewandter Körpertherapien, die sich mit Berührung und Bewegung auseinandergesetzt haben. (Berührungstechniken und Massagen vornehmlich aus den Regionen von Thailand, Indien, Sri Lanka bis hin nach China, Indonesien und Japan).

Die Ausbildung in Integrativer Yogatherapie ist in 3 Module gegliedert. Das erste Modul Passive Yoga-Yoga-Körpertherapie beginnt Ende Mai 2015 in Zürich.

Informationen: www.yoga-carmen.ch

Die Impulse der Aussenwelt formen uns und beeinflussen unsere Körperhaltung. Die Integrative Yogatherapie setzt hier an: Der Mensch wird angeregt, sich mit seiner Haltung und seinen Bewegungsmustern auseinanderzusetzen.

■ Text: Lara-M. Vucemilovic, Subash J. Geeganage*

Jeden Tag werden wir aufs Neue in Erregung versetzt. Was berührt uns? Wir nehmen die Gegenwart über unsere Sinne auf. Was sehen, riechen, schmecken, fühlen, hören wir? Was klingt in uns nach, weckt Erinnerungen und Emotionen? Was lassen wir unbemerkt an uns vorbeiziehen? Die Impressionen unserer Umwelt, sei es der Wind, der uns entgegenweht, der Lärm des Verkehrs, wenn wir durch die Strassen gehen, oder Sonnenstrahlen, die unsere Haut erwärmen – alles wirkt auf uns.

Besonders die Impulse unserer Mitmenschen, mit denen wir im Alltag interagieren, berühren uns mehr, als es uns bewusst ist. Ob Familie, Freunde, alltägliche Begegnungen, die Worte eines anderen Menschen: Die Art, wie er uns ansieht, mit uns spricht, unseren Körper berührt, beeinflusst unser Befinden. Jeder gesprochene Satz, jede kleine Geste hat ihre eigene Melodie, ihren Rhythmus. Wie Musik üben sie ihre Wirkung auf uns aus.

Was beeinflusst unser Erleben? Unsere individuelle Bewertung von dem, was wir in uns aufnehmen, ist ausschlaggebend. Diese erfolgt aufgrund unserer Erfahrung und Bedürfnisse und lässt uns auf die Eindrücke mit Wohlwollen, Überraschung oder Abneigung reagieren.

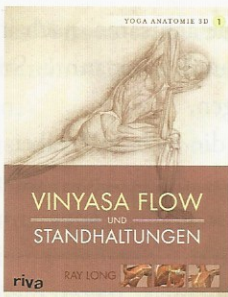
Wie Wellen auf der Wasseroberfläche breiten sich in uns die verschiedenen Impulse aus, versetzen uns in Bewegung. Reagieren wir auf sie unmittelbar? Lassen wir sie

tiefer in uns nachklingen? Die Interaktion mit der Aussenwelt, unsere Empfindungen, zeigen sich in den Rhythmen unseres Körpers – dem Atemrhythmus und dem Herzschlag. Unsere Gedanken, Erinnerungen und Emotionen widerspiegeln sich in ihnen. Sind wir entspannt, vertieft sich unser Atem. Sind wir erregt, wird unser Atemrhythmus kürzer und intensiver, unser Herz schlägt uns vielleicht bis zum Hals. Je grösser die Aufregung, desto unruhiger erscheinen wir. Wir werden zappelig. Sind wir gehäuft ärgerlich, scheinen wir innerlich zu beben, sind impulsiv, handlungsbereit in Wort und Tat, um diese Impulse nach aussen zu leiten.

Unser körperliches Befinden beeinflusst daher auch unsere Interaktion mit den Mitmenschen um uns herum. Wie in einem unsichtbaren Spiel werfen wir uns alle im Alltag Impulse zu, nehmen sie auf, lassen sie in uns nachwirken, entwickeln erneut Frequenzen, die wir weiterleiten. Auch in der Tiefe unserer Strukturen werden wir so in Schwingung versetzt. Denn unsere Empfindungen, Gedanken und Emotionen interagieren.

Impulse formen unseren Körper

Die Impulse der Aussenwelt formen uns, sie beeinflussen die Körperhaltung, die wir einnehmen. Gestik, Mimik und Körperhaltung sind die Überträger unserer Empfindungen. Dauerhaft formen uns so wiederkehrende Erlebnisse und Gedanken. Sie wirken auf unsere geistigen und körperlichen Strukturen ein. Sie hinterlassen Formen und Spuren wie auf einem Stück Ton. Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke – die Art, wie wir uns bewegen, verändert sich. Sind wir entspannt, agieren wir ruhig, unsere Bewegungen werden weich, weit und gleichmässig. Fühlen wir uns frei und sicher, sind unsere Bewegungen grossräumig. Wir nehmen Raum ein. Je unsicherer wir uns fühlen, desto kleiner wird auch unser Bewegungsradius. Sind wir dauerhaft angespannt, werden wir gewissermassen «starr», wir ver-spannen.



Neue Körperwelten

Ray Long. Vinyasa Flow und Standhaltungen. Yoga Anatomie 3D. riva Verlag 2014. 223 Seiten, Fr. 34.70

Die Bücher des Physiotherapeuten und Bandha-Yoga-Gründers Ray Long sind schlicht eine Offenbarung. Eine Offenbarung über unseren Körper und wie er in den Asanas funktioniert. Anatomie wird dank den 3D-Illustrationen und Modellen logisch, verständlich und – vor allem – spannend. Selbst für Laien, die tendenziell überfordert sind mit den vielen Muskeln, Sehnen und Bändern in unserem Körper.

Da ist zum Beispiel das Skelett in Adho Mukha Svanasana, dem herabschauenden Hund. Es ist unglaublich faszinierend zu sehen, wie unsere Muskeln in dieser Stellung arbeiten. Wie wir mit den Trizepsen die Ellbogen durchstrecken können oder wie wir mit dem Herunterpressen der Fersen die Wadenbeinmuskulatur aktivieren. Prinzipien, die man vielleicht durchaus im Körper spürt, die aber eine ganz neue Bedeutung erhalten, wenn man sie anatomisch verstehen kann.

Mit 3D-Modellen, Pfeilen, gut verständlichen Erklärungen und einzeln

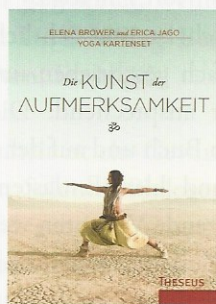
hervorgehobenen Muskelsträngen stellt Ray Long Yogastellungen und die Arbeit in diesen vor, die uns helfen, ein tieferes Verständnis für unsere Asana-Praxis zu erhalten. Yogalehrenden geben sie zudem Hinweise und Ideen, wie in den Stellungen gearbeitet werden kann oder wo man einen Schwerpunkt setzen könnte.

Der Autor zeigt anhand eines Holzmodells Vorbereitungen für das jeweilige Asana, bricht dieses danach auf die Arbeit der einzelnen Muskeln herunter und gibt am Schluss eine Zusammenfassung darüber, was die Haupthandlung in der Stellung ist.

Für alle, die sich für Anatomie interessieren oder diese kennenlernen wollen sowie Yogalehrer ist Ray Longs Buch ein absolutes Muss.

(Siehe auch den Anatomie-Beitrag in dieser Ausgabe.)

Karin Reber Ammann



Tägliche Inspiration

Elena Brower und Erica Jago. Die Kunst der Aufmerksamkeit. Yoga Kartenset. Theseus Verlag 2014. 54 Karten, Fr. 29.90

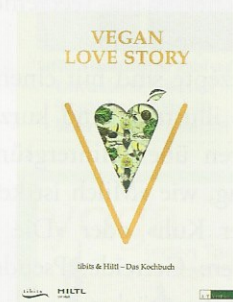
Wie bereits das Buch «Die Kunst der Aufmerksamkeit» ist auch das Kar-

tenset wunderschön gestaltet und macht Lust, sich jeden Tag von neuem inspirieren zu lassen – auf der Matte und im Alltag.

In einem kleinen Booklet erläutern die beiden Yogalehrerinnen Elena Brower und Erica Jago, wie man mit dem Kartenset umgehen kann. Einige der schön gestalteten Fotos regen zu einem Asana an, andere illustrieren den Gedanken, der auf der Karte knapp und präzise ausgedrückt wird.

Egal, ob man auf gut Glück eine Karte zieht, um dem Tag ein Motto zu geben, oder ob man eine Frage stellt und in den Karten eine Antwort sucht – jede Karte unterstützt dabei, mehr Aufmerksamkeit ins Leben zu bringen.

Karin Reber Ammann



Herrliche Rezepte

Rolf Hiltl, Reto Frei, Juliette Chrétien. Vegan Love Story. tibits & Hiltl – Das Kochbuch. AT Verlag 2014. 232 Seiten, Fr. 59.–

Mit «Vegan Love Story» erscheint zum ersten Mal ein gemeinsames Kochbuch der beiden vegetarischen Restaurantketten tibits und Hiltl.