

Anwendungsgebiete der Yogatherapie

Selbstverständlich arbeitet die Yogatherapie, wie der (Hatha) Yoga auch, an der Muskulatur, an Gelenken und Faszien, der Funktionalität der Organe sowie anderen Körperlichkeiten genauso wie an Konzentrationsvermögen, Gedächtnisleistung, Intuitionsvermögen und anderem Geistigen.

Gleichzeitig gilt aber auch, ohne ein konkretes Heilversprechen jedweder Art abgeben zu wollen: Die Yogatherapie kennt unzählige Übungen und Übungskombinationen, für verspannte Kiefermuskeln, Migräne und Nagelpilz genauso wie für Magengeschwüre und dergleichen mehr; insbesondere aber gerade auch gegen den „nicht heilbaren“ Krebs, sämtliche Autoimmunerkrankungen und andere Dickschiffe der Symptommedizin.

Der Intention folgend eine erste Übersicht der „Top 10“ der Yogatherapie darzustellen:

1. Öffnung des Herzens.
2. Spüren und (innerlich) „sehen“: Bewusstheit zuführen, zulassen, und sich als Teil jener Natur wahrnehmen, die wirklich ist.
3. Richtige Entspannung: Manch einer ist so gestresst und überarbeitet, dass er überhaupt nicht mehr in der Lage ist wirklich zu entspannen - und darf es erst wieder erlernen. "Richtige" Entspannung ist nicht nur für den (ruhigen, fokussierten, effizienten, intuitiven) Geist, sondern auch für alle Körper- und Organfunktionen wie Herz, Kreislauf, Verdauung, Nerven, Atmung wichtig. Zur Entspannung, bzw. den Indikationen wann man hier bewusster sein darf, zählen Symptome aller Art aus den Rubriken Stress, Angst/ Prüfungsangst, Schlafprobleme, Antriebslosigkeit und Burn out und damit in Zusammenhang Konzentrationsstörungen und Verspannungen.
4. Atemtherapie/ -übungen: kräftigen die Lungen, erhöhen die Lungenkapazität, und sind hilfreich bei Problemen wie z.B. Asthma. Außerdem besteht ein enger Zusammenhang zwischen Atemübung und verbesserter Entspannung.
5. Bein-, Knieübungen: bei Stauungen, Schwellungen, müden und schweren Beinen und schlicht zur Verbesserung schlechter Beinbeweglichkeit, Problemen mit dem Kniegelenk und steifem Knie, bei Neigung zu Muskelkrämpfen in Oberschenkel und Waden sowie bei Problemen mit Bändern und Meniskus.

6. Hüftübungen: Kräftigen und straffen die Muskulatur im Bauch-, Hüft- und Oberschenkelbereich, für die Beweglichkeit der Hüftgelenke. Hilfreich bei Schmerzen und Steifheit der Hüfte. Für den Beckenboden: nach Schwangerschaften, bei Inkontinenz, etc. Eine gekräftigte Beckenbodenmuskulatur mit gutem Tonus entlastet bekanntlich außerdem den Rücken.
7. Bauch- und Rückenübungen: gut *für* Verdauung, straffe Bauchmuskulatur und die Stärkung der eigenen Mitte, sowie *gegen* Fett an Hüften und Bauch sowie rückseitigen Verspannungen durch einseitige Belastung und falsche Haltung; gerade auch bei Ischiasproblemen, Gleitwirbeln, skolioser Fehlstellung, Bandscheibenvorfällen, Hexenschuss und Verwandtem.
8. Arm-, Schulter-, Nacken- und Handübungen: bei Problemen im Bereich der Gelenke (Handgelenke, Ellbogen, Schultern), Steifheit, Verspannungen und Schwäche der Arm- und Schultermuskulatur und damit oft einhergehender Kraftlosigkeit. Speziell Nackenübungen bei steifem Nacken, Nackenschmerzen, Muskelverspannungen, einseitigen Belastungen in Beruf und Privatleben.
9. Gesichts- und Augenübungen: helfen, wenn (durch Stress und Anspannung) das Gesicht verkrampft, wie erstarrt ist, und dadurch Energieblockaden entstehen. Niemand ist zu Falten und Co. verpflichtet, niemand braucht mit 40 Lebensjahren auszusehen wie 75: Mit Yoga- und Yogatherapie lässt sich das (Dein) biologische Alter bewusst reduzieren. (ich kenne zahlreiche Beispiele, die ich belegen kann) Angestrenzte, schwache Augen unter einseitiger Belastung wie Lesen, TV, Computerarbeit, Autofahren, etc. führen zu verminderter Sehfähigkeit. Ich selbst bin dabei ein lebendes Beispiel von sich ständig verbesserter Sehfähigkeit – dank Yoga und Yogatherapie.
10. Den Kreislauf sinnig schließen: Mit „Herzensöffnung, Spüren und Co.“ hin zu einem anhaltenden Zustand innerer Erfüllung und Freiheit, mit einem dynamischen Gefühl von Zuversicht, dass Dich flexibel und stark mit den Herausforderungen des Lebens umgehen lässt.

Unter Umständen lesenswert erscheint auch der Artikel *Anwendbarkeit von Yogatherapie* von S. V. Bretz / dem Yoga Vidya e.V., 2015 online unter www.yoga-vidya.de/yogatherapie/yogatherapie-einsatzbereiche/krankheitsbilder