

Yoga und Osteopathie

Der Yoga

Sanskrit: last bedeutet anjochen, zusammenbinden, auch Vereinigung, Integration.

„Yoga ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe körperlicher und geistiger Übungen umfasst.“¹

Die Osteopathie

griechisch: Osteo Knochen, Pathos Leiden. Wörtlich übersetzt: Knochenleiden.

Die korrekte Bedeutung ist „Beeinflussung der Leiden über die Behandlung der Knochen“.²

INHALTSVERZEICHNIS EINER BESONDEREN YOGASTUNDE

1. AUFWÄRMÜBUNGEN
2. INDIVIDUELLE PHYSIOGNOMIE
3. SURYA NAMASKAR
4. STANDÜBUNGEN
5. TWISTS
6. RÜCKBEUGEN
7. NEUTRALE POSITIONEN
8. VORBEUGEN
9. PEAK
10. INTEGRATION
11. AUSGLEICHSÜBUNGEN
12. SHAVASANA

1. AUFWÄRMÜBUNGEN

Mein Leben hat mich bereits vor vielen Jahren mit Yoga in Verbindung gebracht.

Im Jahr 1990, 23 Jahre jung, bereiste ich für vier Monate Indien und Nepal. Ich war damals frisch ausgelernte Physiotherapeutin, und mein Interesse an indischer Kultur sowie an Körperarbeit führte zu einem einwöchigen Aufenthalt in einem Ashram im heiligen Ort Rishikesh in Nordindien. Die dortige Yogapraxis, 2 x am Tag eine Stunde, wirkten in mir sehr stark. Mich faszinierten vor allem die Auswirkungen, die über den muskuloskelettalen Bereich hinausgingen.

Die Auswirkungen im organischen Bereich, im hormonellen Bereich, im Nervensystem, im Herzkreislaufsystem sowie im psychoemotionalen Bereich waren mir in dieser Größenordnung nicht bekannt und machten mich bereits damals zum Fan von Yoga.

Seither begleitet mich Yoga in meinem Leben. Retreats, unterschiedliche Yoga-LehrerInnen und -stile bereichern mich sehr. Die positive Wirkung auf Körper, Seele und Geist spüre ich in ihrer vollen Ganzheitlichkeit und Vollkommenheit.

¹ Vgl. Wikipedia

² Vgl. Wikipedia

2. INDIVIDUELLE PHYSIOGNOMIE

Ich bin in einem Spannungsfeld aufgewachsen.

Schulmedizin, naturheilkundliche Methoden, spirituelle Philosophien und auch die Lehre des Yoga wurden in meinem damaligen Umfeld, gesamtgesellschaftlich und familiär, sehr unterschiedlich bewertet.

Als junger Mensch musste ich mich erst aus den Prägungen befreien, um meinen eigenen individuellen Weg erkennen und begehen zu können.

Auch war es damals unvorstellbar für mich, mit Yoga eine Existenz aufzubauen.

„So wie Yoga im indischen Mittelalter verpönt und teilweise verboten war“³, war es in den 80-er Jahren hier im Westen gerade erst schrittweise dabei, sich von einer Randerscheinung in die Mitte der Gesellschaft zu bewegen.

Yoga ist heute modern geworden. Er wird respektiert, wissenschaftlich erforscht und untermauert, und heute auch von Menschen empfohlen, von denen vor wenigen Jahrzehnten noch Abwertungen vorgenommen worden wären.

„Yoga ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen.“⁴

Yoga wird heute häufig auch als Fitnessgymnastik angeboten. Tiefgründige Zusammenhänge zu geistig und seelischen Ebenen, philosophische und spirituelle Bezüge können dabei verloren gehen, was ich persönlich sehr bedaure.

In mir wuchs das Bedürfnis, die Hintergründe des Yoga besser kennenzulernen und ich entschloss mich, 2023/2024 eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen.

3. SURYA NAMASKAR

Vorerst, im Jahr 2003, führte mich mein beruflicher Weg zur Osteopathie- und Heilpraktikerausbildung. Hier bekam ich viele neue Erkenntnisse.

Generell wird in osteopathischen Behandlungen in einem Menschen die Eigenregulation gefördert. Die Osteopathie lässt sich aufteilen in strukturelle Osteopathie und biodynamische Osteopathie. Strukturelle Osteopathie bedeutet, dass anhand fundierter Anatomiekenntnisse Mobilisationen an bestimmten Strukturen vorgenommen werden. Ein Mangel an Beweglichkeit kann alle Gewebe betreffen, Muskeln, Organe, Nerven, Gefäße, Faszien u.a..

In der biodynamischen Osteopathie findet energetisches Arbeiten seinen Platz.

Dazu später mehr.

Das yogische Denken und Praktizieren ließ mich weiterhin nicht los und führte zu einer weiteren Erkenntnis:

Beide Philosophien, Yoga und Osteopathie, ergänzen sich hervorragend.

³ Vgl. Internet, Yogawiki, Vortrag von Sukadev Bretz

⁴ Vgl. Internet Yoga Easy, Geschichte des Yoga

4. STANDÜBUNGEN

In meinen beruflichen Anfängen in der Physiotherapie spielte das aktive Üben auf der Matte eine große Rolle.

Für die PatientInnen gab es Hausaufgaben, die leider selten mit Leidenschaft gemacht wurden. Die Menschen wurden damals auf rein körperlicher Ebene abgeholt. Behandlungen betrafen vorwiegend den muskuloskelettalen Bereich.

Ein ganzheitliches Betrachten von Körper, Seele und Geist fand nicht statt.

Auch nach den Weiterbildungen zur psychologischen- und spirituellen Beraterin suchte ich nach weiteren Inhalten - und fühlte mich noch nicht angekommen.

Mit der Yogalehrerausbildung bin ich wieder auf der Matte angekommen.

Hier können meine Qualifikationen zusammenfließen.

In unserem westlichen medizinischen System empfinde ich die beschriebene Situation als lückenhaft. Die Zergliederung und hochtechnologische Spezialisierung ist etwas, worüber wir einerseits glücklich sein können. Andererseits sollten wir den Blick auf das Gesamte nicht aus den Augen verlieren.

“Das Ganze (der Mensch, Anm. der Autorin) ist mehr als die Summe seiner Teile.“⁵

Diese ca. 2400 Jahre alte Erkenntnis von Aristoteles ist heute genauso aktuell wie damals.

Es ist meine Überzeugung, dass nur in einer Ganzheitlichkeit eine nachhaltige Wirkung und Heilung in einem Menschen erzielt werden kann.

5. TWISTS

Die Geschichte des Yoga wurde zum ersten Mal von Patanjali verschriftlicht.

Sein Werk, das Yoga Sutra, ist circa 2200 Jahre alt. Es ist das maßgebende Werk, auf das auch heute noch zurückgegriffen wird.

Yoga bedeutet Einheit von Körper, Seele und Geist, Einheit mit dem Göttlichen, Einheit in und mit sich selbst.

Im indischen Mittelalter kam es in der Folge von Kriegen zur Islamisierung, und die Ausübung hinduistisch - buddhistisch entstandener Yoga-Praxis war nicht mehr gestattet.

Auch während der Kolonialzeit wurde Yoga unterdrückt, sogar zum Teil verboten und wurde nur noch im Untergrund praktiziert.

Auch die in alten Zeiten übliche Geheimhaltung spirituellen Wissens erschwerte die Verbreitung. IYengar (geb. 1918 gest.2014), ein bedeutender Yogi, beschreibt die Situation folgendermaßen:

„Damals betrachtete man das spirituelle Wissen als esoterischen Gegenstand, der von den Meistern eifersüchtig gehütet wurde, (...) Wenn Indien auch zu jener Zeit auf der politischen Ebene um die Demokratie kämpfte, so kann ich Ihnen versichern, dass es sie auf der spirituellen Ebene nicht gab. (...) Ich gebe alles offen weiter, was ich gelernt habe, und meine Strenge ist im Grunde

⁵ Aristoteles, griechischer Philosoph, ca. 350 v. Chr.

eine Leidenschaft für Präzision, damit meine Schüler und Schülerinnen nicht unter den Fehlern und Härten zu leiden haben, die ich zu erdulden hatte.“⁶

Was unterdrückt wird, erlebt bekanntermaßen häufig ein Erstarren, im Kleinen wie im Großen. „Yoga hat diese Zeit, wenn auch zum Teil im Untergrund, überdauert und erreichte Anfang des 19. Jahrhunderts eine neue Blüte. Mit der Unabhängigkeit Indiens 1947 begann er sich wieder zu verbreiten, berühmte Yogis wie Swami Sivananda, Iyengar u.a. trugen sehr dazu bei. Im Westen begann eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Yoga.“⁷ Seitdem gibt es in immer mehr Ländern zertifizierte Ausbildungen zum Lehren des Yoga. Yoga passte sich und passt sich auch heute noch immer weiter den gesellschaftlichen Entwicklungen an. Als Beispiel sei der Vinyasa-Yoga-Stil genannt, der von Krishnamacharia (geb. 1888 gest. 1998) entwickelt wurde. Er hatte festgestellt, dass in heutiger Zeit vor allem Kinder mit „Yogaflows“⁸ und dynamischeren Übungen besser zur Mitarbeit angeregt werden können.

Yoga ist seit 1.12.2016 immaterielles Weltkulturerbe der UNESCO.

6. RÜCKBEUGEN

Die Geschichte der Osteopathie ist gegen die des Yoga sehr jung. Sie geht zurück auf den Amerikaner Andrew Taylor Still, der 1892 seine erste Schule für Osteopathie in Kirksville, Missouri gründete. Er tat dies gegen große Widerstände der etablierten Medizin.

„Die Osteopathie ist eine eigenständige, ganzheitliche Form der Medizin, in der Diagnostik und Behandlung mit den Händen erfolgen. Osteopathie geht dabei den Ursachen von Beschwerden auf den Grund und behandelt den Menschen in seiner Gesamtheit.“⁹

„Still vereinigte in seiner Persönlichkeit einen tiefen Glauben an die Sinnhaftigkeit des Geschehens in der Natur, eine neugierige Forscherhaltung und die Fähigkeit zur kritischen Betrachtung des Zeitgeistes, sowie Überzeugungskraft und Zähigkeit im Ringen mit der Obrigkeit.“¹⁰

„Nicht Krankheit zu heilen, ist die Aufgabe des Osteopathen, sondern einen Teil des Ganzen Systems wieder so anzupassen, dass die Lebensflüsse fließen und die ausgetrockneten Felder bewässern können. Den Rest erledigt die Natur, beziehungsweise unsere mächtigen Selbstheilungskräfte.“¹¹

Dieses Zitat zeigt, dass Still den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtete und einen vollkommenen Selbstheilungsmechanismus erkannte. Eigenregulation anzuregen ist

⁶ Iyengar, aus seinem 2005 erschienenen Buch: Licht fürs Leben

⁷ Internet: Sinngemäß und gekürzt aus Yogawiki, Yoga im indischen Mittelalter und Neuzeit, Vortrag von Sukadev Bretz

⁸ Internet Yogabox: Dynamische Übungsabfolge

⁹ Internet, Verein der Osteopathen Deutschlands, Osteopathie ist Medizin

¹⁰ Internet: Still Akademie Osteopathie, Geschichte der Osteopathie

¹¹ A.T. Still aus „Das große Still-Kompodium“, erschienen 2005 im Jolandos-Verlag

Inhalt einer osteopathischen Behandlung. Die Behandlung wird als eine Vermittlung zwischen Behandelten und dem freien Wirken der Schöpfung betrachtet.

Der Einsatz von Medikamenten bedeutete für Still ein mangelndes Vertrauen in die Natur, in die Schöpfung, in die Selbstheilungskräfte.

7. NEUTRALE POSITIONEN

Spirituelle und energetische Aspekte sind bereits in den Ursprüngen der Osteopathie zu finden, diesen Bereich nennen wir heute die biodynamische Osteopathie.

In der Osteopathie sprechen wir von der „primären Atmung“. Wir verstehen darunter ein Pulsieren von allen Strukturen, in einem stetig wiederkehrenden Rhythmus, ähnlich dem des Atemrhythmus, nur etwas langsamer. Da diese Atmung schon im Mutterleib beim Ungeborenen nachzuweisen ist, also bereits vor der Lungenatmung, nennen wir sie die primäre Atmung, oder - den „Puls des Lebens“, so der Titel eines Buches von Robert Fulford¹²(geb. 1905 gest. 1997).

„Der Atem ist der offensichtlichste Rhythmus des Körpers. Der Herzschlag ist etwas weniger offensichtlich, ..., Die dritte Kraft, die craniale Welle (primäre Respiration, Anm. der Autorin), ist die diskreteste und so subtil, dass sie nur in einem meditativen Zustand erfüllt werden kann.“¹³

Still nannte es Leben, „diese langsame vitalisierende Kraft, die von Gott kommt“, William G. Sutherland (geb.1873 gest. 1954), ein weiterer Pionier auf dem Gebiet der Osteopathie, prägte den Namen: primäre Respiration.

Es ist ein und dasselbe.

„... Darin finden wir ein Echo auf unsere Entwicklung im Meer - ein angeborenes und uraltes Schwimmmuster, das wir mit allen Wirbeltieren teilen. Sämtliche Gelenke und Knochen im Körper werden von diesem feinen muskulären Pulsieren bewegt, eine rhythmische Bewegung, die an die kranialen Knochen weitergegeben wird, im Besonderen an die robusten Knochen, die die Schädelbasis bilden.“¹⁴

Mit diesem Rhythmus zu arbeiten, durch ihn zu erkennen, ihn zu verstehen und zu lenken ist Inhalt der Biodynamischen Osteopathie, die von Dr. Jim Jealous (geb.1940, gest. 2021) begründet wurde. Seit 1994 wird sie gelehrt und ist in Osteopathenkreisen weltweit anerkannt.

8. VORBEUGEN

Das Übereinstimmende beider Philosophien, von Yoga und Osteopathie, ist der „salutogenetische“ Ansatz. Dieses Modell begründete und etablierte Aaron Anonovsky¹⁵. Wir legen im Yoga und in der `biodynamischen` (Anm. der Autorin) Osteopathie den Fokus auf die Gesundheit und lassen sie erstarren.

¹² Amerikanischer Pionier bei der Einführung alternativer und energetischer Medizin im Rahmen der Osteopathie

¹³ Hugh Milne aus seinem 2007 erschienenen Buch: Aus der Mitte des Herzens lauschen, S.20

¹⁴ Hugh Milne, aus: Aus der Mitte des Herzens lauschen, S.21

¹⁵ amerikanischer Medizinsoziologe, (geb.1923 gest.1994), Begründer des salutogenetischen Modells

Im Gegensatz hierzu legen die klassische Medizin und die strukturelle Osteopathie den Fokus auf Krankheit, auf pathogene (krankmachende, Anm. der Autorin) Faktoren, auf verletzte oder degenerierte Strukturen, Schmerzen u.a..

Patanjali: „Yoga entsteht ganz natürlich, es fließt durch uns durch. Die Praxis des Yoga ist es, den Weg freizumachen.“

Andrew Taylor Still:

„Krankheit finden kann jeder, die Gesundheit zu finden, ist das Ziel des Osteopathen. Alles Leben ist Bewegung. Dort, wo Bewegung gestört ist, beginnt Krankheit.“¹⁶

9. PEAK

Anhand des von Patanjali vor ca 2200 Jahre verfassten achtgliedrigen Pfades möchte ich Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Yoga und Osteopathie beleuchten.

Ein Grundwissen zu yogischen Inhalten darf ich voraussetzen, oder - ist in entsprechender Literatur nachzulesen, (z.B Das Yoga-Sutra von Patanjali, Das Leben meistern, Praxis des achtgliedrigen Pfades von Adam Bittleston, u.a.).

Stufe 1 Yamas Umgang mit der Umwelt

Ahimsa

Satya

Asteya

Brahmacharya

Aparigraha

Ganz allgemein könnte man diese Themen in ethisch moralisch vertretbares Handeln übersetzen. Wir können nicht „Wasser predigen und Wein trinken“¹⁷, frei nach Heinrich Heine, der in seinem 1844 verfassten satirischem Versepos „Deutschland. Ein Wintermärchen“ anprangerte, dass die Kleriker es sich gut gehen ließen und von den Gläubigen verlangten, sich mit den ärmlichen Verhältnissen abzufinden.

Es ist wichtig, sowohl als YogalehrerIn, wie auch als OsteopathIn diese Regeln für sich selbst zu leben.

Am Beispiel des Brahmacharya - Keuschheit in Gedanken, Worten und Handlungen

Bedeutung im Yoga:

„Haushalten mit der eigenen Energie, traditionell als Keuschheit übersetzt, ist in der heutigen Zeit eher als ressourcenorientiertes Handeln zu verstehen. Ein Verhalten, das zu einer Zufriedenheit führt, die nicht von Konsum und Besitz abhängig ist“¹⁸.

Bedeutung in der Osteopathie:

Als Osteopathin sehe ich mich als Teil eines medizinischen Teams und weiß, wann meine fachliche Grenze erreicht ist und weiterführende Untersuchungen geboten oder andere Therapien zu empfehlen sind.

¹⁶ Zitat Andrew Taylor Still, Begründer der Osteopathie

¹⁷ Heinrich Heine, deutscher Dichter und Schriftsteller, geb. 1797 gest. 1856

¹⁸ Internet, Yoga Easy zu Brahmacharya

Stufe 2 Niyamas Umgang mit sich selbst

Sauca

Santosha

Tapas

Svadyaya

Isvara-Pranidhana

„Niyama gehört wie Yama zu den geistigen Regeln und birgt (...) interessante Aufgaben in sich, bei denen es um Auseinandersetzung mit sich selbst geht: Selbstreflexion.“¹⁹

Am Beispiel des Svadyaya:

Bedeutung im Yoga:

Svadyaya bedeutet Selbststudium.

„Sich selbst zu studieren, zu beobachten und dadurch Zugang zum eigenen inneren Kern zu erlangen.“²⁰

„Selbst lernend und dozierend zu sein, einer persönlichen Weiterentwicklung zugetan, Neues erforschen und erleben wollen, und bereit zur Beobachtung der eigenen Innenwelt, der eigenen Gedanken und der Asanapraxis“²¹, das ist der Kern von Svadyaya.

Bedeutung in der Osteopathie:

Ich möchte hier auf einen Artikel hinweisen mit folgender Überschrift: `Lebenslanges Lernen und Entwicklung` von Dr. Kilian Dräger und aus ihm einen Satz zitieren:

„Große Lehrer können ein Vorbild dafür sein, wie man mit Fragen umgeht, - offen für die Entdeckung von Neuem und Unbekanntem (...) Die Offenheit und Stärke, Unvollständigkeit und Unsicherheit des eigenen Therapievermögens auszuhalten, ermöglicht die Vertiefung des eigenen Verständnisses, wodurch die Technik präziser und effektiver angewandt werden kann.“²²

Still, der Begründer der Osteopathie, prägte ein Zitat:

„Dig on“²³, grabe weiter, vertiefe dich in die Dinge, die du tust. Still selbst wurde 89 Jahre alt und arbeitete, wie viele andere herausragende OsteopathInnen bis ins hohe Alter.

Diese Haltung ist mit Überzeugung und großer Leidenschaft zu erklären.

Wir finden sie bei herausragenden Yoginis, wie auch bei außergewöhnlichen OsteopathInnen.

Stufe 3 Asanas Umgang mit dem Körper

Asanas stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „der Sitz“. Die ursprüngliche Aufgabe von Asanas ist, das Meditieren im Lotus-Sitz ohne körperliche Beschwerden zu ermöglichen.

„Osteopathisch sucht man nach Spannungsketten im Nervengewebe, in den Faszien (Hüllstrukturen von Muskeln und Organen), in den inneren Organsystemen (z. B. Bauch) und in

¹⁹ Skript Eva Errerd-Spitzmüller, meine Yogalehrerausbilderin, Ananda-Yoga

²⁰ Internet, Yoga Easy, zu Svadyaya

²¹ Internet, Yoga Easy, Svadyaya

²² DO - deutsche Zeitschrift für Osteopathie 2018: Dr. Kilian Dräger, Pionier der Osteopathie in Deutschland

²³ Zitat Andrew Taylor Still, Begründer der Osteopathie

der Atmung (Zwerchfell). Treten hier Störungen auf, werden sie durch den Osteopathen gelöst. Auch im Yoga werden genau diese Spannungsketten angesprochen. Man kann sagen, dass es für jede osteopathische Spannungskette eine spezielle Yoga-Übung gibt. Bei einer Schilddrüsenüberfunktion oder bei Problemen mit den Nasennebenhöhlen ist die vordere Spannungskette im Körper in Mitleidenschaft gezogen, die der Osteopath entsprechend behandelt“.²⁴

Am Beispiel des „Sthiram und Sukham“²⁵

Bedeutung im Yoga:

„Stabil und fest, gleichzeitig gelassen und bequem soll eine Asana sein. Dann können sich Körper, Geist und Seele entfalten.“²⁶

Bedeutung in der Osteopathie:

„Stabilität, um auf die Schwerkraft zu reagieren, sowie Hirn und Rückenmark zu schützen und Beweglichkeit, um die zwischenmenschlichen Beziehungen zu gewährleisten, und für das Leben im Allgemeinen.“²⁷

„Im Yoga schaut man sich eine Haltung immer von der Basis aus an. Fehler in der Ausrichtung setzen sich nach oben hin fort. So führt beispielsweise eine Fehlhaltung im Fuß zu einer Fehlhaltung im Knie, an der Hüfte und Wirbelsäule und sie zeigt sich sogar noch im Nackenbereich. Daher baut man Yoga-Asanas immer von unten nach oben auf und auch Korrekturen erfolgen von unten nach oben.“²⁸

Es versteht sich, dass Asanas nur nach Aufwärmübungen und eingebunden in den Kontext einer achtsamen Yogapraxis ausgeführt werden. Hier möchte ich die Asanas isoliert betrachten und die Beziehung zur Osteopathie beleuchten.

Im Yoga dienen folgende Asanas der Mobilisation des Brustkorbs:

Katze-Kuh, Nadelöhr, herabschauender Hund, Vorbeugen, Twists, Rückbeugen, Sphinx, u.a..., auch die Dehnstellungen des Yin-Yoga bringen neben der parasympathischen Regulation des Nervensystems Erweiterungen des Bewegungsradius der Brustwirbelsäule mit sich. Die Organe erfahren ebenso eine mobilisierende Wirkung.

Bedeutung in der Osteopathie:

Osteopathisch erfolgt nach der Anamnese und der körperlichen Untersuchung eine Mobilisierung der Strukturen, die an Beweglichkeit verloren haben. Dies ist Inhalt der strukturellen Osteopathie. Die Eigenschwingung einer Region eines Körpers wiederzubeleben, anzuregen oder auch zu reduzieren, ist die Kunst der biodynamischen Osteopathie. Ist das erreicht, können Eigenregulation und Heilung stattfinden.

²⁴ Internet: Yoga Easy: Yoga und Osteopathie

²⁵ Yoga Sutra von Patanjali 2.46

²⁶ Frei übersetzt durch die Autorin

²⁷ Marco Brazzo aus: viszerale Automobilisation, Osteopathie für die inneren Organe. Seite 14, erschienen 2004

²⁸ Nikole Konrad, aus ihrem 2021 erschienenen Buch: Yoga für jeden Körper, S.35

“ Liegen keine manifesten Lungen- oder Herzerkrankungen vor, sind diese Übungen hervorragend zur Vorbeugung oder in der Rehabilitationphase nach Lungen- und Herzerkrankungen geeignet. Durch die Übungen werden Herz und Atemtrakt massiert. Sie führen zu einem ausgeglichenen Gebrauch des neuromuskulären, respiratorischen Systems.“²⁹

In Marco Brazzos Buch³⁰ werden Übungen gezeigt, die wir aus dem Yoga kennen, zum Beispiel Nadelöhr, Welpen, Katze-Kuh, Vorbeuge- halbe Vorbeuge. Das Wort `Yoga` sucht man in seinem Buch 2004 erschienenen Buch allerdings vergeblich. Über die Gründe kann ich nur mutmaßen.

Am Beispiel Schulterbeschwerden:

Schulter-Nackenbeschwerden sind in unserer heutigen Zeit weit verbreitet. Eine Ursache dafür ist unsere häufig sitzende Arbeitshaltung.

Das Schultergelenk ist ein sensibles Gelenk und gerät leicht aus seiner muskulären Verankerung. Ist die hierfür notwendige Rotatorenmanschette geschwächt, kann es zum sogenannten Impingement Syndrom kommen, einem Einklemm- Mechanismus der Ansatzsehne des Musculus Supraspinatus und/oder des darüber liegenden Schleimbeutels.

Bedeutung im Yoga:

Eine gut funktionierende Schulter braucht als Voraussetzung einen mobilen Brustkorb, kraftvoll aufrichtende Rückenmuskeln und ein Gleichgewicht zwischen Dehnungsfähigkeit und Kraftpotenzial der Schulter-Nackenmuskulatur.

Den gereizten Bereich gilt es nicht zu überfordern. Stützhaltungen sollen eine Zeit lang vermieden und erst nach Abklingen der Schmerzsymptomatik wieder ausgeführt werden. Dieser Blick auf das Individuum mit Schmerzsymptomatik ist in Yoga-Gruppen nur bedingt möglich. Viele Praktizierende beenden ihre Yoga-Praxis mit dem Argument, dass Yoga ihnen angeblich nicht guttut.

Hier kann die Yoga-Therapie gezielter ansetzen. Ihr umfangreiches Wissen möchte ich in meine berufliche Zukunft integrieren.

Bedeutung in der Osteopathie:

Es ist wichtig herauszufinden, was eine Schulter in eine Dysbalance gebracht hat. Dies können zum Beispiel auf derselben Seite stattgefunden habende Entzündungen oder Operationen sein. Eine Gallenblasenentfernung kann durch Verwachsungen oder sogar Vernarbungen eine Dysbalance der rechten Schulter hervorrufen.

Eine überstandene Nierenbeckenentzündung kann auch viele Jahre später noch zu einer Irritation der gleichseitigen Schulter führen.

Die betroffenen Strukturen zu lösen und zu mobilisieren, ermöglicht der Schulter wieder in ein muskuläres Gleichgewicht zu geraten und sich schmerzfrei bewegen zu können.

Je nach individueller physiognomischer Voraussetzung stehen mobilisierende oder stabilisierende Aspekte im Vordergrund.

²⁹ Marco Brazzo: Viszerale Automobilisation, Osteopathie für die inneren Organe, S. 81

³⁰ Marco Brazzo: Viszerale Automobilisation, Osteopathie für die inneren Organe, S. 82

Stufe 4 Pranayama Umgang mit dem Atem

Kapalabhati ist eine Atemtechnik, die ich sehr schätze und deswegen hier herausgreifen möchte. Das Zwerchfell schwingt bei der Einatmung Richtung Bauch/Becken und bei der hier kraftvollen und stoßweisen Ausatmung zurück in den Brustkorb.

Körperliche Ebene:

Es werden die Bauchorgane massiert, sowie das vegetative Nervensystem, hier insbesondere der N. Vagus. Seine Durchtrittsstellen durch das Zwerchfell werden beweglicher.

„Durch die sanften Dehnimpulse kommen die Nervenreize, die für das Öffnen und Schließen des Magenein- und ausgangs verantwortlich sind, regulierend am Zielorgan an“.³¹

Als Eigenimpuls kann zusätzlich der Rippenbogen gegriffen und sanft mobilisiert werden.

Yogische Ebene:

Agni, das Verdauungsfeuer, wird angeregt, die starke Mobilisation über das Zwerchfell bewirkt eine Verstärkung der Zirkulation aller Strukturen in den angrenzenden Bereichen.

Pranayama ist jedoch viel mehr als nur körperlich zu verstehen:

„Der in der des Energiekörpers wirkende Atem dient als Brücke zwischen Körper und Geist.

Den Upanishaden zufolge ist er (der Atem, Anm. der Autorin) das Prinzip des Lebens und Bewusstseins und wird mit der Seele (Atman) gleichgesetzt.“³²

In der Osteopathie gibt es keine speziellen Atemübungen. Ich empfinde dies als eine Lücke.

Häufig wird mir die Frage gestellt, was selbst geübt werden könnte.

Hier nenne ich sehr gerne Pranayamaübungen aus dem Yoga.

Stufe 5 Pratyahara Umgang mit den Sinnen

Die Schulung des Geistes zur Wahrnehmung von Feinheiten ist in jeder Yogapraxis elementar wichtig. „Wenn wir im Pranayama vollständig in den Atem vertieft sind, entsteht ganz automatisch Pratyahara.“³³

„Pratyahara geschieht von selbst, - wir können es nicht herstellen....

Pratyahara ist vielmehr ein Zustand, der s p o n t a n eintritt.“³⁴

Auch in einer osteopathischen Behandlung werden den Behandelten neue Blickwinkel und Zusammenhänge deutlich gemacht und schaffen ein neues Verständnis. Der Blick geht weit über die Region des Symptoms hinaus und es wird nach Ursachen und Zusammenhängen für eine Krankheitsentstehung geforscht.

³¹ Friederike Neumann aus ihrem 2021 erschienenen Buch: Selbstheilung mit Yoga und Osteopathie, S.86

³² Iyengar: Licht fürs Leben, S.122

³³ Desikashar: Yoga, Tradition und Erfahrung, S.178

³⁴ Desikashar: Yoga, Tradition und Erfahrung, S.179

Symptome können als ein Hilferuf unseres Körpers verstanden werden, Ursachen können auf allen Ebenen liegen, körperlich, geistig und seelisch.

Während einer Behandlung wird nicht oder nur das Nötigste gesprochen. Es ist wertvoll, wenn sich PatientInnen in einen Ruhezustand begeben, und sich auf das Wahrnehmen vertrauensvoll einlassen. In diesem Modus des vegetativen Nervensystems können Regulations- und Heilungsprozesse stattfinden.

Pratyahara bildet die Voraussetzung für den Prozess, dass Dharana entstehen kann.

Stufe 6 Dharana Zustand der Konzentration und
Stufe 7 Dhyana Zustand der Meditation sind in Zusammenhang zu sehen.

„In Dharana verstärken wir eine bestimmte Ausrichtung unseres Geistes. Die Zerstreuung nimmt ab“ (...) Dharana ist der Kontakt, Dhyana ist die Verbindung.

Weder Pratyahara noch Dharana oder Dhyana und genauso wenig Samadhi können wir üben.

Wird die Verbindung so tief, dass Geist und Gegenstand vollständig miteinander verschmelzen, so ist das Samadhi.“³⁵

Wir können jedoch die Voraussetzungen dafür schaffen, dass sie entstehen können, im Yoga, wie in einer osteopathischen Behandlung.

Häufig können PatientInnen das Schweigen in einer Behandlung nicht oder nur schwer aushalten. Behutsames Erläutern der Notwendigkeit von Ruhe, des sich Einlassens, des Wahrnehmens führt weiter Richtung Ziel, Schritt für Schritt, wie im Vinyasa-Yoga.

„Vertraut und ihr werdet Berge versetzen können“³⁶ .

Dieses Zitat aus der Bibel will uns aufzeigen, dass der Glaube eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen, das Regulieren oder das Heil-Werden im Generellen ist.

„Das leere Herz ist Voraussetzung wie Kern aller spirituellen Erfahrungen, und zwar in jeder Religion. Nirgends ist dieser subtile Prozess der Umwandlung präziser beschrieben worden als in der Praxis östlicher Meditation. Was Jesus in Bildern und Gleichnissen darlegt, bildet der Osten seit Jahrtausenden über Meditationen, Atemübungen, Yoga ... aus“.³⁷

„Ein religiöser Mensch, egal, welcher Religion er auch angehören mag, kann genauso Yoga praktizieren wie ein nicht religiöser Mensch. Durch die innere Einkehr, das `zur Ruhe kommen der umherwirbelnden Gedanken`, wie Yoga von Patanjali bezeichnet wurde, und die Beschäftigung mit sich und den Fragen des Lebens, kommen manche Menschen möglicherweise mit Religion oder Religiosität erst mal in Kontakt...“³⁸

„In der Übung des Atems verstärken sich die unsichtbare Schwingung und die Verbindung zum größeren Ganzen. Meditation ist keineswegs ein Rückzug. Durch sie verbinde ich mich vielmehr

³⁵ Desikashar, aus seinem 1997 erschienenen Buch: Yoga, Tradition und Erfahrung, S.180

³⁶ Bibel, Markus, 11:24

³⁷ Peter Erlenwein: Der Geist des Erwachens, S. 26

³⁸ Internet, Yoga Easy, Yoga und Religion

auf verschiedenen Ebenen mit meiner Umwelt: körperlich durch Sitzen auf der Erde, auf der feinstofflichen Ebene durch Stillwerden und Loslassen, wodurch ich wieder in die Energiefelder eingeflochten werde, die mich umgeben.“³⁸

Viele Menschen sind heute auf der Suche nach einer Form der Religiosität, mit der sie einverstanden sind. In der Kirche finden heute immer weniger Menschen Antworten. Yoga kann uns wieder in eine Verbindung oder Religiosität bringen.

Stufe 8 Samadhi Die innere Freiheit

Die Tiefe des Berührtseins im inneren Kern ist nicht vorhersagbar. Weder im Yoga noch in einer osteopathischen Behandlung.

Besonders ist es bei Kindern, die häufig von Behandlungen sehr berührt sind und ihre Eltern dazu bewegen, wieder in Behandlung gehen zu dürfen.

„Mama, nach der Behandlung fühle ich mich wie frisch geduscht, also nicht äußerlich, sondern innerlich.“³⁹

Auch bei Erwachsenen ist das Wiederauftauchen ins Hier und Jetzt nach dem Ende der Behandlung häufig mit einem intensiven Seufzen verbunden, gefolgt von einem aus tiefem Herzen kommenden „Danke“.

Mit dem folgenden Zitat, dem nichts hinzuzufügen ist, möchte ich dieses Kapitel beenden:

„Es gibt eine Schwingung im Geist, dann nimmt die oberflächliche Logik ab, der Prozess richtet sich nach innen, er wird tief und fein. Von da wird die Reflektion immer feiner, bis ein Punkt kommt, wo ich weiß: ich habe verstanden, es gibt keine Zweifel mehr.“⁴⁰

10. INTEGRATION

„Im tiefenentspannten Zustand können sich Blockaden im Unterbewusstsein auflösen.“⁴¹Im Gespräch über Yoga-Nidra.

„Die Energien von Intentionen, Wert und Liebe bilden ein kohärentes Muster. Mit dieser Kohärenz können wir das ätherische Feld durchdringen und die Programme, die in dem Wesen eingeschlossen sind, lösen,“⁴²Robert Fulford, Osteopath, aus seinem Vortrag 1987 an der Cranial Academy.

„Die Erfahrung des östlichen Weges besteht mithin nicht darin, uns des Christlichen zu berauben. Vielmehr unsere falschen Vorstellungen abzubauen, uns zu reinigen von uralter Angst machender Entfremdung. Uns vor dem Weg der Selbstwahrnehmung nicht zu fürchten, denn: „das Herz aller Religionen ist eines“, wie der Dalai Lama, das Oberhaupt des tibetischen Buddhismus, es einmal

³⁸ Peter Erlenwein, aus seinem 2004 erschienenen Buch: Der Geist des Erwachens, S. 40

³⁹ Zitat eines Sohnes der Autorin im Alter von ca. 10 Jahren

⁴⁰ Desikachar, Yoga, Tradition und Erfahrung, S. 185

⁴¹ Vgl. Zitat Eva Errerrd-Spitzmüller während einer Coaching-Sitzung

⁴² Robert Fulford, amerikanischer Arzt und Osteopath, geb. 1905, gest. 1997

ausdrückte. Ein sichtlich spirituell arm gewordenes, westliches Christentum sollte in der Begegnung mit Buddhismus, Hinduismus und ihren besten Vertretern die Chance erkennen, aus dem Gefängnis eines sinnlos gewordenen Dogmen-Glaubens herauszutreten in das eigene, offene oder leere Herz. Wir sollen vom Osten empfangen, nicht aber missioniert werden, wie es umgekehrt noch vor nicht allzu langer Zeit geschah, ja noch heute, beschämender Weise, im Christentum in vielen Gegenden der Welt üblich ist.“⁴³

11. AUSGLEICHSHALTUNGEN

Yoga und Osteopathie haben sich in den letzten Jahrzehnten weltweit sehr verbreitet. Yoga von Ost nach West, Osteopathie von West nach Ost. Beide Philosophien haben sehr an Popularität gewonnen.

Ich möchte in meinem Berufsleben Menschen zeigen, wie sie aktiv und eigenständig wieder in die Lage kommen, gesund zu werden und es zu bleiben. Dies kann sowohl auf der Yogamatte stattfinden als auch in einer osteopathischen Behandlung - im besten Falle durch Beides.

12. SHAVASANA

Ich hoffe, dass in den Mitpraktizierenden - oder LeserInnen meiner besonderen Yogastunde gute Gedanken und Inspirationen entstanden sind.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig verfasst habe. Es wurden nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt, keine anderen. Alle sinngemäß und wörtlich übernommenen Textpassagen aus anderen Quellen habe ich entsprechend gekennzeichnet.

20.08.2024

Meike Schulz
Marktstraße 19
77933 Lahr

“Menschliche Wesen sind vielleicht nie mehr angsteinflößend, als wenn sie über jeden Zweifel erhaben und überzeugt davon sind, dass sie Recht haben.“⁴⁴

⁴³ Peter Erlenwein, Der Geist des Erwachens, S. 56

⁴⁴ Van der Post, aus seinem 1958 erschienenen Buch: Die verlorene Welt der Kalahari