

## Yoga als Prävention oder als Therapie

### a) allgemeine Beschreibung

YOGA geht davon aus, dass jeder Mensch über ein grosses Reservoir an Lebenskraft / Lebensenergie sowie über einen hochdifferenzierten Selbstregulierungsmechanismus verfügt und das Potential besitzt, schädigende Einflüsse wahrzunehmen und zu erkennen. Anhand dieses Mechanismus wird signalisiert, wann wir z.B. satt oder müde sind, wann wir Bewegung oder Ruhe brauchen. Wir könnten erkennen, was uns nützt und was uns schadet. Der Zugang zu dieser Kraftquelle ist aber oftmals blockiert. Diese Signale werden gar nicht wahrgenommen oder Erkenntnisse werden ignoriert, denn unser Verstand ordnet auch negative Dinge in sein System ein. Vielfach unterliegen wir Sachzwängen, wir verstehen die „Sprache des Körpers“ nicht und der Alltag kann unüberwindlich werden. Dies kann sich ausdrücken in körperlichen Beschwerden, in Atemstörungen und in dem Gefühl von Enge und Einschränkung im Geist.

So will der Weg des YOGA immer eine Rückbesinnung auf diese Ressourcen, ein "Wieder-Nutzen-Können", erreichen. Durch die Entwicklung des Bewusstseins und der Achtsamkeit beschaffen wir uns wieder Zugang zur Lebenskraft, lernen schädigende Einflüsse erkennen und vermeiden. Wir können so präventiv auf unsere Gesundheit einwirken, um die obengenannten Ziele zu erreichen.

Ein therapeutischer Weg hat ebenfalls zum Ziel, das kreative Potenzial und die Selbstverantwortung zu fördern. Dabei wird berücksichtigt, in welchem Zustand man sich befindet, in welchem Umfeld und in welchem Mass Interventionen und Empfehlungen sinnvoll sind und ob sie auch in den Alltag integriert werden können, ohne Schaden anzurichten. Um dies zu erreichen, wird ein vertrauensvoller Rahmen geschaffen und ein respektvoller, achtsamer Umgang mit der Klientel gepflegt.

Die YOGA-Lehrenden und die YOGA- TherapeutInnen gestalten die Anwendungen in diesem Sinne. Sie sind zudem LernberaterInnen und LernbegleiterInnen.

### b) Unterricht oder Therapie

Ein YOGA-Unterricht oder eine YOGA-Therapie beinhaltet folgende Themen:

- Die TeilnehmerInnen bezogene Vermittlung gesundheitsfördernder, yogischer Übungsformen und Verhaltensweisen
- Das Aufzeigen von Wegen, welche die Bewusstheit fördern und Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen
- Das Aufzeigen von Möglichkeiten zur geistig-spirituellen Entwicklung
- Da im YOGA verschiedene Methoden und Techniken zur Verfügung stehen, können die Bedürfnisse des Einzelnen berücksichtigt werden. So können YOGA-Lehrende und YOGA-TherapeutInnen auf der körperlichen, der energetischen, der geistig-emotionalen oder auf der spirituellen Ebene mit der Klientel arbeiten. Sie können in Gruppen oder mit Einzelnen, in ihren eigenen Praxen oder an sozialen Institutionen (z.B. Schulen, Altersheimen, Strafanstalten), in Industrie- oder Dienstleistungsbetrieben, in Gesundheits- oder Rehabilitationszentren arbeiten.