

Yoga und Embodiment

Céline Voit
Elena Dick
Universität Bern



09.11.15

**Psychopathologische Prozesse & psychologische
Intervention**

Inhaltsverzeichnis

- > Einführung in Yoga und Embodiment
- > Herkunft und Definition
- > Yoga Sutram
- > Embodiment und Integration
- > Wirkung von Yoga auf den Stresszyklus
- > Achtsamkeitsbasierte Verfahren
- > Die Wirkung des Yogas, Interventionen und psychotherapeutische Praxis
- > Atemübung
- > Abschlussdiskussion

Einführung



Steigende Herausforderungen / Belastungen

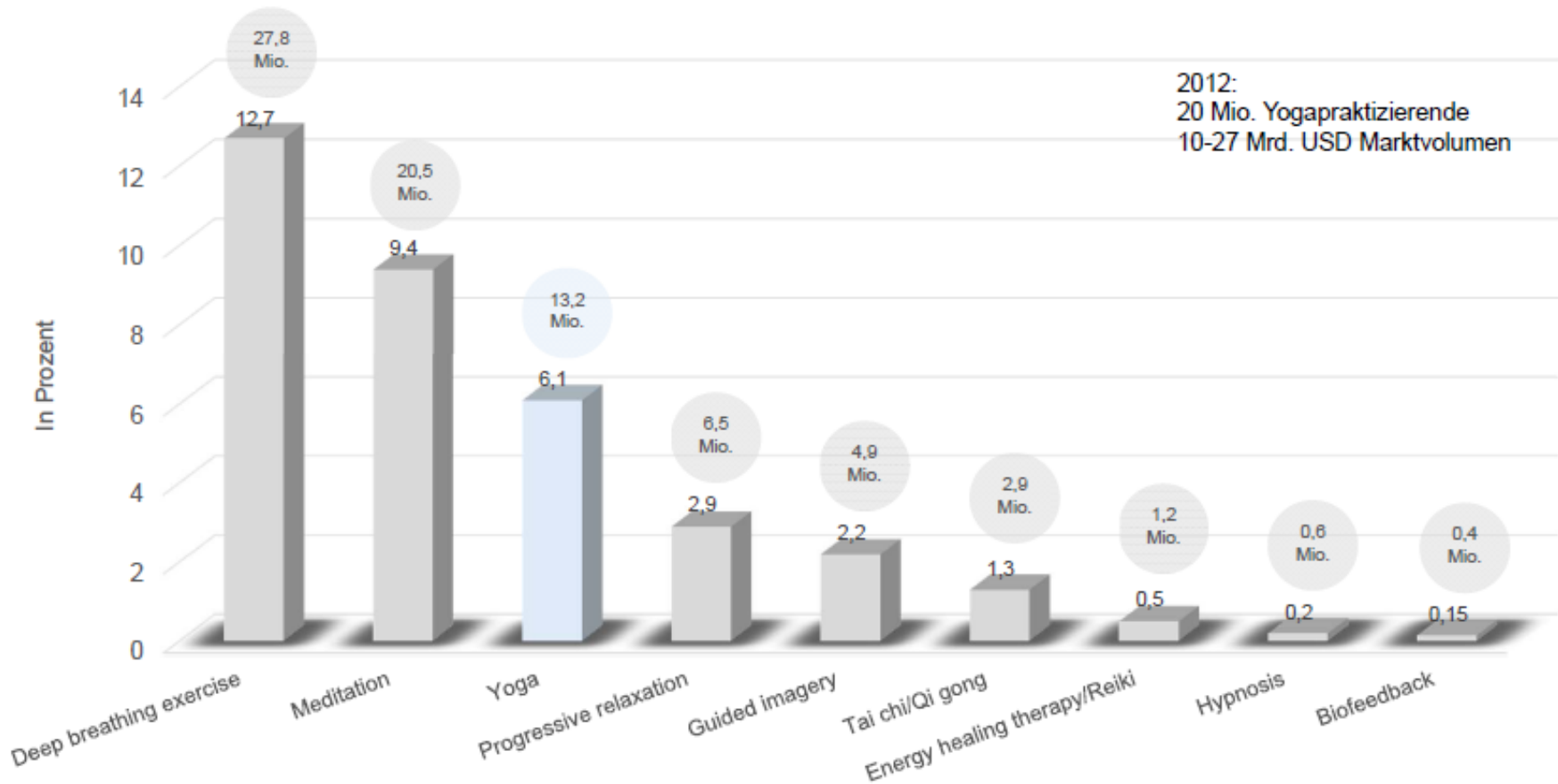
Folgen

Rastlose Betriebsamkeit / Multitasking

Der Anpassungs- und Veränderungsdruck auf den Einzelnen ist sehr hoch. Unsere Psyche hat einen enormen gesellschaftlichen Veränderungsprozess zu verkraften.



Nutzung von Mind-Body-Therapien Erwachsene, USA 2007



Quelle: Barnes et al. 2008

Definition: Mind-Body Disziplinen

> Fokus:

- Art und Weise, wie emotionale, mentale, soziale und spirituelle Faktoren sowie Erfahrungen und Verhalten direkt die Gesundheit beeinflussen (NIH 2010)
- Mind-Body-Praktiken konzentrieren sich auf die Wechselwirkungen zwischen Gehirn, Psyche, Körper und Verhalten (NCCAM 2013)

Ziele:

- ⇒ Gesundheit fördern
- ⇒ Gestaltung / Verbesserung des Lebensstils
- ⇒ Gesundheitskompetenzen erlangen d.h. für nachhaltige Selbstfürsorge im Alltag sorgen
- ⇒ Innere Haltung (Lebenseinstellung, achtsame Haltung)

Leitfragen zum Video

- > Welcher Wirkmechanismus im Körper wird beschrieben?
- > Welche psychischen und physiologischen Krankheiten werden im Video genannt, bei denen Yoga angewandt werden kann?

Videoausschnitt (Scobel: Yoga Teil I)



Leitfragen zum Video

- > Welcher Wirkmechanismus im Körper wird beschrieben?
- > Welche psychischen und physiologischen Krankheiten werden im Video genannt, bei denen Yoga angewandt werden kann?

Yoga Herkunft und Definition

- > Aus Indien stammende, seit Jahrtausende praktizierte Methode
 - Methode beinhaltet: Körperübungen, Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Meditation

 - Frühe Quellen des Yoga sind bildliche Darstellungen aus der Zeit 2500-1800 v. Chr.

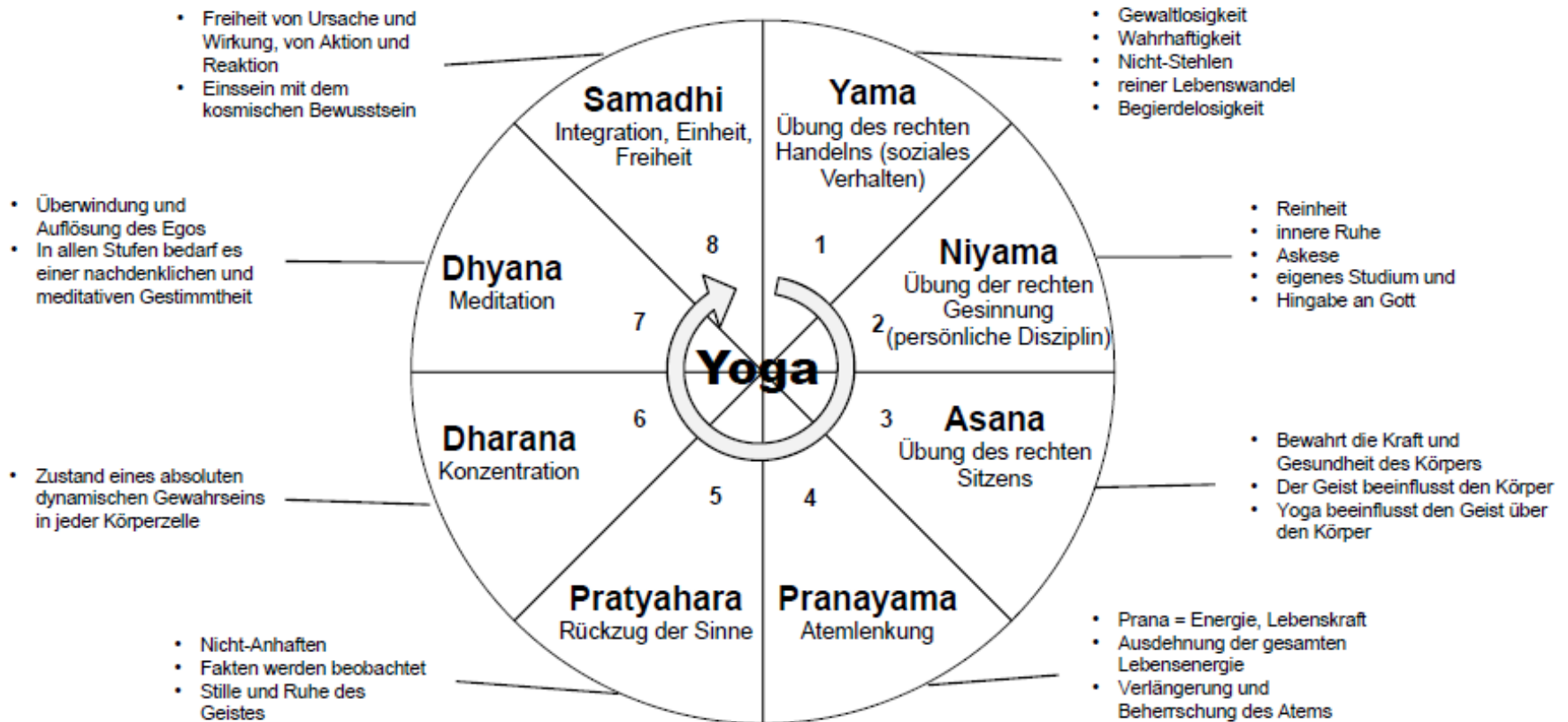
- > Begriff stammt von Wurzel YUI = anspannen, anschirren, anjochen

- > Weg der Wandlung, Veränderung und Wachstums:
 - individueller Weg zu mehr Selbsterkenntnis, innere Reife
 - physischer und psychischer Gesundheit

Was versteht man unter Yoga

- > Yoga = Oberbegriff für Techniken & Methoden
 - Vereinigung von Körper Geist und Seele
 - **Therapeutisches Ziel:** inneres und äusseres Gleichgewicht (wieder)herzustellen
 - **Ziel als Mind-Body Disziplin:** Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention, Umgang mit Krankheit und die Verbesserung der Lebensqualität

Die acht Glieder des Yoga Sutram

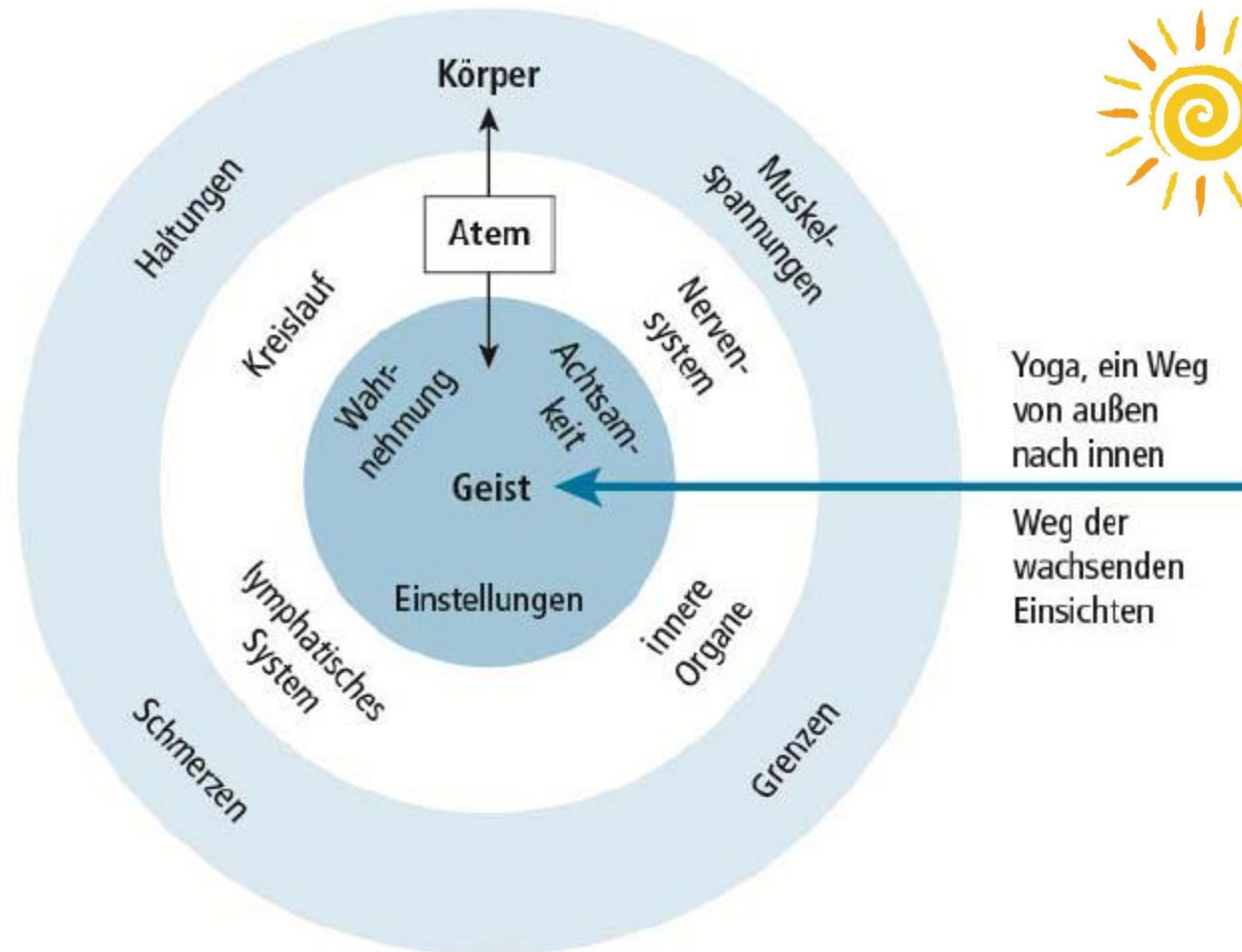


Quelle: Baender-Mischalska, 2014

Vielzahl von Yogasystemen

- > **Hatha-Yoga:** Körper und Atem; kraftvoller Yoga, Weg des Körpers
- > **Mantra-Yoga:** Rezitation von Silben und Klängen
- > **Yantra-Yoga:** Meditation auf Bilder und Symbole
- > **Karma-Yoga:** Selbstloses Handeln
- > **Laya-Yoga:** Willenskraft
- > **Bhakti-Yoga:** Hingabe zu Gott
- > **Jnana-Yoga:** Wissen, Erkenntnis durch das Studium heiliger Schriften

Hatha-Yoga

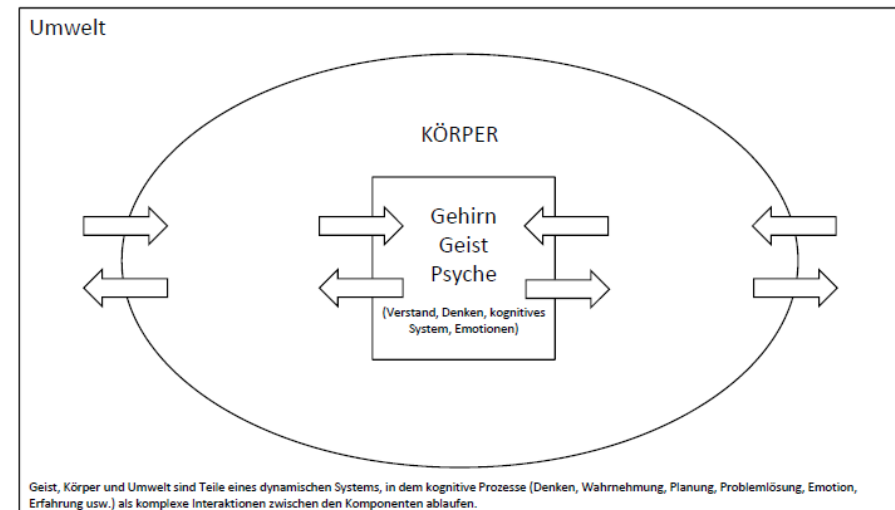


Yoga, ein Weg
von außen
nach innen

Weg der
wachsenden
Einsichten

Embodiment – das körperliche Selbst

- > „Embodiment“ (dt.: Verkörperung); der Geist steht mitsamt seinem Organ und dem Gehirn immer in Bezug zum gesamten Körper
- > Geist, Gehirn und Körper sind in restliche Umwelt eingebettet
- > Embodied Cognition
- > Zirkuläre Kausalität / Bidirektionalität
 - Körper-Geist-Umwelt-Trialektik



Embodiment

- > Yoga / Meditation und körperorientierte Therapieformen erweisen sich als Komplementär-Methoden
 - in der Psychotherapie und Mind-Body-Medizin
 - bei Burnout-Prävention und- Behandlung
 - der Förderung der psychosozialen Resilienz

- > Psychische Zustände \Leftrightarrow Körperhaltung
- > Gehirn/Geist und Körper = untrennbare funktionelle Einheit

- > Körperwahrnehmung als Teil der Selbstwahrnehmung

- > Die Wirksamkeit der Körperübungen des Yoga (Asana) auf den Bewegungsapparat ist mittlerweile unbestritten (Baender-Mischalska, 2014)

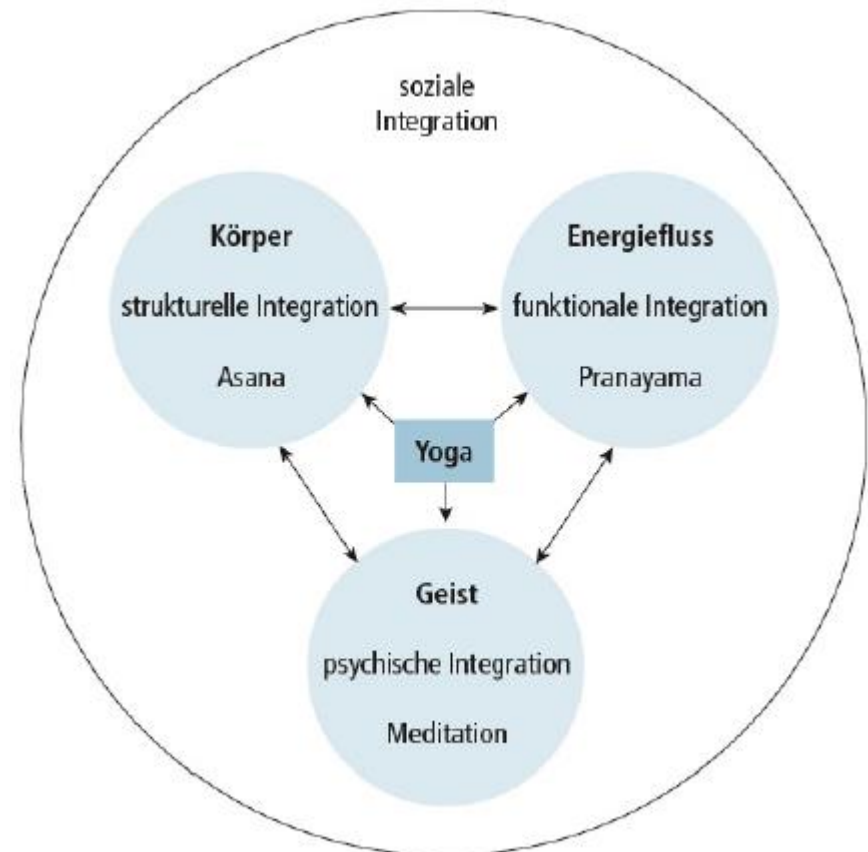
Yoga- Embodiment

- > Yoga
 - fördert verkörperte Selbstwahrnehmung
 - Wiederherstellen von Anpassungsfähigkeit an veränderte Umweltbedingungen
 - Begünstigt biopsychosoziale Gesundheit

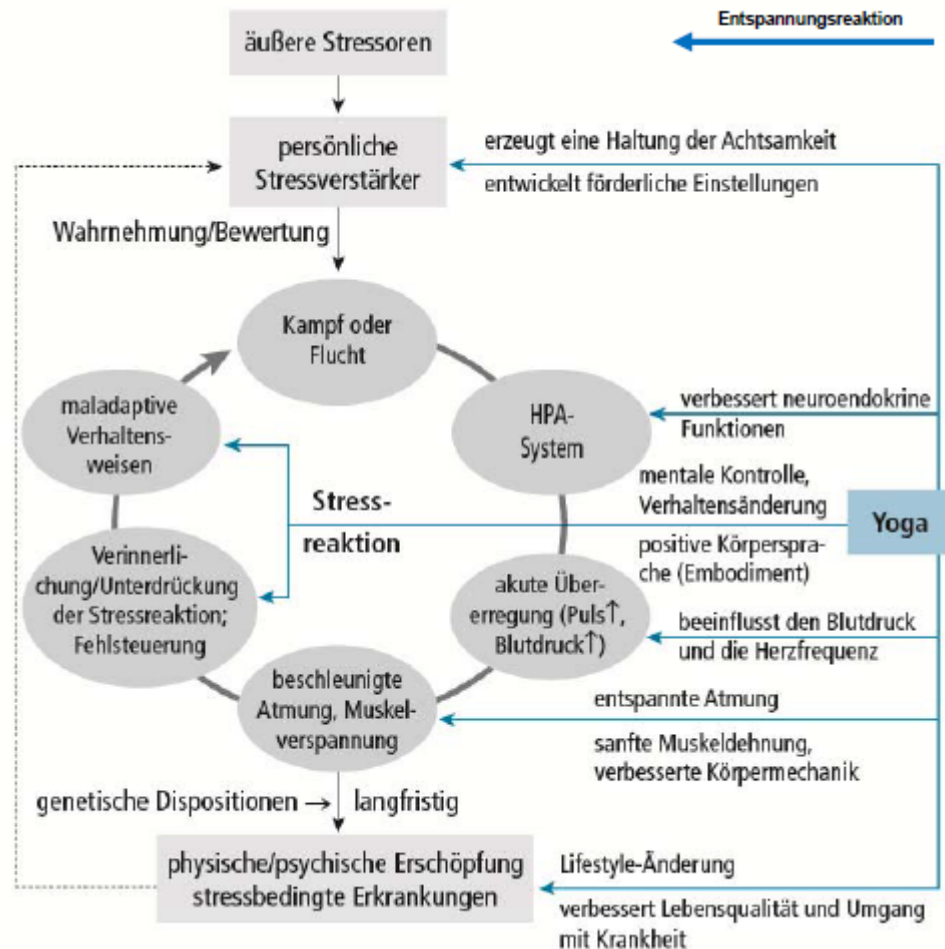
- > Bewegung, Atem und fokussierte Aufmerksamkeit versetzen die Yogapraktizierende in die Lage, ihr seelisches Erleben und den Körper (neu) zu gestalten

Aspekte der Integration

- > Homöostatisches Gleichgewicht der Gesamtpersönlichkeit
- > Wirksamkeit von Yoga als Interventionsinstrument zur Förderung von physiologischen, psychologischen und Verhaltensänderungen belegt
 - Interventionen durch Yoga eignen sich als Ergänzung und Unterstützung der ärztlichen Therapie im Sinne einer integrativen Medizin



Wirkung von Yoga auf den Stresszyklus (Baender-Mischalska, 2014)



	Entspannungsantwort
Verdauung, Libido	↑↑
Puls	↓↓
Blutdruck und Blutgerinnung	↓↓
Atemfrequenz	↓↓
Muskeltonus	↓↓
Bereitschaft, auf Adrenalin zu reagieren	↓↓
Blutfette und Blutzucker	↓↓
Schwitzen und Talgproduktion	↓↓

Achtsamkeitsbasierte Verfahren

- > Achtsamkeitsbasierte Verfahren können flexible und anpassungsfähige Antworten auf Stress sein
 - Körperzentrierte Psychotherapien können durch verschiedene Aspekte des Yogas, Einfluss auf den Lebensstil eines Menschen haben oder wertvolle Ergänzungen bei der Behandlung von z.B. Angststörungen und Depression darstellen

- > Yoga lindert bei Angststörungen auftrennende Übererregung des sympathischen Nervensystems und die Überaktivierung der HPA-Achse durch eine Aktivierung des parasympathischen Zweigs des Nervensystems
 - Yoga erhöht die positiven Bewältigungsfähigkeiten und verbessert das Selbstwertgefühl ohne gesundheitsgefährdende Nebenwirkungen

Yoga und Psychotherapeutische Praxis

- > Yoga kann in die psychotherapeutische Praxis integriert werden
z.B. wenn:
 - im Rahmen der Behandlung von Angststörungen und Depression konventionelle Methoden nicht immer erstrebenswert oder erfolgreich anwendbar sind

 - Patienten keine Medikamente einnehmen wollen, Menschen eine eher ganzheitliche Behandlungsform wünschen und geringe Risiken mit dem Einsatz der Yogapraxis verbunden sind (Forfyflow, 2011)

Atem Pranayama

- > Richtiges Atmen
- > Im Atem spiegelt sich mit grosser Genauigkeit:
 - Aktuelles Befinden
 - Körperliche Verfassung (Spannungsmuster)
 - Alltags-Redewendungen
- > Pranayama
 - Prana (= Hauch, Atem, Leben, Elan) und Ayama (= Streckung, Dehnung, Ausweitung, Länge, Breite, Kontrolle)

 - Bindeglied zwischen Asana (Körper) und Meditation (Geist)
 - Menschenbild des Yogas: Lebensenergie kommt durch den Atem in den Körper, steuert vitale Funktionen des Körpers
 - Bewusste Atmung = wichtigstes Mittel, um organische Widerstandskraft zu steigern (Van Lysebeth 2008)

Atemübung Pranayama

Vollständige Yogaatmung:

- 1) Bauchatmung (untere Atmung)
- 2) Rippenatmung (mittlere Atmung)
- 3) Schlüsselbein- oder Brustatmung (obere Atmung)

Wichtige Hinweise zur Übung:

- Volle Konzentration auf den Atemvorgang
- Atemlänge verkürzen, falls nötig
- Nase ein-, Mund ausatmen (Lunge klären)
- Kein Aufblasen, kein Forcieren
- Ideale Atmung ist tief, langsam, leise, leicht
- Aufmerksamkeit auf Atem lenken
- Bewusstes Wahrnehmen des Atemraumes

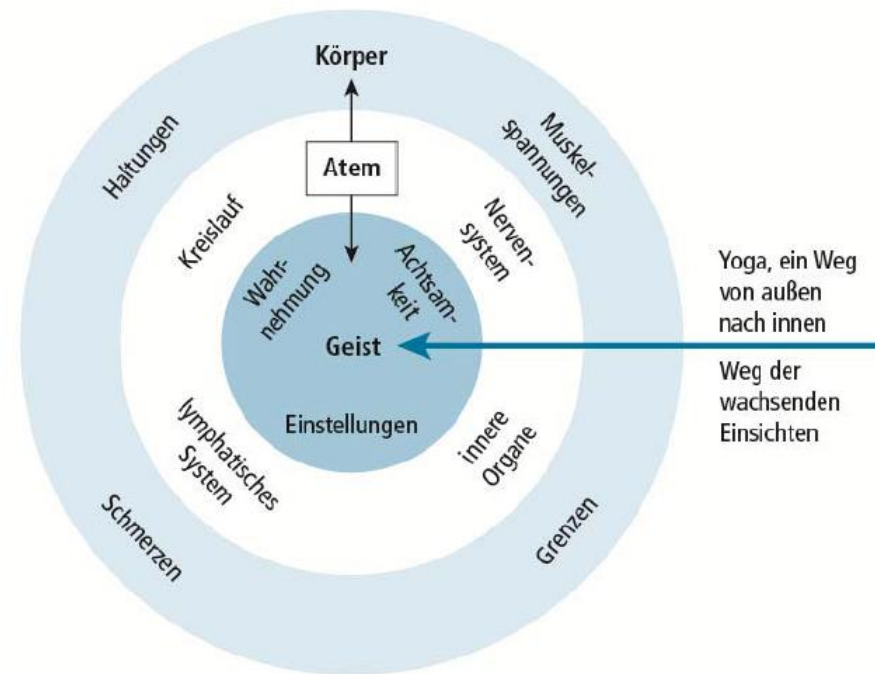
Ablauf der Vollständige Atmung

eine umfassende, rhythmische Wellenbewegung

1. **Ausatmen, leere die Lunge** gründlich
2. Sehr langsames einströmen der Luft in den **Bauch**. Sobald dieser vollständig nach aussen gewölbt ist,...
3. Weite zusätzlich die **Rippen / Brustkorb** und lasse noch mehr Luft in die Lungen strömen..
4. Sind die Rippen maximal gespreizt, hebe die **Schlüsselbeinpartie** und lass noch ein wenig Luft in deine Lungenspitzen.
5. Die Lunge ist maximal mit Luft angefüllt.
6. **Langsames Ausatmen**, zuerst senkt sich das Schlüsselbein, dann der Brustkorb und zuletzt der Bauch
7. Am Schluss wird der **Bauch stark eingezogen**

Bitte schliesst nun eure Augen

Feedback der Übung



Merke

- > *Die Yogis meinen, dass jedes Lebewesen eine bestimmte Anzahl von Atemzüge im Leben zur Verfügung hat (Van Lysebeth, 2008)*
- > Geringer Zeitaufwand der Atemübung
- > Yogaatmung hilft den **emotionalen und körperlichen Zustand** gut zu reguliert in unterschiedlichen Anforderungs- und Stresssituationen
- > Wirkung:
 - Hilft, Lungenkapazität zu erhöhen und die Atmung zu kontrollieren
 - Steigert innere Ruhe
 - Verringert emotionale Unausgeglichenheit

Diskussion

- > Yoga als Interventionsprogramm?
- > Vor und Nachteile?

Fazit

- > Die indische Lehre Yoga hilft Stress abzubauen, zu entspannen, neue Energien zu entwickeln, Sinnfragen zu klären und Zusammenhänge zu erschliessen, sowie ein neues Verständnis zu sich selbst und anderen herzustellen
- > Yoga sollte noch stärker in Gesundheitsförderung, Prävention, Gesundheitsbildung und therapeutischer Praxis integriert werden
- > Gesundheit (körperliche, mentale, und seelische) ist nichts statisches, sondern eine Qualität, um die wir uns ein Leben lang bemühen müssen

Literaturangaben

- > Baender-Michalska, E., & Baender, R. (2014). *Yoga und Embodiment. Stress und Schmerz bewältigen*. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- > Barnes et al. (2008). *New Study Finds More Than 20 Million Yogis in U.S.* Abrufbar unter: <http://www.yogajournal.com/uncategorized/new-study-finds-20-million-yogis-u-s/>, zuletzt abgerufen am 06.11.2015.
- > Forfylow A.L. (2011). Integrating yoga with psychotherapy: A complementary treatment for anxiety and depression. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy (CJCP)* 45(2), 133-150.
- > NCCAM- National Center of Complementary and Alternative Medicine (2013). *CAM Basics. Complementary, Alternative, or Integrative Health: Whats In a Name?* Abrufbar unter: www.nccam.nih.gov/health/whatiscam , zuletzt abgerufen am 06.11.15.
- > NIH-National Institutes of Health (2010) *Mind-Body Medicine Practices in Complementary and Alternative Medicine. Fact Sheet*. Abrufbar unter: www.report.nih.gov/nihfactsheets/Pdfs/MindBodyMedicinePracticesinComplementaryandAlternativeMedicine%28NCCAM%29.pdf; zuletzt abgerufen am 06.11.15.
- > Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., & Tschacher, W. (2010). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Hans Huber Verlag.
- > Van Lysebeth, A. (2008). *Yoga für Menschen von heute. Der Klassiker*. München: Wilhelm Goldmann Verlag.