



## YOGA-THERAPIE

# Yoga-Therapie ohne Ayurveda?

Seit einigen Jahren kommt der heilende Aspekt des Yoga (yoga-chikitsā) immer mehr in den Vordergrund. Eine einheitliche Definition hat sich noch nicht durchgesetzt, aber die Unterschiede sind Nuancen.

Text: Anja Orttmann-Heuser

Pointiert kann man es mit den Worten von Dr. Ganesh Mohan formulieren: »Yoga-Therapie ist die Anwendung von Yoga bei Individuen, um sie zu befähigen, sich in Richtung besserer Gesundheit und Freiheit von Krankheit zu bewegen.«<sup>1</sup> Die klassische Yoga-Therapie war schon immer ein Teil von Ayurveda. Umso erstaunlicher ist es, dass dieser Zusammenhang heute nicht mehr automatisch hergestellt wird. Im Gegenteil scheint es, dass die »moderne« Yoga-Therapie und Ayurveda (im Westen) sich in getrennten Universen entwickeln. In diesem Aufsatz möchte ich den Versuch

unternehmen, an das Gemeinsame dieser beiden vedischen »Schwestern-Wissenschaften« zu erinnern und das Potential aufzeigen, was sich daraus sowohl für Ayurveda als auch für die Yoga-Therapie ergibt.

### Yoga-Therapie – früher und heute

In den letzten Jahrzehnten konnten immer mehr Studien signifikante Verbesserungen beispielsweise bei Rückenbeschwerden, Herz-Kreislaufkrankungen, Depressionen, Brustkrebs et cetera durch Intervention mit Yoga nachweisen.

Damit wurde/wird der subjektiv wahrgenommene positive Effekt von Yoga immer »objektiver« und das therapeutische Potential messbar. Inzwischen gibt es eine Reihe von Yoga-Therapie-Ausbildungen und Yoga-Therapie-Vereinigungen, um dem Rechnung zu tragen – allen voran die »International Association of Yoga-therapy« (IYAT), die in diesem Jahr ihr 30-jähriges Bestehen feiert. Das ist sehr erfreulich, denn wie TeilnehmerInnen der jüngsten Yoga-Therapie-Konferenz in Kaivalhadham feststellten, kann der Yoga als ein echtes Mind-Body-Medizinsystem

das Spektrum unserer medizinischen Interventionen auf vielen Ebenen bereichern. Nicht zuletzt deswegen bemüht sich die »Deutsche Gesellschaft für Yoga-Therapie« (DeGYT) ausdrücklich, »Yoga-Therapie als eine anerkannte begleitende Behandlungsform bei definierten Krankheitsbildern im deutschen Gesundheitssystem zu etablieren.«<sup>2</sup> Ebenso weist der BDY ausdrücklich auf die positive Wirkung von Yoga bei Prävention und Beschwerden hin und engagiert sich zunehmend in letzterem Bereich.

Auch wenn wir den therapeutischen Aspekt von Yoga nun für uns entdecken, ist er nicht neu. Yoga als Therapie war eingebettet in die Interventionen des Ayurveda. Allerdings ist es selten so wie zum Beispiel bei T. Krishnamacharya (Gelehrter unter anderem in Yoga und Ayurveda, 1888 bis 1989), dass die Kenntnisse von beiden Disziplinen tief verankert sind. Persönlich habe ich es bei Ayurveda-Ärzten und Ayurveda-Ausbildungsakademien in Indien, Südostasien und Europa eher so erlebt, dass Yoga-Übungen zwar in den Heilungsplan integriert werden, aber oft rudimentär und wenig an die Klientin oder den Klienten angepasst, etwas salopp gesagt: »Kobra für alle, egal welche Lendenwirbelsäulen-Beschwerden vorhanden sind, ist ja gut für die Leber.« Umgekehrt gewinnt man manchmal den Eindruck unter Yoga-TherapeutInnen/-LehrerInnen, dass die Methoden des Yoga es schon richten werden und Verdauungskraft/Ernährung und Lebensführung vernachlässigt werden.

### Ayurveda – »nur« für ein langes, gesundes Leben?

Ayurveda ist bekannt als die vedische Wissenschaft, ein menschliches Leben lang gesund zu erhalten. Ein gesundes und langes Leben wird in den alten Schriften, wie zum Beispiel in der Charaka Samhitā (eines der drei Standardwerke des Ayurveda) als eine Grundvoraussetzung gesehen, um die vier Ziele des menschlichen Lebens dharma, artha, kāma und moksha zu erreichen.<sup>6</sup> Ayurveda umfasst ein Kompendium aus Diätetik, Lebensführung,

Yoga, Anwendungen, Kräutermedizin und anderen, um dieses Ziel zu erreichen. Der Nahrung als äußere Quelle von prāna und ihrer Verarbeitung im Organismus wird größte Bedeutung beigemessen. Ayurveda kann körperliche und seelische Leiden lindern, sein ultimatives Ziel ist jedoch wie im Yoga moksha, die Selbstverwirklichung als höchste Form der Selbstheilung.<sup>3</sup>

---

»Das Leben (ayu) ist eine Verbindung zwischen Körper, Sinnen, Geist und inkarnierter Seele. Ayurveda ist die heiligste Wissenschaft des Lebens, hilfreich für Menschen in dieser Welt und in der anderen Welt.«  
Charaka Samhitā,

SŪTRASTHĀNA, I.42–434

---

### Yoga – auf dem Weg zur Selbstverwirklichung

Yoga ist die Wissenschaft/Methode, den Geist zu beruhigen, seine Bewegungen zu kontrollieren (PYS I.2 Citta-vrtti-nirodhah), um das Selbst zu sehen (PYS I.3 Tadā drastuh svarūpe avasthānam). Patañjali weist uns auf die Wichtigkeit von »tapas« (Zurückhaltung gegenüber sinnlichen

Vergnügungen, PYS II.2) und auf Behinderungen (antarāyah) auf dem Yoga-Weg hin, wie Erkrankungen, Müdigkeit, Unkonzentriertheit und so weiter (PYS I.30). T. Krishnamacharya hat immer wieder den Einfluss der Nahrung auf unseren Geist betont. »Tapas« bedeutete für ihn in der Praxis unter anderen auch restriktiv, aber hochwertig zu essen.<sup>5</sup> Von ihm stammt das folgende freimütige Zitat: »Die Speise wird Dich entweder nähren oder auffressen.« (»Annam (food) will either sustain the body or eat it.«)<sup>6</sup> Mein Lehrer A. G. Mohan sagt gleichfalls unumwunden dazu: »Wenn Du Deine Nahrungsaufnahme nicht kontrollieren kannst, dann kannst Du auch Deinen Geist nicht kontrollieren.« (»If you cannot control your food intake, then you cannot control your mind.«)

### Die gemeinsame Wurzel: Sāṅkhya-Kārikā

Sowohl der klassische Yoga von Patañjali als auch der klassische Ayurveda von Charaka und Sushruta beziehen auf die Sāṅkhya-Schule der vedische Philosophie. Sāṅkhya enthält die wesentlichen Einsichten der Veden und Upanishaden und erklärt uns die Entstehung der Welt. Es ist eine Kosmologie, die den Weg des reinen Bewusstseins (purusha) durch die 24 tattva (kosmische Prinzipien; »materiellen« Manifestationen) beschreibt. Es ist eine duale Weltsicht, die das reine Bewusstsein jenseits aller Manifestationen erkennt.

Kurz und vereinfacht zusammengefasst beginnt purusha sich selbst zu reflektieren. Daraus entsteht die Urmaterie prakriti. Aus dem Zusammenspiel von purusha mit prakriti kann sich das Universum in all seinen Formen manifestieren. Dabei spielen die drei bestimmenden Eigenschaften von prakriti, die mahāguna sattva, rajas und tamas, eine entscheidende Rolle für die folgenden Manifestationen. Sāṅkhya erklärt so die Stationen von der feinstofflichen Urmaterie prakriti über verschiedene Stationen der Schöpfung mit immer größerer »Verdichtung« bis hin zu den fünf Sinnesorganen, den fünf Handlungsorganen und



den fünf Stadien der Materie. Die Schöpfung folgt dem Weg von purusha bis hin zur Materie, die Evolution (des menschlichen Bewusstseins) geht von der Materie über die gleichen Stadien zurück bis hin zum reinen Bewusstsein. Prāna manifestiert sich sofort mit purusha und ist das alles verbindende Element in der Schöpfung. Ohne prāna ist die Schöpfung, die Bewegung des Bewusstseins, nicht möglich.

---

»Wie Speichen in einem Rad, so ist alles im Prana zentriert, die Verse des Rigveda, Samaveda, Opferungen, Kshetriyas und die Brahmanas.«

PRASHNA UPANISHAD II.6

---

Die mahāguna bestimmen die Bewegungen des Geistes, während die dosha erst auf der Ebene der tanmātra entstehen und so für die Funktionen und Eigenschaften des Körpers zuständig sind. Daraus leitet Charaka für die Heilkunst ab, dass die dosha die Ursache für die Pathologie im Körper sind, die guna jedoch die Pathologie im Geist begründen. Außerdem prägte er den Begriff »pragya-aparadha«, das heißt Irrtum im Geist/Fehler des Intellekts, und

beschreibt die Tatsache, dass wir oft wider besserer innerer Weisheit etwas tun, was uns nicht gut tut. Daraus ergibt sich, dass eine Heilung immer auch den Geist mit einbeziehen muss beziehungsweise sogar im Geist beginnt. Im Yoga konzentrieren wir uns darauf, die Bewegungen des Geistes zu verringern, um zunächst in einen Zustand von mehr sattva zu gelangen. Prānayāma ist die effektive Methode, den Geist in Richtung sattva zu bewegen. Je sattvischer unser Geist ist, so klarer können wir sehen und hier entsteht auch die Basis, Muster/Gewohnheiten (samskāra) zu erkennen und zu verändern.

### Prāna – das verbindende Element von Yoga und Ayurveda

Patañjali lehrt uns, prāna (oder besser die prānavāyu prāna, apāna, udāna, vyāna, samāna) über Ein- und Ausatmung zu »bändigen« und zu führen. T. K. V. Desikachar betont die Wichtigkeit, apāna zu reduzieren, hier gemeint als die Gesamtheit von Unreinheiten im Körper, um mehr prāna in den Körper einzubringen.<sup>7</sup> Prāna befindet sich in uns, und wir nehmen es durch Atem und Nahrung auf. Wir können es über unsere fünf Sinne nicht direkt erfassen, die Yoga-Praxis eröffnet uns jedoch einen Zugang, wir verfeinern unserer Wahrnehmung in dem Maß, wie wir unsere Atmung feiner werden lassen. Durch Ayurveda können wir das feinstoffliche prāna praktisch über die drei dosha

verstehen und erkennen. Denn die drei dosha sind nichts anderes als Manifestationen des kosmischen prāna, die unterschiedliche Bereiche im Organismus regeln.<sup>8</sup> Sind die dosha im Gleichgewicht, bewegen wir uns in Richtung svastha.

### Svastha

Das erklärte Ziel von Ayurveda ist svastha – die Homöostase von dosha, dhātu (Gewebe), mala (Abfall) und agni (Verdauungskraft) im Zusammenspiel mit wohlgesonnenem und zufriedenen Geist und Sinnen. Dann steht (stha) der Mensch bei sich selbst (sva) und schafft die Voraussetzung für weiteres (spirituelles) Wachstum. Umgekehrt ist die geistige Klarheit (sattva), die aus yogischen Übungen erwächst, der Unterbau, der es uns ermöglicht, unliebsame und krankmachende Angewohnheiten zu ändern und svastha zu fördern.

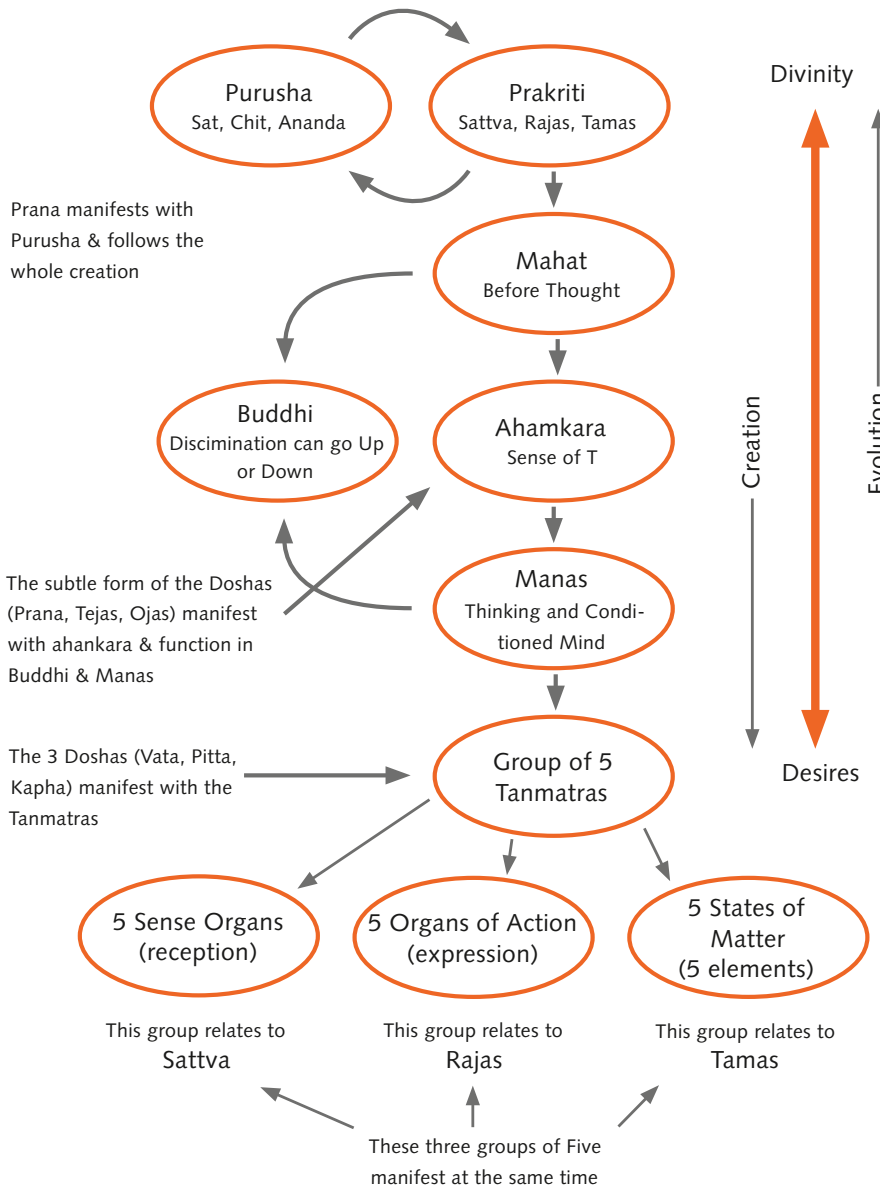
Yoga und Ayurveda sind also eng miteinander verbunden, sie nähren sich aus der gleichen Sāṅkhya-Kosmologie und möchten den Menschen aus der Bindung in die Freiheit des Bewusstseins, jenseits von Krankheit, Leiden und Tod, führen. Die Schwerpunkte sind unterschiedlich, und doch wird in der Praxis klar, dass eine Disziplin nicht ohne die andere kann.

### Bedeutung für die Praxis der Yoga-Therapie

Krankheit ist ein komplexes Geschehen. Die Therapie mit Yoga erkennt diese Tatsache an und vor allem die Kraft des Geistes in Bezug auf Heilung im Gegensatz zur Schulmedizin. Wenn wir dabei von einer Mind-Body-Medizin sprechen, ist es nur folgerichtig auf der grobstofflichen Ebene des Körpers nicht nur mit āsana, sondern beispielsweise auch mit passenden Ernährungshinweisen zu arbeiten. Was nützt es einem chronisch kranken Rheumatiker oder Asthmatiker, wenn wir eine wunderbare Praxis zusammenstellen, die den Prāna-Fluss positiv beeinflusst, wenn minderwertige beziehungsweise Symptom verstärkende Nahrung aufgenommen wird. Das gleicht dem Altersdiabetiker, der einfach die Medikamentendosis







The Samkhya View of Creation. Aus: Smith, V. A.: *The Psychology of Transformation*. North Charleston: CreateSpace Independent Publishing Platform 2002 und 2013, S. 37

erhöht, um weiter Kuchen essen zu können, oder dem Patienten mit hohen Cholesterinwerten, der lieber Statine nimmt, um weiter Schweinebraten essen zu können, anstatt die tierischen Fette zu reduzieren. Ayurveda ermöglicht den intelligenten Eingriff in die körperlichen Abläufe. Damit kann jede yoga-therapeutische Intervention effektiver werden. Das ist besonders bei chronischen Krankheitsverläufen wichtig (zum Beispiel Arthrose, Diabetes, Depressionen, Krebs). Oft hilft es schon, die Nahrung daraufhin zu untersuchen, ob sie noch prāna enthält (vollwertig,

frisch zubereitet) oder nicht (Tiefkühlkost, Fast Food, Snacks), und ob es der Klientin oder dem Klienten gelingt, einen natürlichen (an der Sonne angelehnten) Rhythmus einzuhalten (Schlafen, Essen und so weiter). Schon diese beiden Stellschrauben beeinflussen unsere körperlichen und geistigen Vorgänge positiv. Ebenso wird jede Ayurveda-Therapie durch eine intelligent angepasste Yoga-Therapie effektiver. Denn die Krux ist hier oft das Verlassen von alten Mustern. Yoga(-Therapie) unterstützt dabei, indem wir die Bereitschaft und Stärke für »tapas« entwickeln,

das heißt die Momente des Unbehagens auszuhalten, die entstehen, wenn man eine Gewohnheit unterlässt, um sich langfristig zu mehr Gesundheit zu entwickeln. So profitiert Yoga-Therapie von dem Verständnis von beidem – Yoga und Ayurveda –, um uns weiter in Richtung svastha, vollständige Gesundheit entwickeln zu lassen.

Literatur

- 1 **Mohan, Ganesh:** Contemporary Definitions of Yoga Therapy. Unter: [www.iayt.org/page/ContemporaryDefiniti?&hhsearchterms=%22ganesh+and+mohan%22](http://www.iayt.org/page/ContemporaryDefiniti?&hhsearchterms=%22ganesh+and+mohan%22). (Übers. A. O.-H.)
- 2 **Deutsche Gesellschaft für Yogatherapie e. V.** Unter: [www.degyt.de/degyt-deutsche-gesellschaft-fuer-yogatherapie/](http://www.degyt.de/degyt-deutsche-gesellschaft-fuer-yogatherapie/)
- 3 **Frawley, Dr. David:** Yoga und Ayurveda. Oberstdorf: Windpferd 2010, S. 19
- 4 Ebd., S.17
- 5 **Harvey, Paul:** Krishnamacharya Quotations. Unter: <https://yogastudies.org/category/cys-journal/sampradaya-posts/krishnamacharya-quotations/>
- 6 Ebd.
- 7 **Desikachar, T. K. V.:** The Heart of Yoga. Rochester (Vermont): Inner Traditions International 1995, S. 57
- 8 **Smith, Vaidhya Atreya:** The Psychology of Transformation. North Charleston: CreateSpace Independent Publishing Platform 2002 und 2013, S. 37



ANJA ORTTMANN-HEUSER ist Apothekerin, M. Sc. Nutritional Sciences (Universität Toronto), Yogalehrerin mit Schwerpunkt Yoga-Therapie und Ayurveda-Therapeutin (HP in Ausbildung). Im Yoga folgt sie der Linie von T. Krishnamacharya und ist Schülerin von A. G. und Indra Mohan. Ihre Lehrer in Ayurveda sind Dr. Sunil Joshi und Vaidya Atreya Smith, Yoga-Therapie lernte sie bei Dr. Günter Niessen und Dr. Ganesh Mohan. In Hechendorf leitet sie das »Svastha Yoga & Ayurveda Ammersee Institut«. [www.svastha-ammersee.de](http://www.svastha-ammersee.de)