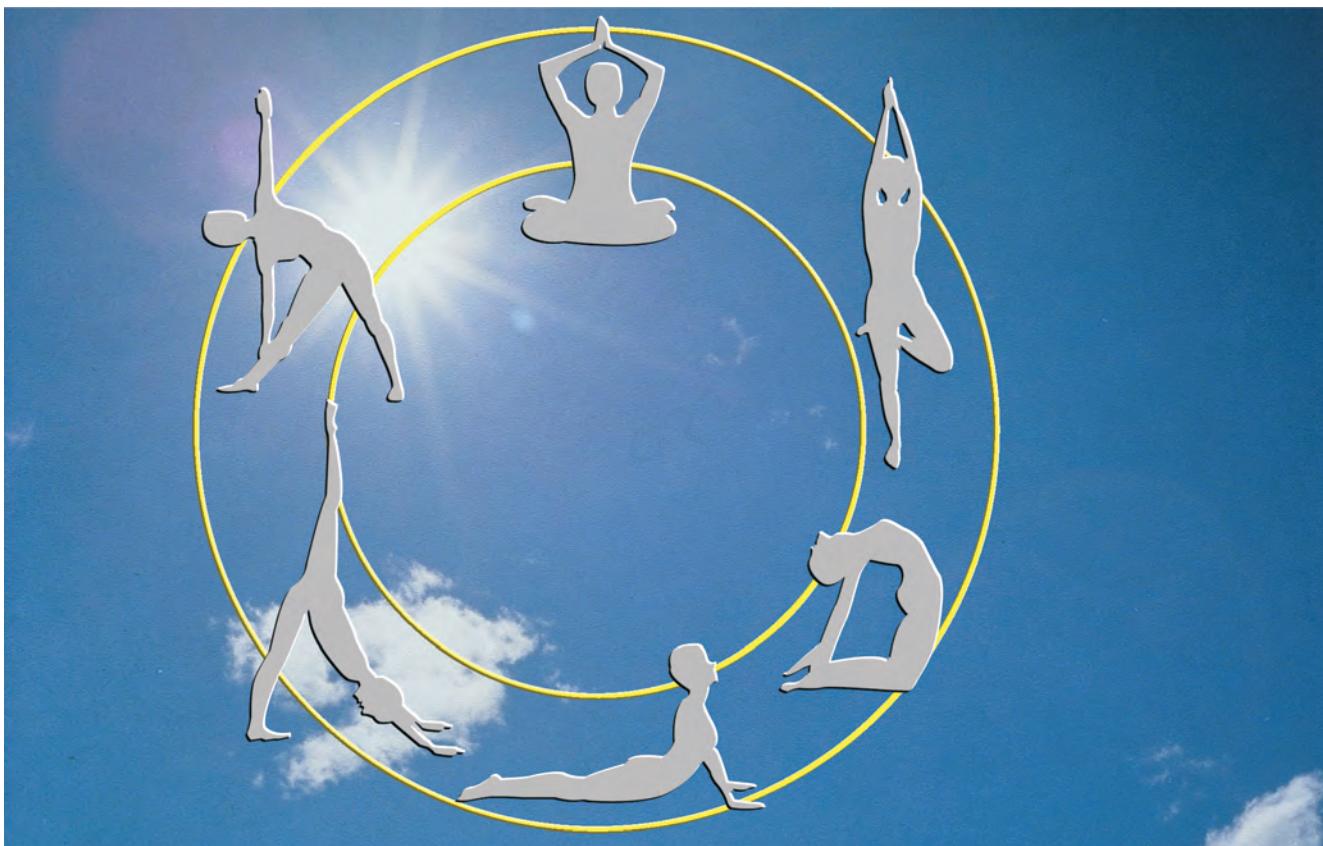


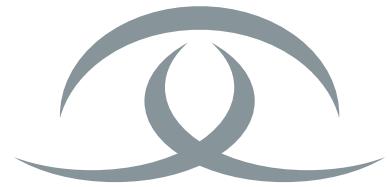
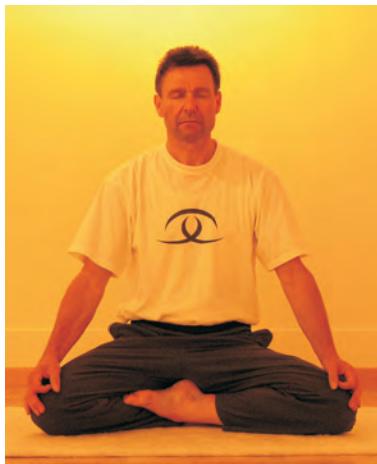
RUNDUM GESUND MIT YOGATHERAPIE

Ayur-Yogatherapie-Ausbildung Remo Rittiner



DIPLOMARBEIT 2014

Yogatherapie Hyperkyphose BWS
Armin Meyer



Armin Meyer
Alpenblickstrasse 26
8733 Eschenbach

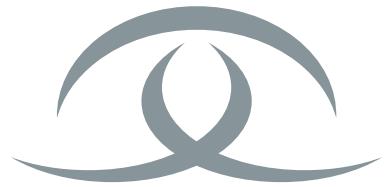
DIPLOMARBEIT 2014

THERAPIE HYPERKYPOSE BWS

RUNDUM GESUND MIT YOGATHERAPIE

Ausbildung Mai 2012 bis Mai 2014
Ayur-Yogatherapie bei Remo Rittiner

Inhalt



Allgemeiner Teil 1

1.1	Vorwort «Von Faszination Sport zu Faszination Yoga»	5
1.2	Was ist Ayur-Yogatherapie	7
1.2.1	Ursprünge bei Sri Tirumalai Krishnamacharya	7
1.2.2	Ganzheitliche Ayur-Yogatherapie	8
1.2.3	Die wichtigsten Prinzipien der Ayur-Yogatherapie	8
1.2.4	Die Aufgaben des Therapeuten	10
1.2.5	Test-Asanas	12
1.2.6	Therapieziele festlegen und besprechen	12
1.3	Yogische und ayurvedische Sichtweise	13
1.3.1	Die drei Gunas	13
1.3.2	Die sechs Gesundheits-Faktoren	14
1.3.3	Der yogische Ansatz	15
1.3.4	Der ayurvedische Ansatz	15
1.3.5	Gesundheit = Gleichgewicht der Doshas	17
1.3.6	Ernährung beeinflusst die Doshas	17
1.3.7	Yogatherapie zum Ausgleichen der Doshas	18
1.4	Muskelfunktionstherapie	19
1.4.1	Muskelspannung und Schmerz	19
1.4.2	Muskelketten und Muskelschlingen	20
1.4.3	Das Golgi-Sehnenorgan	21
1.4.4	Nun kommt Yoga ins Spiel	22

Praktischer Teil 2

2.1	Therapieprogramm Hyperkyphose BWS	23
2.1.1	Krankheitsbild	23
2.1.2	Anamnese	23
2.1.3	Diagnose	24
2.1.4	Test-Asanas	24
2.1.5	Therapieprogramm 1	25
2.1.6	Therapieprogramm 2	28
2.1.7	Therapieprogramm 3	31
2.1.8	Feedback Anita Huber	33
2.2	Literatur für meine Diplomarbeit	34
2.3	Schlusswort	35

1. Allgemeiner Teil

1.1 Vorwort

«Von Faszination Sport zu Faszination Yoga»

Mein grösstes Hobby war das Skifahren, welches ich dann auch im SkirennSport und später als Skilehrer ausleben durfte. Aber auch Tennisspielen, Biken und Langlaufen gehörten zu meinen aktiven Sportarten, welche ich auf ansprechendem Niveau pflegte. Total befriedigte es mich, als ich dann mit der Eröffnung eines eigenen Sportgeschäfts mein grosses Hobby mit meinem Beruf verbinden konnte. Ich war und lebte Sport.

Von Yoga hielt ich zu jener Zeit nichts, es war mir schlicht zu langweilig.

Als ich dann meiner damaligen Frau zuliebe einen Yogakurs besuchte und mich in die seltsamen Stellungen hinein quälte, war es für mich nicht gerade lustig. Ich musste feststellen, dass fast alle meine Muskeln zwar sehr kräftig waren, jedoch massiv verkürzt. Meine Beweglichkeit liess Einiges zu wünschen übrig. Ganz schlimm waren die anschliessenden Meditationen. Ich bekam ein extremes Kribbeln im Bauchraum und wurde dermassen nervös, dass ich es nicht mehr aushielte und den Raum fluchtartig verlassen musste.

Dabei bleiben ist alles

Trotzdem blieb ich dabei, denn ich konnte schnell feststellen, dass es für mich keine bessere Möglichkeit gab, meinen Geist zu beruhigen. Ich war damals beruflich extrem gefordert und hatte grosse Mühe, meine wirren Gedanken zur Ruhe zu bringen. Da half auch autogenes Training nichts, im Gegenteil, meine Gedanken wurden noch unruhiger.

Es war für mich damals eine grosse Faszination, wie schnell man durch Asanas, kombiniert mit dem Atem, seine Gedanken innert kürzester Zeit zur Ruhe bringen konnte. Jedesmal nach der wöchentlichen Yogastunde fühlte ich mich in totaler Zufriedenheit und innerer Harmonie. Dies ist auch der Hauptgrund, weshalb ich heute Yoga unterrichte.

Das Eine hilft dem Anderen

Schon bald stellte ich fest, dass der Yoga auch für meine sportlichen Tätigkeiten eine grosse Hilfe war. Ich begann mich tiefer mit Yoga zu beschäftigen, las Bücher und begann, täglich zirka dreissig Minuten zu üben. Meine körperliche Beweglichkeit verbesserte sich massiv und meine Anfälligkeit auf Verletzungen verringerte sich stark. Auch die Konzentrationsfähigkeit sowohl im Beruf wie auch im Sport wurde immer besser und besser. Meine morgendlichen Yogaübungen und Meditationen, welche ich bis zu einer Stunde ausdehnte erlaubten es mir, auch die geschäftlichen Tätigkeiten mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu erledigen. Zudem hatte der Tagesbeginn für mich eine völlig neue Qualität.

Ausbildung zum Yogalehrer

Der Yoga ist ein Teil meines Lebens geworden und als ich dann beschloss, mein gut gehendes Sportgeschäft zu verkaufen, war es für mich klar, dass ich mehr über Yoga wissen wollte. Ich begann die vierjährige Yogalehrerausbildung, welche ich dann bei Yoga Schweiz mit Erfolg abschloss. Dabei erkannte ich, dass es sich um eine Lebensphilosophie handelt und mein ganzes Leben massiv beeinflusste. Je mehr ich mich in diese interessante Philosophie vertiefte, desto bewusster begann ich mein Leben zu gestalten. Ich habe gelernt loszulassen, was mir auch beim Verkauf des Geschäftes sehr geholfen hat. Immer wieder werde ich im täglichen Leben herausgefordert, die Yamas und Niyamas nicht nur in der Theorie zu verstehen, sondern eben auch wirklich zu leben.

Meine Tätigkeit als Yogalehrer

So begann ich vor acht Jahren mit meiner Tätigkeit als Yogalehrer. Obwohl ich gemerkt habe, dass die meisten Menschen vorerst nur wegen ihrer körperlichen Fitness oder Gesundheit ins Yoga kommen, versuche ich mehr und mehr Yoga ganzheitlich zu vermitteln. Dabei sind die Yogasutras von Patanjali eine faszinierende Grundlage, welche ich gerne in meine Lektionen integriere. Es ist für mich jeweils eine grosse Befriedigung, wenn ich merke, dass es auch für meine Mitmenschen eine grosse Hilfe ist, ihr Leben durch Yoga leichter und bewusster zu gestalten.

Trotzdem wurde und werde ich von meinen Schülern immer wieder gefragt, was sie für ihren Rücken, ihr Knie oder gegen Schulterschmerzen usw. tun können. Dabei war ich jeweils massiv überfordert, trotz meiner Ausbildung zum Yogalehrer. Ich wollte mehr wissen!

Die Yogatherapie, eine andere Liga

Obwohl ich nicht beabsichtigte, Yogatherapeut zu werden, suchte ich nach einer Möglichkeit, den Mitmenschen besser helfen zu können. Dabei stiess ich auf die Ayur-Yogatherapie-Ausbildung von Remo Rittiner. Gleich von Anfang an spürte ich, dass ich hier am richtigen Ort bin, denn hier steht der Mensch im Mittelpunkt und der Yoga wird gelebt.

Schon nach dem ersten Ausbildungswochenende war ich hell begeistert von der einzigartigen Kombination von Yogatherapie und Schmerztherapie.

Faszination Yogatherapie

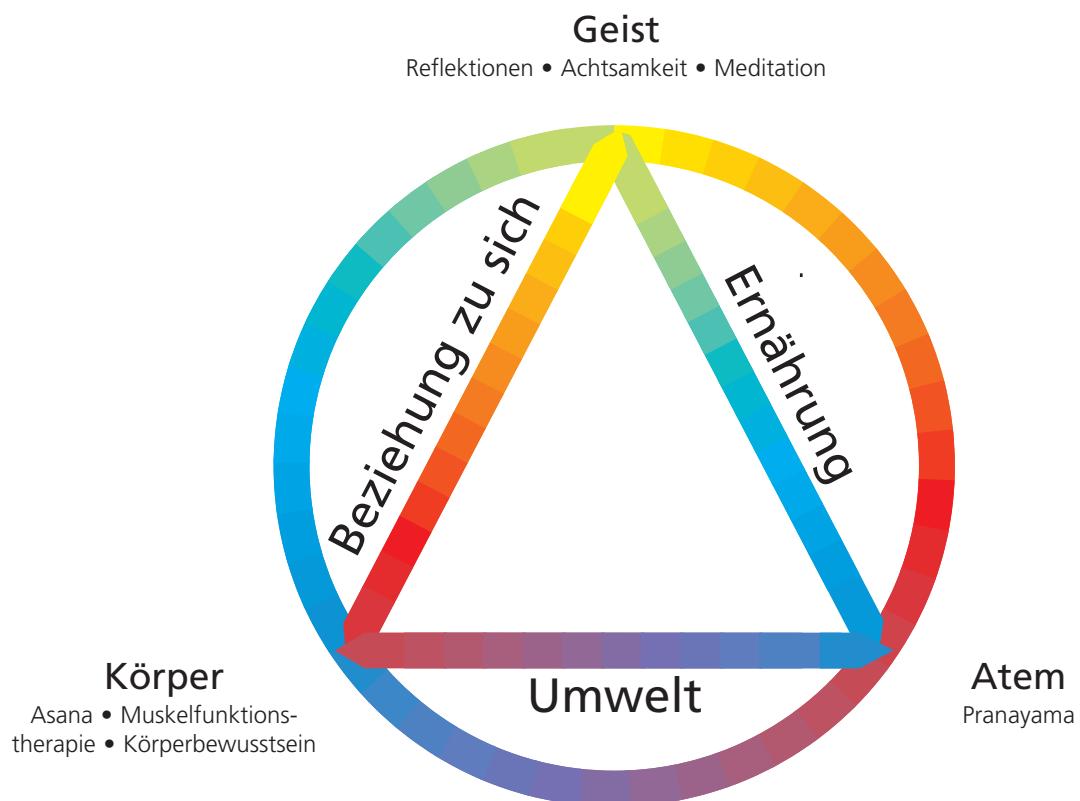
Diese Ausbildung hat mein Yoga total belebt. Die Faszination stieg von Seminar zu Seminar und ich hätte nie geglaubt, dass so viel dahinter steckt. Noch nie in meinem Leben habe ich in so kurzer Zeit so viel gelernt und dies nicht nur in Theorie, sondern man konnte das Wissen sofort praktisch anwenden und in den normalen Yogaunterricht einbauen. Mehr und mehr bekomme ich auch Spass, mein Wissen im Einzelunterricht weiter zu geben, um meinen Mitmenschen zu helfen.

Meine Begeisterung lässt nicht nach und obwohl ich mir geschworen hatte, in meinem Alter keine Abschlussprüfungen mehr zu absolvieren, bin ich jetzt schon wieder mitten drin. Der Yoga ist für mich ein grosser Teil meines Lebens geworden und fasziniert mich mehr und mehr und so versuche ich weiter zu geben, was in meinen Möglichkeiten liegt.

1.2 Was ist Ayur-Yogatherapie

Ayur-Yogatherapie ist eine ganzheitliche Heilmethode. Sie verbindet die traditionellen Erfahrungswissenschaften Yoga und Ayurveda mit den modernen Wissenschaften der funktionellen Anatomie, der Muskelfunktionstherapie sowie den Prinzipien der Spiraldynamik.

Es ist eine geniale Therapieform, wo der Mensch in seiner Ganzheit erfasst wird und letztendlich sich selber heilen muss. Eigenverantwortung ist also gefragt.



1.2.1 Ursprünge bei Sri Tirumalai Krishnamacharya

Die Ursprünge liegen bei T. Krishnamacharya, welcher einer der grössten Yogis des letzten Jahrhunderts war. Er lebte von 1888 bis 1989 und wurde hundert Jahre alt, ein beachtliches Alter für diese Zeit. Er gilt als grosser Pionier und beeinflusste den Yoga in verschiedenen Stilrichtungen wie zum Beispiel Viny-Yoga und Iyengar-Yoga. Er hat sich bereits auch intensiv mit Yogatherapie auseinandergesetzt und erteilte Yoga im therapeutischen Bereich in Form von Einzelsitzungen. Nebst vielen anderen bekannten Lehrern gab er sein Wissen auch an A.G. Mohan weiter. Unser Lehrer Remo Rittiner war langjähriger Schüler von A.G. Mohan. Er hat das uralte Wissen modernisiert und geschickt mit der Schmerztherapie (Myoreflextherapie) verbunden. Für mich eine geniale Methode, den Menschen zu helfen.

1.2.2 Ganzheitliche Ayur-Yogatherapie

Ayur-Yogatherapie bedeutet:

- Prävention
- Heilung
- Spirituelle Entwicklung
- Persönliche Entwicklung
- Der Mensch steht im Mittelpunkt, nicht die Krankheit

1.2.3 Die wichtigsten Prinzipien der Ayur-Yogatherapie

- A. Anpassung
- B. Die innere Haltung bestimmt die Wirkung
- C. Die Atmung führt die Bewegung
- D. Die Kunst der glücklichen Anstrengung
- E. Stiram-sukham-asasnam
- F. Reflektion, Reinigung der geistigen Ebene
- G. Eigenverantwortung

A. Anpassung

Das erste und wichtigste Prinzip ist die Anpassung. Wichtig ist, dass wir genaue Ziele setzen und die Therapie dem Menschen anpassen. Das heisst, wie sind seine Möglichkeiten bezüglich seiner Konstitution, seines Gesundheitszustandes, seines Alters sowie seinen Gewohnheiten und Lebensumständen? Wie sind seine beruflichen und familiären Verhältnisse? Wie ist seine Disziplin und wie viel Zeit ist er gewillt, täglich einzusetzen? Es bringt nichts, wenn ich ihm ein Programm von 12 Übungen zusammenstelle, wenn er nur 15 Minuten pro Tag einsetzen will.

B. Die innere Haltung bestimmt die Wirkung

Als erstes ist es wichtig, die Krankheit, den Schmerz, die Disharmonie, die Verspannung oder was es auch immer ist, anzunehmen und zu akzeptieren. Sich dagegen wehren verstärkt das Ungleichgewicht des Körpers massiv. Deshalb ist die innere Einstellung von grosser Bedeutung. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Wenn ich also Angst habe, verspanne ich mich mehr und der körperliche Schmerz wird stärker. Wenn ich die Situation annehme und bewusst entspanne, lassen auch Verspannung und Schmerz nach. Eine positive Einstellung und der Glaube an die Heilung steigern die Chancen wieder gesund zu werden massiv. Negative Gedanken wie, «Oh dies bringt ja ohnehin nichts», wirken kontraproduktiv.

C. Die Atmung führt die Bewegung

Der Atem ist der Schlüssel zur Gesundheit, Freiheit und Heilung. Deshalb ist er auch in der Yogatherapie von grosser Bedeutung. Er hilft uns auf allen Ebenen wie Körperebene, Organebene (Verdauung, Ausscheidung) sowie auf der geistigen Ebene (Gedanken und Gefühle).

Bei den Körperübungen hilft er, die Konzentration zu halten und gleichzeitig den Geist zu beruhigen. Zudem bewirkt eine tiefe Einatmung eine Streckung der Wirbelsäule, was in vielen Asanas von zentraler Bedeutung ist. Eine langsame Ausatmung hilft uns, die Dehnung zu vertiefen.

Sehr wirkungsvoll in der Yogatherapie sind auch die verschiedenen Atemtechniken (Pranayamas) wie Ujjayi, Nadi-Shodana, Kapalabhati, Bhastrika, Sitali usw., welche uns helfen, Blockaden zu lösen, Energie zu gewinnen, die Energie an den richtigen Ort zu lenken, sowie den Geist zu beruhigen. Nicht zu vergessen sind auch die Bandhas wie Uddiana-Bandha, Jalandhara-Bandha und Muladhara-Bandha. Sie helfen uns, die Energie gezielt den richtigen Vayus wie Prana-Vayu, Apana-Vayu, Samana-Vayu, Udana-Vayu und Vyana-Vayu zuzuordnen.

D. Die Kunst der glücklichen Anstrengung

Wähle stets den Weg der Mitte, dies hat schon Buddha gesagt. So ist es auch beim Yoga. Wenn wir uns zu stark anstrengen und verbissen üben bis wir ausser Atem kommen, wirkt dies eher kontraproduktiv. Der Atem sollte sanft und gleichmässig fliessen und wenn wir dann dazu noch lächeln können, haben wir das richtige Mass gefunden. Zu viel Ehrgeiz ist auch bei den Dehnübungen nicht sinnvoll, denn dann verspannen wir unsere Muskeln eher. Auch hier gilt es, den Atem sanft fliessen zu lassen.

E. Stiram-sukham-asasnam

So sind die Yogastellungen im Yogasutra definiert. Es heisst, stabile und angenehme Haltungen. Bei den Einzelsitzungen habe ich festgestellt, dass viele Menschen Weltmeister im Ausweichen sind. Deshalb ist es wichtig, die Übungen genau anzuleiten und auf die wichtigen Punkte hinzuweisen, damit die Übungen auch die gewünschte Wirkung haben. Besondere Beachtung gilt auch der Aufrichtung der Wirbelsäule sowie der spiralförmigen Verschraubung nach dem Prinzip der Spiraldynamik. Um die Leichtigkeit aufrecht zu halten, gilt es, mit einfachen Übungen zu beginnen. Zu schwierige Übungen wirken eher kontraproduktiv und führen zu Verspannungen.

F. Reflektion, Reinigung der geistigen Ebene

Nicht zu vergessen ist die geistige Ebene. Um Ängste, alte Muster und Blockaden zu lösen sind diese drei Reflektionsübungen sehr hilfreich.

– Selbstakzeptanz

Ist der erste Schritt zur Heilung

– Reflektion und Erkennen

Was sind meine Bedürfnisse, was kann ich loslassen?

– Selbsterkenntnis

Welche innere Haltung brauche ich, um diese Muster zu transformieren?

Dabei ist es besonders wichtig, dass die Person sich öffnen kann, also nichts überstürzen und in kleinen Schritten vorgehen. Reflektionsübungen öffnen auch das Tor zur spirituellen Entwicklung.

G. Eigenverantwortung

Eigenverantwortung ist gefragt, man muss sich selbst heilen wollen, sonst ist jede Minute Zeitverschwendug. Ohne Einsicht des Patienten, dass die Heilung stark von ihm abhängt geht es nicht. Der Patient muss gewillt sein, sich selber zu heilen und nicht Heilung von aussen zu erwarten wie beispielsweise vom Arzt oder Physiotherapeuten. Dies kann ergänzend nötig sein, die innere Einstellung ist jedoch genauso wichtig, wenn nicht sogar wichtiger.

1.2.4 Die Aufgaben des Therapeuten

Persönliche Eigenschaften des Therapeuten

Die persönlichen Eigenschaften sind wichtig für den Erfolg, die Chemie muss stimmen.

Dazu gehören:

- Der Therapeut muss echt sein und nach ethischen und moralischen Prinzipien leben
- Er soll rein und klar im Geist sein
- Wahrheit, Ehrlichkeit, Hingabe und Vertrauen sind Bedingungen
- Selbstkontrolle und Abstand sind wichtig, speziell wenn der Klient das gleiche Problem hat
- Grosszügigkeit im Herzen
- Er soll die Leute nicht ausbeuten, dies gilt sowohl finanziell als auch energetisch
- Wissen und Weisheit um die Krankheit zu erkennen und zu verstehen
- Grosszügigkeit, dem Menschen Zeit geben
- Das Wichtigste ist unsere Präsenz. Aufmerksam zuhören und schon beginnt die Heilung!

Genaue Anamnese ist die halbe Miete

Den Menschen als Ganzes betrachten und eine genaue Anamnese erstellen ist der Schlüssel zum Erfolg. Dabei ist es wichtig, nicht nur den Bewegungsapparat, sondern auch die mentale und emotionale Ebene zu berücksichtigen, denn viele Verspannungen kommen eben auch aus diesem Bereich. Yogatherapie ist auch eine Bewusstseinstherapie.

Die Empathie zum Menschen ist von entscheidender Bedeutung für die Heilung. Deshalb ist es wichtig beim ersten Treffen Vertrauen aufzubauen. Selbstsicheres Auftreten, Ruhe bewahren und sich Zeit nehmen sind hilfreich. Liebenvoll beobachten, in welchem Zustand (Sattwa, Rajas, Tamas) sich der Klient befindet, gut zuhören und Mitgefühl zeigen schafft Vertrauen. Wir müssen präsent sein und uns ganz hingeben.

Um klare Ziele zu setzen, wie wir dem Menschen helfen können sind verschiedene Punkte genau zu klären:

1. Die persönliche Ebene

- Wie fühlen Sie sich im Moment?
- Wie ist Ihre berufliche Situation?
- Wie ist Ihre familiäre Situation?
- Betreiben Sie Sport?
- Was tun Sie für Ihre Entspannung (Massagen, Yoga, Hobbys usw.)?
- Was sind Ihre Lebensgewohnheiten (Schlafen, Essen usw.)?
- Was ist Ihr allgemeiner Zustand
(Kleshas beachten, was beschäftigt Sie jetzt in diesem Moment?)?
- Wie ist Ihr Stresslevel (Skala 1 bis 10)?

Wenn der Klient nicht antwortet, in Ruhe nachfragen oder eine andere Frage stellen.

Bei Unruhe und Nervosität in die Asanas gehen.

2. Die medizinische Ebene

- Wo und wie äussert sich der Schmerz?
- Seit wann haben Sie diese Schmerzen?
- Wann wird der Schmerz besser, wann schlechter?
- Hatten Sie Operationen?
- Sind Sie momentan in ärztlicher Behandlung?
- Wie war der Befund des Arztes?
- Welche Therapien haben Sie bereits gemacht?
- Nehmen Sie Medikamente?
- Haben Sie noch andere Schmerzen?
- Haben Sie Allergien?

3. Die körperliche Ebene

Hier gilt es nun genau zu beobachten, von Kopf bis Fuss:

Füsse	Fehlbelastung beachten wie Quer- und Längsgewölbe, Senkfuss, Knickfuss, Spreizfuss, Plattfuss, Halux.
Beine	O-Beine, X-Beine, Fehlstellung Knie, überstreckte Knie, Stellung der Kniescheiben, Aussenrotation Oberschenkel, Innenrotation Unterschenkel, evtl. Beinlängendifferenz.
Becken	Beckenschiefstand, Hyperlordose, Kyphose, Beckenverdrehung.
Wirbelsäule	Skoliose, Hyperlordose, Kyphose, Abflachung Lendenwirbelsäule oder Halswirbelsäule.
Schultern	Schulterschiefstand, Schultern hochgezogen, Schultern nach vorne geneigt, Rundrücken, abstehende Schulterblätter.
Hals und Kopf	Schiefhals, Sturmacken, Kopf nach vorne geschoben.
Bauch	Bauchdecke entspannt, schlaff, Übergewicht.
Atmung	Wo und wie fliesst der Atem.



1.2.5 Test-Asanas

Nun geht es weiter, die Kraft und die Beweglichkeit mit den speziellen Asanas zu testen.

Muskeltest

Der Muskeltest prüft wie viel Kraft vorhanden ist und ob beide Körperseiten gleich viel Kraft aufweisen. Wir prüfen folgende Kräfte:

- Bauchkraft
- Fussstabilität
- Bein- und Gesässkraft
- Oberschenkelkraft
- Kraft im Rücken
- Adduktoren und Abduktoren

Gelenktest

Der Gelenktest prüft ob die Beweglichkeit auf beiden Körperseiten gleichmässig ist oder ob hier bereits Verspannungen festzustellen sind. Wir prüfen Folgendes:

- Hüftaußenrotation
- Hüftinnenrotation
- Skoliosetest
- Beweglichkeit der Brust und Lendenwirbelsäule
- Kniegelenke
- Rotation der Wirbelsäule
- Fussgelenke
- ISG-Test

Atemtest

Nun überprüfen wir die Atmung um festzustellen:

- Wie ist das Atemmuster?
- Fliest der Atem gleichmässig?
- Ist der Atem flach?
- In welchem Bereich fliesst der Atem gar nicht?

Mit Hilfe von diesen Tests können wir genau feststellen, in welchem Bereich der Körper nicht im Gleichgewicht ist, wo noch Potenzial zur Verbesserung vorhanden ist und wie wir mit der Therapie beginnen können.

1.2.6 Therapieziele festlegen und besprechen

Wir legen uns genaue Ziele fest unter folgenden Aspekten:

- Welche Muskeln können mit Hilfe der Myoreflextherapie gelöst werden?
- Welche Muskeln müssen gedehnt werden?
- Welche Muskeln müssen gekräftigt werden?
- Welche Atemübung ist die Richtige (beruhigend oder energetisierend)?
- Was ist hilfreich auf der mentalen und emotionalen Ebene?
- Die Entspannung und Meditation zielgerichtet anpassen
- Den Zeitplan des Klienten beachten

Immer drei Ziele setzen, ein Hauptziel!

1.3 Yogische und ayurvedische Sichtweise

Yogische und ayurvedische Sicht von Gesundheit und Krankheit

Gesund ist ein Mensch, wenn er sich körperlich, seelisch und geistig wohl fühlt, das heisst, wenn all seine körperlichen, seelischen und geistigen Eigenschaften und Funktionen im Gleichgewicht sind. Krankheit bedeutet Leiden (Dukkha), das heisst wenn der Mensch ein Gefühl des Unwohlseins hat. Wenn also irgendetwas auf der körperlichen, geistigen oder seelischen Ebene nicht mehr im Gleichgewicht ist, wird der Mensch krank. Dies kann ein Ungleichgewicht im Bewegungsapparat, der Organebene, der Gefühle und Gedanken sowie auf der seelischen Ebene sein.

Yoga und Ayurveda, zwei uralte Wissenschaften

Yoga und Ayurveda sind zwei uralte Wissenschaften und gehören zusammen. Sie sind ein starkes Team zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Beide sind zirka 3000 Jahre alt, stammen aus Indien und haben dasselbe Ziel, das Gleichgewicht im Menschen zu erhalten. Beiden liegt das Modell der drei Gunas (Sattva, Rajas, Tamas) zu Grunde, wenn es um den Zustand des Geistes geht.

1.3.1 Die drei Gunas

Sattva Ist der Zustand von innerer Ruhe, Zufriedenheit, Klarheit und Wachheit. Unser Handeln wird klar, effizient und frei von Zwang. Ein begehrenswerter Zustand, den sich jedermann wünscht.

Rajas Ist ein Zustand der Dynamik und Aktivität. Es besteht Ruhelosigkeit, es muss immer etwas geschehen, es muss gehandelt werden. Prestige, Gier und Besitzstreben gehören ebenfalls dazu. Wir brauchen Rajas um uns durchzusetzen, wichtig ist nur, bewusst damit umzugehen.

Tamas Ist der Zustand von Trägheit, Dunkelheit und mangelnder Klarheit. Der Antrieb fehlt, man ist unentschlossen und blockiert.

Es sind immer alle drei Zustände im Menschen vorhanden. Unser Ziel ist es, vermehrt in den Zustand von Sattva zu gelangen. In der heutigen hektischen Zeit ist dies jedoch schwierig. Hier im Westen sind wir in unserem Berufsleben derart gefordert, dass wir ständig im Zustand von Rajas sind. Am Abend sind wir dann derart müde und ausgelaugt, das wir sofort in den Zustand von Tamas fallen. Wo ist dann Sattva geblieben, unser Wunschzustand?

1.3.2 Die sechs Gesundheits-Faktoren

Yoga und Ayurveda bezeichnen sechs Faktoren, welche auf unsere Gesundheit einen grossen Einfluss haben. Dies sind:

- Ernährung
- Umwelt
- Lebensweise

und der yogische Ansatz

- Bewegung (Asanas usw.)
- Atmung (Pranayama)
- Mentale Techniken (Meditation)

1.3.3 Der yogische Ansatz

Obwohl beides, sowohl Ayurveda als auch Yoga sich gegenseitig ergänzen, haben sie auch identische Wirkungen. Bereits im Yoga werden schon alle Ebenen wie Körper, Seele und Geist angesprochen. Dies beeinflusst letztendlich auch die Ernährung und die Lebensweise. Yoga wirkt also ganzheitlich und führt uns auf den spirituellen Weg.

Bewegung (Asanas usw.)

Asanas sind vor allem hilfreich, wenn es um strukturelle Probleme des Bewegungsapparates geht. Wenn Kraft und Beweglichkeit nicht im Einklang sind, können Schmerzen und Abnutzung entstehen. Hier sind gezielte Yoga-Übungen ausgesprochen hilfreich, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Selbstverständlich wird dadurch auch die Ebene der Organe positiv beeinflusst. Auch die Atmung hat natürlich einen grossen Einfluss und hilft mit.

Atmung (Pranayama)

Der Atem und die damit verbundenen Techniken hilft uns auf allen Ebenen. Besonders wirksam ist er, um das geistige Gleichgewicht wieder herzustellen und Klarheit zu schaffen. Aber auch bei körperlichen Beschwerden wirkt er heilend, löst Blockaden und hilft die Energie wieder an den richtigen Ort zu leiten.

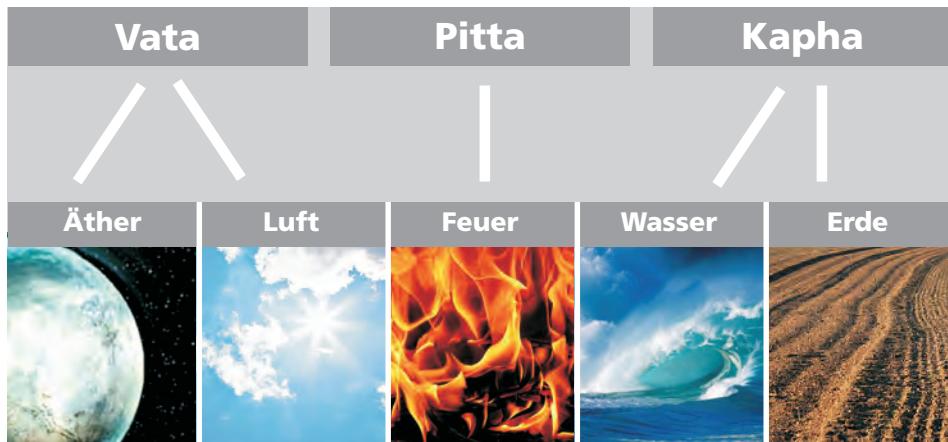
Mentale Techniken (Meditation)

Meditation, Mantras und die Methoden der Selbstreflektion ergänzen das Ganze und helfen uns auf dem Weg der spirituellen Entwicklung.

1.3.4 Der ayurvedische Ansatz

Ayurveda arbeitet vor allem mit dem Modell der drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha. Er beschreibt Krankheit als ein Ungleichgewicht der verschiedenen Doshas. Sein Hauptansatz liegt vorwiegend auf der richtigen Ernährung. Aber auch die speziellen Massagen mit den heißen Ölen sind sehr hilfreich um Verspannungen zu lösen. Die drei Doshas unterliegen den fünf Elementen, den fünf Materienformen wie Äther (Raum), Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diese fünf Elemente haben bestimmte Eigenschaften, welche die körperliche Konstitution ausmachen.

Die drei Doshas (körperliche Konstitution nach Ayurveda)



Die drei Doshas mit der Zuordnung der fünf Elemente

Die fünf Elemente und ihre Eigenschaften

Element	Eigenschaft	Wirkung
Äther	leicht, fein, glatt, weich	durchlässig weich und leicht wirkend
Luft	leicht, kalt, trocken, rau, fein	aktivierend bewegungsfördernd leicht und rau wirkend
Feuer	heiss, trocken, scharf, leicht, fein, klar	verdauungsanregend Hitze erzeugend förderst Ausstrahlung
Wasser	flüssig, kalt, ölig, weich, fliessend, langsam, schleimig	befeuchtend, auflösend zusammenhaltend
Erde	rau, schwer, stabil, langsam, fest, hart, klar	stabilisierend, stärkend wachstumsfördernd

Es sind zwar in jedem Menschen immer alle Elemente (Energien) vorhanden, jedoch unterschiedlich stark. Das heisst es ist entscheidend, wie die Elemente beim einzelnen Menschen zusammengesetzt sind. Dies ergibt dann die körperliche Konstitution Vata, Pitta oder Kapha.

Die Zuordnung der Elemente zu den Doshas

Vata	Pitta	Kapha
Anteile der Elemente	Anteile der Elemente	Anteile der Elemente
25 % Luft	50 % Feuer	25 % Erde
25 % Äther	12.5 % Erde	25 % Wasser
12.5 % Feuer	12.5 % Wasser	12.5 % Feuer
12.5 % Wasser	12.5 % Luft	12.5 % Luft
12.5 % Erde	12.5 % Äther	12.5 % Äther
Luft-Äther-Element	Feuerelement	Erde-Wasser-Element

Tabelle aus Seminar Christoph Kraft

Die Eigenschaften der Elemente ergeben die Grundkonstitution des Menschen. Sie können zwar durch Ernährung, Bewegung, Atmung und Meditation verändert werden, aber beispielsweise ein Pitta-Typ bleibt immer ein Pitta-Typ. Die entsprechenden Eigenschaften treten dann einfach mehr oder weniger hervor.

Der Vata-Typ

Vata steht für das Bewegungsprinzip. Vata-Menschen sind sehr beweglich, aktiv und flexibel. Sie benötigen viel Freiheit, sind kreativ und künstlerisch begabt. Es sind temperamentvolle, gesellige und neugierige Menschen. Sie sind sehr anpassungsfähig und lieben die Veränderung. Der Vata-Typ ist ein Visionär und Vermittler. Er zeigt Ideen und Möglichkeiten auf, ist jedoch nicht unbedingt der Macher, denn Morgen sieht die Welt vielleicht schon wieder ganz anders aus. Sie sind ausgesprochen feinfühlig und neigen zu Stimmungsveränderungen. Es sind oft hagere Menschen mit trockener Haut.

Der Pitta-Typ

Pitta steht für das Energieprinzip. Der Pitta-Typ hat viel Energie, ist ehrgeizig und intensiv. Er will immer perfekt sein und etwas erreichen. Er ist intelligent, hat eine starke Ausstrahlung und eine enorme Willenskraft. Pitta-Typen sind Führungspersönlichkeiten und grosse Kämpfer. Da die Pitta-Energie nicht immer leicht unter Kontrolle zu halten ist, schiessen sie auch oft über das Ziel hinaus, was dann zu Aggressionen und Wutanfällen führt. Bewegung und Sport helfen ihm, seine Aggressionen wieder abzubauen. Er ist hart, aber fair.

Der Kapha-Typ

Kapha steht für Festigkeit und Stabilität. Es sind beständige Persönlichkeiten mit viel Kraft und Geduld. Sie sind eher träge und brauchen viel Antrieb und Motivation. Auf Kapha-Menschen ist Verlass, sie sind grosszügig und mitfühlend. Sie können schlecht loslassen und neigen dazu, an Altem festzuhalten.

1.3.5 Gesundheit = Gleichgewicht der Doshas

Wenn die Doshas im Gleichgewicht zum passenden Typ sind, ist man gesund. Schiesst ein Dosha massiv über die Toleranzgrenze hinaus, spricht man von einer Dosha-Störung und es können Krankheiten entstehen. Um diese Doshas wieder auszugleichen, kommt Ayurveda und Yoga zum Zug.

Ernährung / Bewegung (Asanas) / Atmung Drei wichtige Pfeiler in der Yogatherapie

1.3.6 Ernährung beeinflusst die Doshas

Unsere Essgewohnheiten wirken sich stark sowohl auf die Doshas, als auch auf die Gunas aus. Die ayurvedische Ernährung ist so ausgerichtet, dass nicht zu viel Ama (Abfallprodukte) entstehen, welche nicht verdaut werden können und sich in unserem Körper ablagern. Eine gesunde Ernährung unterscheidet sechs Geschmacksrichtungen, süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb, welche täglich zu sich genommen werden sollten. Je nach Geschmackrichtung, wird ein bestimmtes Dosha erhöht oder ausgeglichen. Auf diese Weise können Dosha-Störungen ausgeglichen werden und die Gesundheit kann wieder hergestellt werden. Dies ist eine absolute Stärke des Ayurveda.



*Für den Pitta-Typ:
Kühlende und beruhigende Wirkung
von Muskatnuss, Lorbeer,
Kardamom, grüner Koriander,
Minze und Safran.*

*Bild: Ayurvedische Ernährung aus
Gesundheit Sprechstunde 2008.*

Vata-dominiert Typ

Um eine zu starke Vata-Tendenz zu dämpfen, helfen süsse, salzige und saure Speisen. Scharfes, Bitteres und Herbes regen das Vata an. Regelmässige, warme Mahlzeiten sind zu empfehlen. Den Vata-Typ unterstützen Meeresfische, reifes, süßes Obst und Getreideprodukte. Kräuter sind Basilikum, Oregano, Rosmarin, Thymian und Petersilie. Zum Würzen eignet sich Vanille, Muskat, Wacholder, Nelken, Kümmel und Kardamom.

Pitta-dominiert Typ

Süsse, bittere und herbe Lebensmittel gleichen zu viel Pitta aus. Denn diese dämpfen das feurige Dosha. Zurückhaltung ist bei salzigen, sauren und scharfen Nahrungsmitteln geboten, denn diese heizen zusätzlich an.

Besonders geeignet sind Gerichte mit Spargeln, Sellerie, Pilzen und Kürbis, ausserdem süsse, reife Früchte wie Mangos, Birnen oder Feigen. Kräuter sind Kerbel, Lavendel und Löwenzahn. Gewürze sind Koriander, Fenchelsamen, Safran, Vanille und Zimt.

Kapha-dominiert Typ

Um dieses Dosha zu dämpfen sollte man scharfe, bittere und herbe Lebensmittel kochen. Die Zutaten müssen gut durchgegart sein. Vorsicht ist geboten bei Süßem, Saurem und Salzigem. Besonders verträglich sind Spinat, Kohl, Pilze, Spargeln und Grapefruits. Kräuter für den Kapha-Typ sind Basilikum, Petersilie, Thymian und Pfefferminze und Gewürze wie schwarzer Pfeffer, Kardamom, Muskat und Koriander.

1.3.7 Yogatherapie zum Ausgleichen der Doshas

Auch in der Yogatherapie haben wir die Möglichkeit, die Asanas den entsprechenden Doshas anzupassen, um das Gleichgewicht zu finden und die Gesundheit wieder herzustellen:



Asanas, welche Vata ausgleichen:

Vata-Typen brauchen vor allem Stabilität und Erdung. Es sind eher kräftigende Übungen mit einer klaren Struktur und Festigkeit. Auch Gleichgewichtsübungen sind wichtig, um die Konzentration zu fördern und die Mitte zu finden. Tiefe und lange Ausatmung bringt Ruhe und Vertrauen.



Asanas, welche Pitta ausgleichen:

Pitta-Typen brauchen eher Übungen die beruhigen. Keine ehrgeizigen Kraft- und Durchhalteübungen, sondern eher Asanas, welche helfen zu entspannen und die Beweglichkeit fördern. Der Atem sollte fein und leicht fließen.



Asanas, welche Kapha ausgleichen:

Kapha-Typen brauchen Übungen, welche die Aktivität anregen. Es sind eher Vinyasas, das heißt kleine Bewegungsabläufe, welche die Flexibilität und Beweglichkeit fördern. Aber auch kräftigende, herausfordernde Asanas sind hilfreich, um die Willenskraft zu fördern.

Bei der Atmung sollte der Fokus auf die Einatmung und das Anhalten des Atems in der Atemfülle gelenkt werden.

Atmung (Pranayama)

Die Atemübungen sind ein wichtiger Teil in der Yogatherapie und helfen auch, die Doshas auszugleichen. Ich habe sie ja bereits in den Asanas erwähnt und möchte nicht weiter darauf eingehen.

Ganzheitliche Heilung

Alles wirkt zusammen und beeinflusst sich gegenseitig. So ist es wichtig die Umwelt, die Lebensweise, die Ernährung, aber auch die Bewegungen (Asanas), der Atem (Pranayama) und nicht zu vergessen die Meditation und die Selbstreflektionsübungen mit in die Therapie einzubeziehen. Dadurch können wir gesund bleiben oder ganzheitlich gesund werden

1.4 Muskelfunktionstherapie

Die Muskelfunktionstherapie ist nach meiner Meinung die beste Methode, um muskuläre Verspannungen zu lösen. Es ist eine Schmerztherapie und wurde unter dem Namen Myoreflextherapie von Dr. med. Kurt Mosetter entwickelt. Remo Rittiner hat dies dann auf geschickte Weise mit der Yogatherapie kombiniert, sodass eine schnelle und anhaltende Heilung möglich ist.



Zirka 656 Muskeln schützen das Skelett des Menschen.

1.4.1 Muskelspannung und Schmerz

Jeder Muskel braucht einen bestimmten Grundtonus, damit die Funktion des Körpers gewährleistet ist. Das Muskelsystem dient zur Bewegung unseres Skelettsystems. Zudem dient es als Schutz, um die Gelenke zu schonen. Wenn beispielsweise jemand eine zu grosse Last heben will, wird der Rücken überbeansprucht. Um die Wirbelsäule zu schützen, erhöhen bestimmte Muskelpartien ihre Spannung zum Teil derart massiv, dass es zu starken Schmerzen kommt. Dies nennt man dann in der Umgangssprache einen Hexenschuss (Lumbago).

Eigentlich ist noch gar nichts passiert, also keine Verletzung, es ist lediglich eine Verspannung welche zu unserem Schutz dient. Der Schmerz aber ist massiv. So reagiert unser Körper auf intelligente Weise auf all unsere einseitigen Belastungen, sei es im Beruf, im Sport oder anderen körperlichen Aktivitäten. Er schützt und gleicht aus.

1.4.2 Muskelketten und Muskelschlingen

Ein Muskel arbeitet nie allein. Es sind immer zusammenhängende Muskelketten oder Muskelschlingen, welche beeinträchtigt sind. Auch die Antagonisten (Gegenspieler) bleiben nicht untätig und verspannen sich. Dies hat dann zur Folge, dass der Schmerz oft nicht am selben Ort ist wie die Ursache. Wenn dann bestimmte Muskeln zu lange angespannt bleiben, kommen immer weitere Muskeln dazu, da unser Körper immer wieder geschickt versucht, die Dysbalance auszugleichen. Eine komplexe Angelegenheit.

Es gilt nun zu erkennen, welche Muskelketten beeinflusst sind, sodass die damit zusammenhängenden Verspannungen mit Hilfe der Myoreflextherapie gelöst werden können. Da unser Muskel- system auch mit den inneren Organen verbunden ist, können bei dessen Verspannung auch Störungen der entsprechenden Organe auftreten. So kann beispielsweise eine Verspannung des Psoas Störungen im Herzbereich verursachen, da der Herzbettel via Zwerchfell mit dem Psoas verbunden ist.

Beispiel dorsale Muskelkette



*Dorsale Muskelkette
Abbildung aus dem Buch Yoga-
Anatomie 3D von Ray Long, Band 2,
Seite 25*

Die dorsale Muskelkette (Rücken) dient der Aufrichtung und Stabilität des Körpers.

Ihr ist der Blasenmeridian zugeordnet. Von unten nach oben:

1. Sehnenplatte unten am Fuss = Plantar fascia
2. Fersenbein
3. Achillessehne
4. Wadenmuskulatur = M. gastrocnemius
5. Ischiocrurale Muskeln = M. biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus (Oberschenkel hinten Hamstrings)
6. Sacrotuberalband
7. Musculus glutaeus maximus
8. Sehnenplatte Kreuz = Fascia thoracolumbalis
9. Rückenstrecker = M. erector spinae – mit Ischiocrurale verbunden
10. Occiput (Hinterhaupt)
11. M. fronto-occipitalis (Gesichtsmuskel geht bis zwischen die Augenbrauen)
12. Drittes Auge

1.4.3 Das Golgi-Sehnenorgan

Das Golgi-Sehnenorgan wurde vom italienischen Mediziner Camillo Golgi entdeckt. Es ist eine Art Nervengeflecht, welches der Regulierung der Muskelspannung dient. Es befindet sich am Ansatz der Sehne zum Muskel und vermittelt via zentrales Nervensystem dem Hirn Informationen über den Spannungszustand der jeweiligen Muskeln. Wenn wir nun mit dem Finger genau auf diesen Punkt pressen, vermittelt es dem Hirn, dass diese starke Spannung nicht mehr nötig ist, um das bestimmte Körperteil zu schonen. Der Muskel entspannt sich innerhalb kürzester Zeit (ein bis zwei Minuten) und nimmt wieder seinen normalen Tonus an.

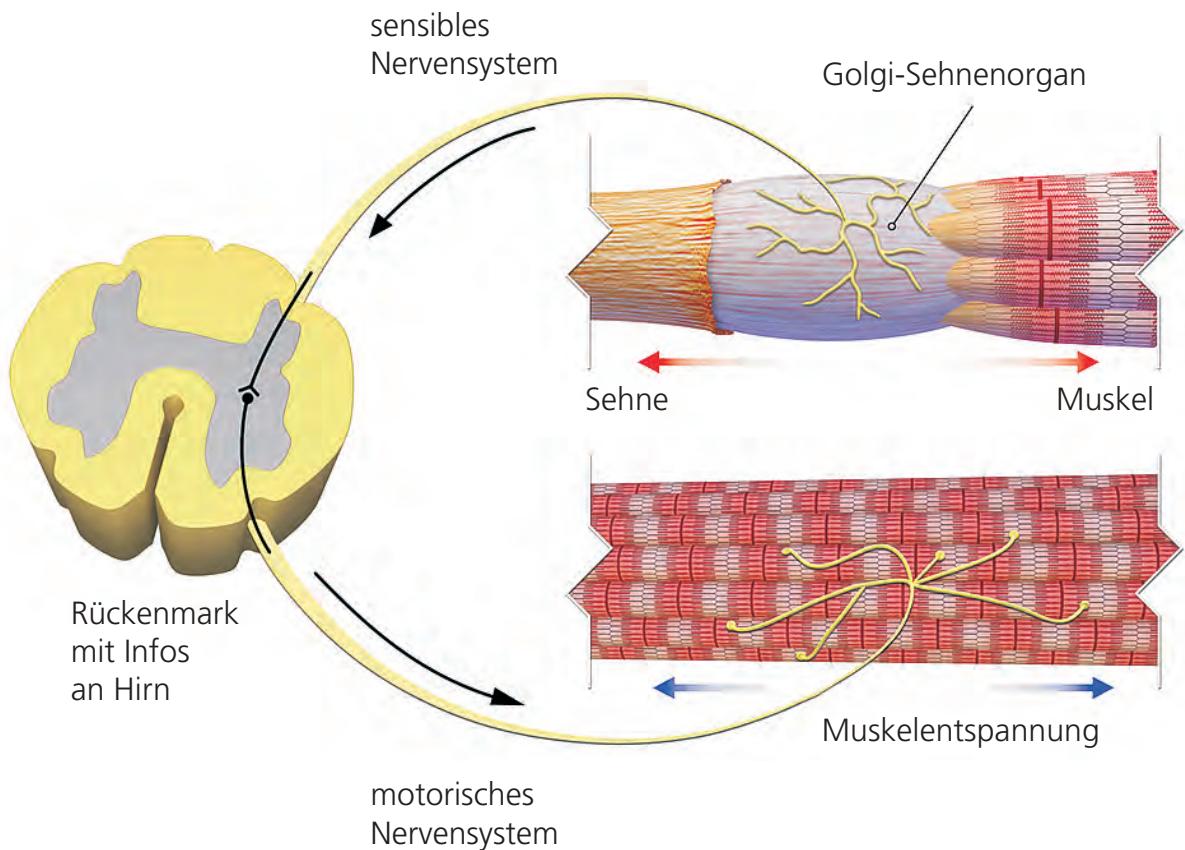


Abbildung aus dem Buch *Yoga-Anatomie 3D* von Ray Long, Band 2, Seite 28

Nebst den Golgis gibt es auch noch diverse andere Punkte wie Triggerpunkte, Marmapunkte oder jene, welche in der Akupressur angewandt werden. Oft sind es auch dieselben Punkte. Wo die Golgis die Sehnenansätze betreffen, sind dies eher die Muskelbäuche, welche gedrückt werden. Sie sind auch eng verbunden mit den Meridianen, deshalb nennt man es auch Meridiantherapie.

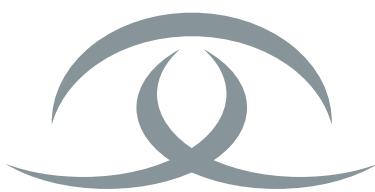


1.4.4 Nun kommt der Yoga ins Spiel

Das Lösen der Muskeln ist nur ein Teil der Therapie. Wenn wir nichts gegen das Ungleichgewicht im Körper unternehmen, die Bewegungsmuster nicht ändern oder im gleichen Lebensstil weiterfahren, werden sie sich erneut verspannen. Wenn sich Muskeln im Körper über längere Zeit zu stark anspannen, verarmen sie, das heisst sie verlieren ihre Kraft und verkürzen sich. Auch die Synergisten (Mitspieler), welche in dieser Zeit zu wenig beansprucht wurden, verlieren ihre Kraft. Es gilt nun, nach genauer Anamnese die Balance im Körper wieder herzustellen. Durch ein gezieltes Yogaprogramm werden die verkürzten Muskeln wieder gedehnt und die geschwächten Muskeln gestärkt. So ist eine ganzheitliche Heilung möglich.

Unser Geist hilft mit

Dabei ist es wichtig, die geistige und seelische Ebene nicht zu vergessen. Durch Achtsamkeit auch im Alltag ist es möglich, alte Bewegungsmuster bewusst zu ändern. Zudem hilft uns der Atem, Verspannungen zu lösen und den Geist zu beruhigen. Meditationen und Selbstreflektion bringen uns wieder zurück zu uns selbst.



2. Praktischer Teil

2.1 Therapie Hyperkyphose BWS



Name	Anita Huber
	verheiratet
	zwei Kinder und drei Grosskinder
Geschlecht	weiblich
Alter	67 Jahre
Grösse	153 cm
Gewicht	60 kg

2.1.1 Krankheitsbild

Hauptbeschwerden

Frau Huber leidet seit über 12 Jahren unter starken Beschwerden im Bereich der Schultern, Schultergürtel, Nacken und oberer Rücken. Besonders stark sind die Schmerzen jeweils nachts. Die Ärzte konnten keine besonderen Erkrankungen feststellen. Auch eine Untersuchung in der Schulthess Klinik ergab keine speziellen Ursachen der Schmerzen. Es wurde zwar eine Physiotherapie verordnet, welche die Schmerzen für kurze Zeit etwas linderte, jedoch längerfristig nichts half.

Weitere Beschwerden

Hinzu kommen sporadische Schmerzen im unteren Rücken, welche kommen und gehen, wie es ihnen gerade so passt. Als Drittes plagen Frau Huber oft Verspannungen im rechten Oberschenkel, besonders beim Laufen. Allgemein ist zu bemerken, dass sich die Beschwerden bei Bewegung bessern.

2.1.2 Anamnese

Allgemeines

Beruf: Frau Huber ist seit 8 Jahren pensioniert. Sie ist gesund, hat wenig Stress und ist mit ihrem Leben allgemein gut zufrieden.

Hobby/Sport: Sie geht täglich zirka 90 Minuten mit dem Hund spazieren, wobei sich oft der rechte Oberschenkel verspannt und schmerzt. Grosse Freude machen ihr auch kleinere Touren mit dem E-Bike.

Entspannung: Frau Huber besucht einmal in der Woche eine Yogalektion und hat dabei festgestellt, dass dies ihr sehr gut tut.

Schlaf: Frau Huber geht regelmässig zwischen 22 und 23 Uhr ins Bett und steht zirka um 7 Uhr wieder auf. Da ihre Schulterschmerzen sich nachts verstärken, ist der Schlaf sehr unruhig. Auch wacht sie oft in der Nacht auf, kann jedoch schnell wieder einschlafen.

Ernährung und Verdauung: Obwohl sich Frau Huber gesund ernährt, leidet sie seit Jahren unter Verstopfung. Medikamente, welche ihr der Arzt verordnet hatte, haben die Situation eher verschlechtert. Die Mittel, welche ihr der Naturarzt empfohlen hatte, zeigten eine leichte Verbesserung der Situation, jedoch nicht befriedigend.

2.1.3 Diagnose

Kopf, Schulter und Nacken: Frau Huber hat einen Rundrücken, der Kopf ist stark vorgeschoben, die Schultern hängend.

Becken und Hüfte: Starke Hyperlordose in der Lendenwirbelsäule

Wirbelsäule: Leichte Rechtsskoliose 4 Grad

Beine: Leichte X-Beine

Füsse: Leichte Senkfüsse

2.1.4 Test-Asanas

Skoliosetest im Stehen:

Rechtsskoliose 4 Grad

Gesäß und Beinkraft:

Im Vierfüsser Bein strecken mit Gegendruck

Linke Seite ist massiv schwächer

Rücken, von Vierfüsser ins Yogamudra:

Rechte Seite kommt zuerst zur Ferse, das heisst linke Seite ist verkürzt

Rückenkraft Heuschrecke:

Rechtes Bein kommt höher

Hüfte Aussenrotation:

Die Aussenrotation links ist schwächer

Hamstrings:

Beidseitig stark verkürzt

Atem:

Der Atem ist relativ kurz und nur im Bauchbereich

Die Zwerchfell- und Brustatmung fehlt vollständig

Zusammenfassung

Frau Huber hat einen Rundrücken, der Kopf ist stark vorgeschoben. Sie sagt, dies sei ein Familienthema, denn alle ihre Geschwister leiden darunter. Zudem stelle sie auch bei ihren Geschwistern fest, dass dies bei steigendem Alter immer ausgeprägter werde.

Der ganze Schultergürtel und der obere Rücken sind extrem verspannt. Dadurch hat sich auch die Brustmuskulatur verkürzt.

Hinzu kommt die starke Hyperlordose in der Lendenwirbelsäule, welche unter anderem auf einen verkürzten Psoas hinweist. Die gesamte dorsale Muskelkette, speziell auch die Hamstrings sind verspannt und verkürzt.

Zu beachten ist auch die Rechtsskoliose in der Brustwirbelsäule, welche zwar gering ist, aber trotzdem in der Therapie berücksichtigt werden sollte.

Auch das Ungleichgewicht der Bein- Gesäß- und Rückenmuskulatur ist auszugleichen.

Nicht zu vergessen ist die Verstopfung, unter welcher Frau Huber seit Jahren leidet.

Zielsetzung

Zuerst beabsichtige ich, die verspannten Muskeln mit Hilfe der Myoreflextherapie zu lösen. Mit einem passenden Yogaprogramm möchte ich danach in einer ersten Phase die entsprechenden Muskeln sanft dehnen, um die Schmerzen zu lindern.

Später beabsichtige ich, die Schulter und Rückenmuskulatur vermehrt zu dehnen und auch zu kräftigen, um dem Rundrücken entgegenzuwirken. Zudem ist die Hyperlordose im Lendenbereich mit in die Therapie einzubeziehen.

Zu diesem Zweck erarbeitete ich für Frau Huber drei aufbauende Therapieprogramme. Die Programme beinhalten die Myoreflexbehandlung (Programm 1 und 2), die Yogaprogramme und Befreiungssitzungen.

2.1.5 Therapieprogramm 1

Myoreflexbehandlung 1

Folgende Muskeln konnte ich mit Hilfe der Myoreflextherapie lösen, um wieder einen normalen Muskeltonus zu erreichen:

Becken und unterer Rücken:

Tensor fascia latae / Glutaeus maximus / Glutaeus medius / Piriformis
Quadratus lumborum / Psoas

Schultern und Brustkorb:

Levator scapulae / Rhomboids / Trapezius / Infraspinatus
Scaleni / Sternocleidomastoideus / Pectoralis minor (Rabenschnabelfortsatz)

Beine:

Tensor fascia latae, am Oberschenkel / Gastrocnemius

Schon nach der ersten Myoreflexbehandlung fühlte sich Frau Anita Huber wesentlich erleichtert und entspannter.

Yogaprogramm 1

Folgende Muskeln dehnen:

Hamstrings / Psoas / LWS strecken / Rückenstrekker asymmetrisch dehnen
Brustmuskulatur / Arm- und Schulterblattmuskulatur

Folgende Muskeln kräftigen:

Gesäßmuskulatur / Beinmuskulatur / Rückenstrekker

Ich bin mir bewusst, dass ein Yogaprogramm nur aus fünf bis acht Asanas bestehen sollte, da den meisten Leuten die Zeit fehlt. Frau Huber hat ausdrücklich gewünscht, ein längeres Programm zu erhalten, da sie genügend Zeit hat und mit Freude üben werde.

<h3>1. Apanasana</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Ein</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Aus</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Statisch</p> </div> </div> <p>Zielsetzung: Dehnung und Streckung des unteren Rückens</p>	<p>Bild 1 und 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage, Knie mit beiden Händen fassen - AA Knie zum Körper ziehen, EA Arme wieder strecken <p>5-mal dynamisch</p> <p>Bild 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage, Beine angewinkelt und Oberschenkel fassen - EA Oberschenkel kräftig zum Körper ziehen, gleichzeitig mit den Beinen dagegen halten - AA locker halten <p>5-mal dynamisch, dann 8 Atemzüge halten</p>
<h3>2. Urdha Prasrita Padasana</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Ein</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Aus</p> </div> </div> <p>Wirkung: Dehnung Rückseite der Beine und Lendenwirbelsäule</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage, Beine aufgestellt - EA ein Bein zur Decke strecken und Arme hinter den Kopf - AA gestrecktes Bein zum Körper ziehen <p>8-mal dynamisch, jede Seite</p>
<h3>3. Makarasana</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Ein</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Aus</p> </div> </div> <p>Wirkung: Dehnung Brustmuskulatur und Mobilisation der Wirbelsäule</p>	<p>Bild 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage, Beine aufstellen, Arme seitlich und EA - AA BB anspannen und Knie nach links sinken lassen, Kopf nach rechts drehen - EA Knie wieder aufstellen <p>8-mal dynamisch links und rechts</p> <p>Bild 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - dasselbe mit angezogenen Knies - am Schluss in Stellung bleiben, linke Hand auf rechtes Knie und tief in den Brustkorb EA <p>5-mal dynamisch, dann 8 Atemzüge halten</p>
<h3>4. Chakravakasana Variante</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Ein</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Aus</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Statisch</p> </div> </div> <p>Wirkung: Asymmetrische Streckung des Rückens</p>	<p>Bild 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - EA in Vierfüßer, AA ins Yogamudra (Ausgleich) <p>5-mal dynamisch</p> <p>Bild 2 und 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vierfüßer, linker Arm zirka 20 cm nach vorn und rechtes Knie 5 cm nach vorne - EA Brustbein heben - AA Becken nach hinten bewegen und Wirbelsäule asymmetrisch in die Länge ziehen <p>5-mal dynamisch, dann 5 Atemzüge bleiben</p>

<p>5. Virabhadrasana Variante</p>  <p>Wirkung: Dehnung Psoas und Oberschenkelmuskulatur</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kniestand, rechter Fuß nach vorne und Becken sinken lassen, rechte Hand auf rechtes Knie - AA, Beckenboden und Bauchmuskulatur kräftig anspannen - EA linke Hand nach vorne oben strecken, ..tief in den Brustkorb EA, dabei mit linker Hüfte nach vorne streben (BB und Bauchmuskulatur gespannt halten) <p>8-mal tief in den Brustkorb einatmen, Seite wechseln</p>
<p>6. Uttanasana</p>   <p>Wirkung: Mobilisierung Nacken und Schulterblätter, Dehnung der Nacken- und Armmuskulatur</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Standhaltung, linker Handrücken auf rechtes Schulterblatt, legen - EA rechter Arm zur Decke strecken - AA mit gestrecktem Arm in die Vorbeuge, Kopf nach rechts drehen und linke Schulter nach hinten oben ziehen <p>6-mal dynamisch jede Seite</p>
<p>7. Vajrasana</p> <p>Ein</p>  <p>Aus</p>  <p>Wirkung: Öffnung des Brustkorbs und Streckung des oberen Rückens</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kniestand - EA Arme seitlich und Brustkorb öffnen - AA Vorbeuge, linker Arm aufs Kreuz legen, rechter Arm diagonal nach vorne schieben, Brustkorb sinken lassen und Rücken strecken - EA Gesäß leicht nach hinten ziehen (Rücken strecken) - AA Brustkorb tiefer sinken lassen - EA zurück in den Kniestand und Brustkorb öffnen <p>8-mal dynamisch jede Seite</p>
<p>8. Ardha Shalabhasana</p>  <p>Wirkung: Asymmetrische Kräftigung der Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bauchlage, Arme nach vorne gestreckt - AA Schambein in den Boden pressen und BB anspannen - EA rechter Arm und rechtes Bein heben - AA wieder sinken lassen <p>8-mal linke Seite, dann 8 Atemzüge halten</p> <p>5-mal rechte Seite, dann 5 Atemzüge halten</p>
<p>9. Shavasana Variante</p>  <p>Wirkung: Entspannung der Schulterblattmuskulatur und optimale Schulterplatzierung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme neben dem Körper - EA rechter Arm zur Decke strecken - AA rechte Schulter in den Boden sinken lassen und entspannen - EA rechter Arm hinter dem Kopf ablegen - AA Arm über die Senkrechte wieder zurück neben den Körper legen. <p>6-mal dynamisch, dann Seite wechseln</p>
<p>10. Schlussentspannung und Atem lenken</p>  <p>Wirkung: Entspannen und Atem in den Brustbereich fliessen lassen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage, Hände auf den Bauch ablegen - zuerst Atem sanft fliessen lassen, dann Atem vom Bauch in den Brustkorb lenken <p>5 Minuten entspannen</p>
<p>EA = einatmen</p>	<p>BB = Beckenboden anspannen</p>

Zudem empfahl ich Frau Huber auch im Alltag vermehrt darauf zu achten, das Becken aufzurichten, den Atem vermehrt in den Brustkorb zu lenken und den Brustkorb zu öffnen.

1. Besprechung und Zwischenbericht

Frau Huber begann ihr Yoga-Programm am 5. Juli und übte während acht Wochen mindestens 5-mal in der Woche. Dabei bemerkte sie, dass ihr die Übung Nr. 8 teilweise Schmerzen im unteren Rücken verursachte. Dies vermutlich infolge der starken Hyperlordose in der Lendenwirbelsäule. Darauf empfahl ich ihr, dieses Asana einfach weg zu lassen. Mit Freude konnten wir feststellen, dass sich ihre Schulterschmerzen laufend verbesserten und auch der Schlaf wurde zunehmend angenehmer und tiefer.

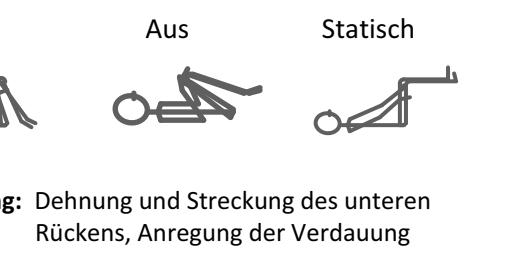
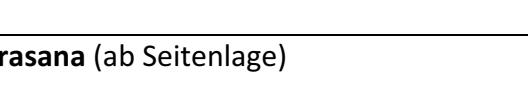
2.1.6 Therapieprogramm 2

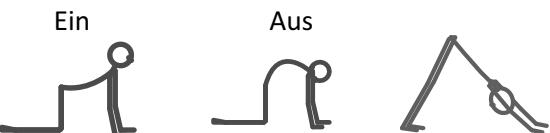
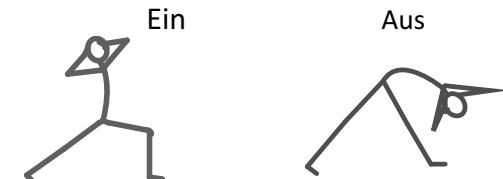
Myoreflexbehandlung 2

Als erstes habe ich wieder mit Hilfe der Myoreflextherapie dieselben Muskeln gelöst wie in Therapie-Programm 1, was sich für Frau Huber wieder ausgesprochen angenehm anfühlte.

Yogaprogramm 2

Wie werden weiterhin dieselben Muskeln dehnen, jedoch versuchen, diese etwas mehr zu kräftigen. Zudem wollen wir der Rechtsskoliose in der Brustwirbelsäule entgegenwirken. Auch die Verdauungsstörungen möchten wir vermehrt in die Therapie einbeziehen.

<h3>1. Apanasana</h3> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">Ein</td><td style="width: 33%;">Aus</td><td style="width: 33%;">Statisch</td></tr> </table>  <p>Zielsetzung: Dehnung und Streckung des unteren Rückens, Anregung der Verdauung</p>	Ein	Aus	Statisch	<p>Bild 1 und 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage, Knie mit beiden Händen fassen - AA Knie zum Körper ziehen, EA Arme wieder strecken <p>5-mal dynamisch, dann mit angezogenen Knien 10-mal tief in den Bauch einatmen</p> <p>Bild 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage, Beine angewinkelt und Oberschenkel fassen - EA Oberschenkel kräftig zum Körper ziehen, gleichzeitig mit den Beinen dagegen halten - AA locker halten <p>5-mal dynamisch, dann 8 Atemzüge halten</p>
Ein	Aus	Statisch		
<h3>2. Makarasana (ab Seitenlage)</h3> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">Ein/Aus</td> <td style="width: 33%;">Aus</td> <td style="width: 33%;">Ein</td> </tr> </table>  <p>Wirkung: Öffnung des Brustkorbs und Mobilisation der Schulter und Brustwirbelsäule. Anregung der Verdauung</p>	Ein/Aus	Aus	Ein	<p>Bild 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage, Arme seitlich, Beine aufgestellt und EA - AA Knie nach links sinken lassen, EA Knie wieder zurück <p>5-mal dynamisch im Wechsel links und rechts</p> <p>Bild 2 und 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seitenlage, Knie angewinkelt und Arme vor sich ausgestreckt - EA Arm dem Boden entlang bis zum Kopf - AA Arm im Kreis weiter bis Arme seitlich ausgestreckt - EA Arm wieder zurück, über dem Kopf AA, bis Handflächen wieder aufeinander <p>5-mal dynamisch, dann 10 Atemzüge bleiben und abwechselungsweise tief in den Bauch und Brustkorb EA</p>
Ein/Aus	Aus	Ein		

<p>3. Adho Mukha Shvanasana</p>  <p>Wirkung: Dehnung der dorsalen Muskelkette und Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur</p>	<p>Bild 1 und 2 - EA Vierfüßer, Rücken sinken lassen - AA Katzenbuckel (dynamisch im Wechsel)</p> <p>Bild 3 - EA in den Hund gehen und Brustbein sinken lassen - Im Hund EA auf Zehenspitzen gehen - AA Fersen in den Boden pressen 10-mal dynamisch</p>
<p>4. Virabhdrasana und Parshva Uttanasana</p>  <p>Wirkung: Öffnung des Brustkorbs sowie Dehnung der Hüftbeuger, der Schultern und der Oberschenkelrückseite</p>	<p>Bild 1 - aufrechter Stand und rechtes Bein nach vorne - hinterer Fuss 45 Grad nach aussen und Hände hinter den Kopf. - AA BB und Bauchmusken kräftig anspannen - EA rechtes Knie beugen, Ellbogen nach hinten ziehen und leichte Rückbeuge (rechte Hüfte vorne halten)</p> <p>Bild 2 - AA vorderes Bein strecken, Vorbeuge und Ellbogen nach unten sinken lassen (Schultern locker lassen) 5-mal im Wechsel, dann jede Stellung 8 Atemzüge halten</p>
<p>5. Garudasana</p>  <p>Tief in den Brustkorb einatmen</p> <p>Zielsetzung: Dehnung und Kräftigung Schulterblattmuskulatur</p>	<p>- Aufrechter Stand, Ellbogen überkreuzen und Handflächen zusammenpressen - Ellbogen leicht anheben und tief in den Brustkorb einatmen - zusätzlich Handflächen zusammenpressen (Kraft in der Dehnung)</p> <p>12 Atemzüge tief in den Brustkorb einatmen</p>
<p>6. Ardha Parsvha Uttanasana</p>  <p>Zielsetzung: Asymmetrische Dehnung der Rückenstrecke, der seitlichen Rippen-, Arm- und Schultermuskulatur</p>	<p>Bild 1 - Standhaltung, rechtes Bein nach vorne, linker Fuss 45 Grad nach aussen und linke Hand auf Stuhllehne ablegen - EA rechtes Bein leicht beugen, Kopf und Brustkorb leicht heben</p> <p>Bild 2 - AA Brustbein sinken lassen, vorderes Bein strecken und Wirbelsäule in die Länge ziehen Rechts 8-mal, links 12-mal</p>
<p>7. Chakravakasana Variante</p>  <p>Zielsetzung: Dehnung der Schulterblatt- und Nackenmuskulatur</p>	<p>Zuerst dynamische Katze als Ausgleich</p> <p>Bild 1 und 2 - Vierfüßer, EA Wirbelsäule strecken - AA rechter Arm beugen und mit linker Hand am rechten Handgelenk vorbei (Brustkorb drehen)</p> <p>5-mal jede Seite, dann 8 Atemzüge bleiben</p>

2. Besprechung und Zwischenbericht

Am Anfang tat sich Frau Huber etwas schwer, da die Übungen mehr Kraft und Ausdauer forderten. Nach Rücksprache mit mir, empfahl ich ihr, noch etwas durchzuhalten, denn je kräftiger man wird, desto leichter werden ihr die Übungen fallen. Dies hat sich dann auch bestätigt. Mit Freude konnten wir feststellen, dass sich die Skoliose in der Brustwirbelsäule auf 1 Grad verringerte. Das Wichtigste jedoch war, dass die Schulterschmerzen beinahe ganz verschwunden sind. Auch die Spannungsschmerzen im rechten Oberschenkel sind mittlerweile ganz weg. Dies nach 6 Wochen freut mich. Auf Wiedersehen. Viele Grüße, Sven

fast täglichen Ausführungen von Yogaprogramm 2. Bei den Verdunstungen konnten jedoch nach leichten Fortschritten erweitert werden.

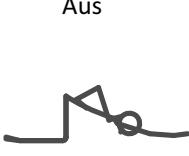
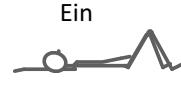


2.1.7 Therapieprogramm 3

Yogaprogramm 3

Mit einem angepassten Programm beabsichtigen wir, verstärkt dem Rundrücken entgegen zu wirken sowie die Rücken- und Nackenmuskulatur vermehrt zu stärken.

<p>1. Apanasana</p> <p>Zielsetzung: Dehnung und Streckung des unteren Rückens und Anregung der Verdauung</p>	<p>Bild 1 und 2 - Rückenlage, Knie mit beiden Händen fassen - AA Knie zum Körper ziehen, EA Arme wieder strecken 5-mal dynamisch, dann mit angezogenen Knien 8-mal tief in den Bauch einatmen Bild 3 - Rückenlage, Beine angewinkelt und Oberschenkel fassen - EA Oberschenkel kräftig zum Körper ziehen, gleichzeitig mit den Beinen dagegen halten - AA locker halten 5-mal dynamisch, dann 8 Atemzüge halten</p>
<p>2. Divipadha Pitham</p> <p>Zielsetzung: Dehnung der Brustmuskulatur und Kräftigung der Rückenmuskulatur</p>	<p>- Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme neben dem Körper und ausatmen - EA Rücken Wirbel um Wirbel abheben, gleichzeitig Arme seitlich auf Schulterhöhe ausbreiten und Brustbein heben - AA Gesäß senken und mit beiden Händen Knie zur Brust ziehen. 8-mal dynamisch</p>
<p>3. Chakravakasana Variante</p> <p>Zielsetzung: Streckung der Wirbelsäule und Kräftigung der Gesäß-, Oberschenkel-, Rücken- und Bauchmuskulatur</p>	<p>- Vierfüßer - EA rechtes Bein strecken - AA rechtes Knie zur Stirn ziehen 10-mal links, dann 8 Atemzüge halten (Bein gestreckt) 7-mal rechts, dann 4 Atemzüge halten (Bein gestreckt)</p>
<p>4. Virabhadrasana und Parshva Uttanasana</p> <p>Wirkung: Öffnung des Brustkorbs sowie Dehnung der Hüftbeuger, der Schultern und der Oberschenkelrückseiten</p>	<p>Bild 1 - Aufrechter Stand und rechtes Bein nach vorne - Hinterer Fuß 45 Grad nach aussen und Hände hinter den Kopf. - AA BB und Bauchmuskeln kräftig anspannen - EA rechtes Knie beugen, Ellbogen nach hinten ziehen und leichte Rückbeuge (rechte Hüfte vorne halten) Bild 2 - AA vorderes Bein strecken, Vorbeuge und Ellbogen nach unten sinken lassen (Schultern locker lassen) 5-mal im Wechsel, dann jede Stellung 8 Atemzüge halten</p>

<h3>5. Tadasana und Ardha Utkatasana</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Ein</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Aus</p> </div> </div> <p>Zielsetzung: Dehnung der seitlichen Schulterblatt- und Rippenmuskulatur, Kräftigung der Oberarme und Stabilität der Füße</p>	<ul style="list-style-type: none"> - aufrechter Stand, Füsse hüftgelenkbreit auseinander - rechter Arm von oben her zu Schulterblatt führen, linker Arm von unten zu Schulterblatt führen (wenn möglich Fingerspitzen fassen) - EA auf Zehenspitzen gehen und tief in den Brustkorb einatmen - AA Gesäß mit gestreckter Wirbelsäule senken und in die halbe Hocke gehen (Achtung: Knie und Fussgelenke nicht nach innen oder aussen sinken lassen) <p>8-mal pro Seite</p>
<h3>6. Virabhadrasana / Trikonasana</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Ein</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Aus</p> </div> </div> <p>Zielsetzung: Öffnung des Brustkorbs, Mobilisation der Brustwirbelsäule und Kräftigung des Nackens</p>	<ul style="list-style-type: none"> - aufrechter Stand, linker Fuss nach vorne, rechter Fuss 45 Grad nach aussen drehen und linkes Knie beugen - EA Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken, Brustbein heben und Brustkorb öffnen (Schulterblätter entspannen) - AA Vorbeuge mit gestreckter Wirbelsäule, linke Hand auf das Schienbein legen und rechter Arm nach oben strecken (Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule nach oben drehen) - EA wieder zurück in Position 1 <p>5-mal dynamisch, dann 5 Atemzüge bleiben und tief in den Brustkorb einatmen, Seite wechseln</p>
<h3>7. Vajrasana</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Ein</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Aus</p> </div> </div> <p>Wirkung: Öffnung des Brustkorbs und Streckung des oberen Rückens</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kniestand - EA Arme seitlich und Brustkorb öffnen. - AA Vorbeuge, linker Arme aufs Kreuz legen, rechter Arm diagonal nach vorne schieben, Brustkorb sinken lassen und Rücken strecken. - EA Gesäß leicht nach hinten ziehen (Rücken strecken) - AA Brustkorb tiefer sinken lassen - EA zurück in den Kniestand und Brustkorb öffnen <p>5-mal jede Seite</p>
<h3>8. Ushtrasana</h3> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Zielsetzung: Öffnung des Brustkorbs und der Rücken- und Nackenmuskulatur</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kniestand, Füsse aufgestellt - EA Arme seitlich und Wirbelsäule aufrichten - AA BB und Bauchmuskulatur kräftig anspannen und linke Hand auf linker Ferse abstützen (Achtung: Becken vorne halten) - EA - AA rechte Hand auf rechter Ferse abstützen, Bauch und BB bleiben gespannt. <p>8 Atemzüge tief in den Brustkorb einatmen</p>
<h3>9. Shavasana Variante</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Ein/Aus</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ein</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Aus</p> </div> </div> <p>Wirkung: Entspannung der Schulterblattmuskulatur und optimale Schulterplatzierung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme neben dem Körper - EA rechter Arm zur Decke strecken - AA rechte Schulter in den Boden sinken lassen und entspannen - EA rechter Arm hinter dem Kopf ablegen - AA Arm über die Senkrechte wieder zurück neben den Körper legen <p>6-mal dynamisch, dann Seite wechseln</p>

<p>10. Schlussentspannung und Atem lenken</p>  <p>Wirkung: Entspannen und Atem in den Brustbereich fliessen lassen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage, Hände auf den Bauch ablegen - zuerst Atem sanft fliessen lassen, dann Atem vom Bauch in den Brustkorb lenken <p>5 Minuten entspannen</p>
<p>EA = einatmen</p>	<p>AA = ausatmen</p>

Schlussbesprechung

Das dritte Programm hatte wiederum seine Tücken. Besonders das Kamel machte ihr grosse Mühe. Darauf empfahl ich ihr, vorerst nur das halbe Kamel zu machen, was sich positiv auswirkte. Nach weiteren sechs Wochen üben mit dem Yogaprogramm 3 sind ihre Schulterschmerzen beinahe ganz verschwunden. Auch ihre Körperhaltung verbesserte sich zunehmend. Ich denke, dass wir ein grosses Ziel erreicht haben, was nicht nur mir, sondern auch Frau Huber grosse Freude bereitet. Dies natürlich dank der grossartigen Disziplin, welche Frau Huber an den Tag legte, wofür ich mich ganz herzlich bedanken möchte. Es war wirklich schön, mit ihr zu arbeiten.

Bei den Verdauungsbeschwerden konnten wir nach wie vor keine wesentlichen Fortschritte erzielen. Wenn sich die Schulterbeschwerden richtig stabilisiert haben, werden wir mit einem separaten Programm auch dieses Problem erneut angehen. Es war ja auch nicht das Hauptziel unserer Therapie. Ich empfahl ihr, einen Ayurveda-Arzt aufzusuchen um eventuell die Ernährung umzustellen.

2.1.8 Feedback Anita Huber

Von: Anita Huber **Gesendet:** Samstag, 7. Dezember 2013 11:25

An: Armin Meyer

Betreff: Therapiearbeit

Lieber Armin

Deine Diplomarbeit ist Spitze. Ich bin mit allem einverstanden. Der Erfolg kann sich ja auch sehen lassen. Ich fühle mich top fit, und für meine Beweglichkeit werde ich zum Teil von den Gleichaltrigen bestaunt.

So bleibe ich Dir also im Yoga erhalten, denn ohne regelmässiges üben verrostet der Körper.

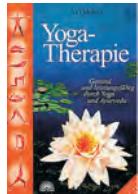
Es ist auch toll, dass Du Deine neuen Erfahrungen in die Yogastunden einfließen lässt, so profitieren wir alle ganz enorm von Deinem Wissen. Wir werden gefordert aber nicht überfordert. Das braucht viel Fingerspitzengefühl und Einfühlungsvermögen, so vielen verschiedenen KursteilnehmerInnen gerecht zu werden. Ich bin sehr dankbar, dass ich mit einen so kompetenten Yogalehrer meinen Körper fit halten kann.

Nun wünsche ich Dir in Deiner neuen Tätigkeit als Therapeut viel Freude und Erfolg.

Eine besinnliche Adventszeit wünsche ich Dir und Deiner Familie
Anita

Original-E-Mail vom 7. Dezember 2013

2.2 Literatur für meine Diplomarbeit



Yoga-Therapie
2004

A. G. Mohan
Via Nova



Arbeitsunterlagen
über Ayurveda

Christoph Kraft

Das grosse
Yoga-Therapiebuch

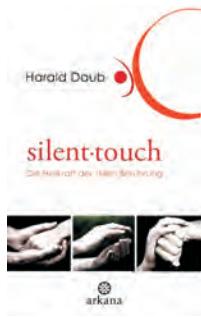
Remo Rittiner
Via Nova

silent-touch

Harald Daub
Arkana München

Myoreflextherapie

Kurt und Reiner Mosetter
Verlag Vesalius Konstanz

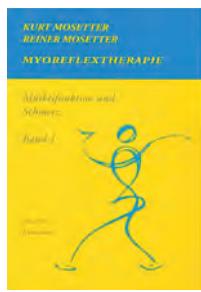


Yoga Anatomie 3D
2012, Band 1
Die wichtigsten Muskeln

Ray Long
Riva

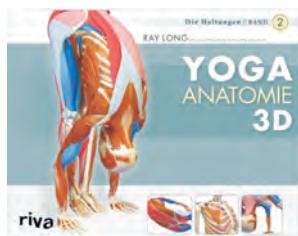
Yoga Anatomie 3D
2011, Band 2
Die Haltungen

Ray Long
Riva



Internet

www.golgi.eu
www.wikipedia.org
usw.



2.3 Schlusswort

Die ganze Yogatherapie-Ausbildung war für mich ausgesprochen interessant und spannend. Ich habe noch nie in so kurzer Zeit so viel gelernt, dies vor allem, weil ich immer alles sofort in die Praxis umsetzen konnte. Vieles konnte ich auch sofort in meinen Gruppenunterricht integrieren, was diesen sehr bereicherte. Ich habe auch gelernt, noch genauer zu beobachten, sodass auch die oberste Priorität, nämlich Yoga gesund zu üben, einen neuen Stellenwert erhielt.

In den Einzeltherapien bin ich nun soweit, dass ich vertieft auf die einzelnen Probleme eingehen kann. Auch konnte ich feststellen, dass weniger oft mehr ist, vor allem dann, wenn akute Probleme vorhanden sind. Diese Erkenntnis hat mich dazu gebracht, eher sanftere Übungen anzuleiten, was nicht unbedingt meinem Grundcharakter entspricht.

Wie es nun weitergehen soll, darüber habe ich mir noch keine Sorgen gemacht. Dies lasse ich auf mich zukommen, denn mein innerer Meister wird mir dann schon die richtigen Hinweise geben. Dies war in meinem Leben schon immer der Fall, nur achte ich heute bewusster auf die Stimme des inneren Meisters, denn auch in diesem Bereich habe ich viele neue Erkenntnisse gewonnen.

Grosse Visionen habe ich nicht mehr, denn in meinem Alter wären eher Rückzug und Stille ange sagt. Trotzdem werde ich selbstverständlich den Menschen helfen, wo ich kann. Dies war ja auch der Grund, weshalb ich die Weiterbildung überhaupt angefangen habe. Sollte ich vermehrt den Wunsch haben die Einzeltherapien auszubauen, kann ich mir auch gut vorstellen, mit meinem Osteopathen oder Masseur vertieft zusammen zu arbeiten, denn diese schicken schon heute ihre Klienten in meinen Yogaunterricht.

Nun möchte ich mich bei meinem Lehrer, Remo Rittiner ganz herzlich bedanken. Seine menschliche und liebevolle Art beeindruckte mich sehr und ich freue mich, weiterhin mit ihm zusammen zu arbeiten und mein Wissen zu vertiefen, so ganz nach dem Motto «Stillstand ist Rückschritt».

Armin Meyer

