



## **Yoga als Methode der Verunsicherungssynthese**

im Rahmen der Weiterbildung zum/r „Yoga-Gesundheitstrainer/in BUGC\*\*“

\* BUGC = Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender

### **Kurzreferat im Themenblock I:**

#### **Salutogenetische Orientierung in der Aus-, Fort- und Weiterbildung von Gesundheits- und Sozialberufen**

**Michael Röslen**, Gleichen, (Leiter der Göttinger Yoga Schule von ImPuls – Forum für Gesundheit & Prävention)

### **Vorbemerkungen**

Nach aktuellen Schätzungen üben sich zwischen 3-4 Millionen Bundesbürger zumindest ab und zu mal auf eine Art und Weise, die sie „Yoga“ nennen. Yoga als „Hatha-Yoga“ gilt nach den Ausführungsbestimmungen der Spitzenverbände der Krankenkassen als anerkannte Präventionsmethode i. R. von § 20 SGB V für das Handlungsfeld „Entspannung“. Es scheint ausgemachte Sache zu sein, Yoga mit Entspannung gleichzusetzen. Dieser Beitrag soll zeigen, inwieweit es einerseits gerechtfertigt ist, „Yoga“ in einen Sinnzusammenhang mit „Entspannung“ zu bringen und welche Anforderungen an einen gesundheitsförderlichen, salutogenetisch orientierten Yoga-Unterricht zu stellen sind. Wie diese Aspekte Berücksichtigung finden können, soll dargestellt werden am Lehrgang „Yoga-Gesundheitstrainer/in BUGC“.

### **1. Was eigentlich ist Yoga?**

Die Idee des Yoga scheint sehr alt zu sein. Eine Systematik des Yoga wurde im sechsten bis zweiten Jahrhundert v. Chr. verfasst mit den sog. „Yoga-Sutren des Patanjali“. Es handelt sich hierbei um 195 Yoga-Lehrsätze, die in vier „Büchern“ aufgeteilt sind. Es ist im interkulturellen Austausch und auch im jeweiligen historischen Kontext zwar schwierig, die Authentizität der ursprünglichen Aussagen zu erfassen, jedoch sind fundierte, reflektierte Übersetzungen wahrscheinliche Annäherungen an Sinn und Logik des Quelltextes.<sup>1</sup>

Der erste Lehrsatz lautet:

ATHA YOGANUSASANAM.

Übersetzung VERMA und DESHPNADE: „Hier (nun) folgt die Disziplin des Yoga.“

Übersetzung LOBO: „Hiermit gehen wir der Yoga-Lehre nach.“ Das Wort

„ANUSASANAM“ bedeutet so viel wie Regeln, Vorschriften, Disziplin.

In Lehrsatz 2 folgt die klassische und unbestrittene Definition von Yoga:

„YOGAS CITTA-VRITTI-NIRODHAH“ – also ganze vier Wörter in Sanskrit.

Man könnte meinen, dass es nicht so schwer sein kann, vier Wörter einigermaßen übereinstimmend zu übersetzen. Die mögliche Deutungsvielfalt der Lehrsätze nimmt jedoch spätestens hier ihren unvermeidlichen Lauf.

Hier nur eine kleine Auswahl von vier zumindest ähnlichen Übersetzungen.<sup>2</sup>

- „Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.“<sup>3</sup>

- „Yoga ist das Verhindern der Modifikationen des denkenden Prinzips.“<sup>4</sup>



-,Yoga ist das Aufhören aller Bewegungen im Bewusstsein.“<sup>5</sup>  
-Yoga ist das langsame Anhalten (NIRODHA) der Bewegung (VRTTI) des Phänomens (CITTA)<sup>6</sup>

Um es in aller Deutlichkeit zu sagen:

Yoga ist ein Phänomen des Bewusstseins. Insofern ist hier eine Brücke, um Yoga als Entspannungsmethode zu offerieren. Dieser Zustand war den alten Yogis und Yoginis jedoch wohl nie Selbstzweck! Ihr Ziel war und ist „SAMADHI“, „das Erlebnis seiner selbst als vollkommene Transparenz, als Grenze schlechthin.“

Dieses Ziel wiederum hat seine Motivation in der Überzeugung, sich im abrufbaren Erleben von SAMADHI vom „Schmerz“-Kreislauf der menschlichen Existenz befreien zu können.<sup>7</sup> Für diese eher philosophisch-spirituelle Zielformulierung beschreiben die klassischen Yoga-Lehrsätze acht Trainingsmodule:

- 1) Yama – als eine Selbstverpflichtung zur ethischen Orientierung an
    - AHIMSA (Gewaltfreiheit);
    - SATYA (Aufrichtigkeit/ Wahrhaftigkeit);
    - ASTEYA (nicht stehlen);
    - BRAHMACHARYA (Zügelung von Begierden);
    - APARIGRAHA (Zügelung des besitzergreifenden Haben-Wollens).
  - 2) NIYAMA – als eine Selbstverpflichtung zum Umgang mit sich selbst:
    - SAUCA (physische und psychische Hygiene);
    - SANTOSA (das Streben nach Zufriedenheit);
    - TAPA (Selbstdisziplin im Umgang mit körperlichem Wollen, z.B. zu häufigem Essen);
    - JAPA (das Wiederholen von Mantrien = Formeln mit psychophysiologischer Wirkung);
    - ISVARAPRANIDHANA (durch Hingabe an Isvara<sup>8</sup>)
  - 3) ASANA – Körperpositionen, die fest und angenehm erlebt werden.
  - 4) PRANAYAMA – Übungen vermittelt über äußere Atmung und Atemrhythmen durch Verändern der Atemphasen und des Atmens selbst.
  - 5) PRATYAHARA – die Konzentration auf einen inneren Raum bei gleichzeitigem Ausblenden anderer innerer Räume und Objekte.
- Die Module 3–5 kann man unter dem Begriff HATHA YOGA zusammenfassen.
- 6) DHARANA – Verlängerung der Konzentration auf einen inneren Raum.
  - 7) Dhyana – Verweilen in einem meditativen Zustand.
  - 8) Samadhi – das Erleben seiner selbst als transzendente RaumZeit-Gestalt.

Das Wort „Gesundheit“ findet sich in den Yoga-Lehrsätzen nicht – außer in seinem Gegenpol „Krankheit“, welcher gleich als erstes Hindernis für „Yoga“ beschrieben ist. Als weitere Hindernisse sind genannt: Trägheit, Zweifel, Nachlässigkeit, Faulheit, Hängen an Sinnesobjekten, „falsche“ Anschauung, Unkonzentriertheit, Unbeständigkeit, Kummer, Schmerz, Zittern und Seufzen.

Mit anderen Worten – es gibt hier viele Brücken, die Anwendung des Yoga-Übens in den Kontext von Gesundheitsförderung zu stellen.

Wenn in der real existierenden Gesundheitsförderung der BRD die Methode „Hatha-Yoga“ als anerkanntes Entspannungsverfahren gilt, so bezieht sich diese Orientierung dominant auf



das Trainingsmodul „ASANA“ und rezessiv auch auf die Module „PRANAYAMA“ und „PRATYAHARA“. Die ethischen Leitlinien nach außen wie nach innen sind ebenso wenig berücksichtigt wie die meditativ-spirituellen Module 6-8.

Nun kann man in den Ausführungen zu § 20 SGB V lesen: „Die verschiedenen Entspannungsverfahren lösen ungeachtet ihrer methodischen Unterschiede eine sogenannte Entspannungsreaktion aus“.<sup>10</sup>

Diese Aussage ist beachtlich!

Lässt sie doch die Schlussfolgerung zu, es gebe Verfahren, die bei Ausübung quasi automatisch eine Entspannungsreaktion auslösen. Oder anders gesagt, das Einnehmen einer Yoga-Position soll quasi eine Entspannungsreaktion auslösen! Unsere mehrjährigen Erfahrungen zeigen immer wieder, dass die Wirkungen der Übungen wesentlich abhängig sind vom ökologischen Kontext des Übens, von der Gruppenatmosphäre, von der Lehrenden-Lernenden-Beziehung und nicht zu letzt auch abhängig von der ganzheitlichen Disposition des Übenden als biopsychosozialer Entität.

Wenn man übereinstimmt, dass Gesundheitsförderung als ein Prozess angelegt sein soll, die Gesundheitsübenden zu mehr Selbstregulation und Selbstbestimmung in Sachen höchstpersönlicher Gesundheit zu befähigen, dann stellt sich die Frage nach stimmigen Lehr- und Lernpfaden.

Die obige Ausrichtung in den Ausführungen der Spitzenverbände erinnert stark an ein eigentlich überholtes Reiz-Reaktionsmodell im Hinblick auf ein Modell von der trivialen Maschine „Mensch“ und lässt psychoneurobiologische Einsichten der letzten Jahre völlig außer Acht.<sup>10</sup>

So gibt es z. B. eine beachtliche Anzahl an Menschen, die sich anschicken, Autogenes Training (ein weiteres nach § 20 SGB V anerkanntes Entspannungs-Verfahren) zu erlernen und die dann die Praxiserfahrung machen, dass sie „auf der Matte platzen“.<sup>11</sup> Ähnliches gilt in methodenspezifischer Weise für alle ausgewiesenen Entspannungsverfahren. Immer wieder muss daran erinnert werden, dass das Üben von Yoga ein Üben lebender individueller Systeme in einem bewegten sozialen und ökologischen Raum ist (Prinzip der gegenseitigen Bedingtheit!).

Aufschlussreich hier ist das Wort SARIRA als dem „Körper“-Begriff in der indischen Medizin Ayurveda. Mit SARIRA wird die lebendige Leistung des einzelnen Menschen bezeichnet, die auseinander treibenden äußeren und inneren Söge zu überwinden und einen lebendigen Zusammenhalt (= AYUS) von Zeitmoment zu Zeitmoment „herzustellen“. Betrachtet man nun die körpergeleiteten Yoga-Übungen nicht nur als Anforderungen an eine triviale Maschine „Mensch“, so erkennt man in den Yoga-Übungen körpergeleitete Fragestellungen in ihrem aktuellen sozioökologischen RaumZeit-Kontext, die sich im Üben in der Qualität als ASANA (Yoga-Haltung, die als „fest und stabil“ erlebt wird) zeitigen, wenn es ihm/ihr gelingt, die spezifischen Söge zum Auseinanderdriften, die in einer Yoga-Übung angelegt sind, lebendig zusammenzubringen, also zu meistern. Gehört es nun zum Unterrichtsverständnis und -können der Yoga-Lehrenden, dass sie Yoga-Unterricht als eine Art geführtes Sensibilitätstraining gestalten und inszenieren, so werden die



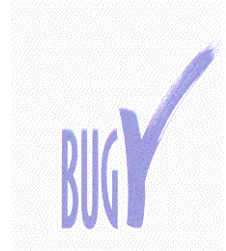
Übenden nicht mit fertigen Yoga-Entspannungs-Antworten begegnet, sondern tatsächlich mit sich selbst – vermittelt über Merkmale des Erlebens am eigenen SARIRA.  
Die Yoga-Übung wird somit zu einem trainierenden Test, Test verstanden als Situation, in der Forscher und Forschungsgegenstand vermittelt über die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung eins werden. Der Entschluss „ich übe jetzt Yoga“ ist ein Entschluss, sich einem selbstinduzierten trainierenden Verunsicherungsritual zu widmen. Hiermit ist auch ausgesagt, wer sich letztlich die Fragen beantworten muss, die einem Yoga-Selbst-Forschenden aus dem eigenen Körperraum auftauchen – der/die jeweilige Yoga-Übende selbst! Der/die Yoga-Übende ist zentral als Experte/in in eigener Sache gefragt!

Nun kann es sein, dass ein Übender die Erfahrung von „ASANA“ macht, d. h. das Gelingen, die divergierenden Söge in der Übung auszugleichen und zu meistern.  
Es dürfte dann kein weiterer Handlungsbedarf bestehen. Es können jedoch aus dem Raum des SARIRA auch irritierende, auffällige zunächst subjektive Erlebensmerkmale (= LAKSANAS) auftauchen („zu hart“, „zu weich“, „zu kühl“, „zu ziehend“, „zu schwer“ u. a. m.). Solche irritierenden, auffälligen Erlebensmerkmale ließen sich z. B. folgendermaßen durch einen Übenden zuordnen:

- Die Auffälligkeit kenne ich von mir und weiß, dass sie durch meine Fähigkeit zur Selbstregulation wieder verschwindet bzw. dass ich in der Lage bin, sie zu vermeiden.
- Die Auffälligkeit kenne ich von mir noch nicht, sie ist mir neu, aber ich vertraue darauf, dass meine Fähigkeit zur Selbstregulation ausreichen wird, um die Auffälligkeit zu integrieren (z.B. „diese Yoga-Übung tut mir einfach nicht gut, aber ich brauche sie auch nicht, um weiter ein gutes, schmerzfreies Leben führen zu können“).
- Die Auffälligkeit kenne ich von mir noch nicht, sie ist mir neu, aber ich glaube, dass ich mir selbst helfen kann.
- Die Auffälligkeit kenne ich von mir nicht und ich glaube auch nicht, dass ich sie aus eigener Kraft meistern kann. Ich muss wohl bald oder auch sofort besser wissende Hilfe aufsuchen.

Mit derartigem Üben von Yoga tritt ein Yoga-Übender in einen kontinuierlichen Prozess des Trainings und der erweiterten Selbstwahrnehmung (=Test).

Bitte erinnern Sie sich an den ersten Lehrsatz: „Und nun folgt die Disziplin des Yoga“. Wenn sich jemand entschließt, regelmäßig Yoga zu üben, so praktiziert er damit eine Methode, ein selbstinduziertes Verunsicherungsritual, mit dem Ziel einer erweiterten Selbstregulation einerseits, aber eben auch eine Methode mit erweiterter Einsicht in die Grenzen seiner Fähigkeit zur Selbstregulation. Wie er dann mit diesen Grenzen umgeht, ob er sie akzeptiert, ob er versucht, sie autodidaktisch doch noch (wieder) zu erweitern oder ob er sich zum Erhalt und zur Wiederherstellung bzw. Erweiterung seiner Fähigkeit zur Selbstregulation Hilfe von außen sucht und nimmt (Freundeskreis, Familie, Yoga-Lehrer, Physio-/ Psychotherapeuten, Seelsorger, Arzt u.a.m.), das ist seiner eigenen Entscheidung anheim gestellt.



So wird das Üben von Yoga tatsächlich zu einem Prozess der Förderung von Selbstbestimmung in Fragen der eigenen Lebensführung und Gesundheitsförderung und eben nicht zu einer vorwegnehmenden Ergebnisdestination = Entspannung.<sup>13</sup>

Es ist bspw. immer wieder erlebbar, wie gerade auch in „einfachen“ Übungen wie z.B. SAVASANA (einem spezifischen Angebot zur Entspannung im Liegen) die latent wirkenden Spannungen dem Übenden erlebbar werden, seien es subtile Formen von Schmerzen z. B. im ischiocruralen oder atlantoaxialen Bereich (der einen Teilnehmerin wird dabei die marode Arbeitsbestuhlung ihrer Firma bewusst, der gärtnernden Seniorin, dass sie keine 40 mehr ist ...) oder Empfindungen des ungebremsten Gehetztseins durch unerledigte Arbeitsaufgaben. Entlang solcher Empfindungen tritt der Übende in einen meditativen Körperdialog, um sich selbst seine sinnstiftenden Antworten zu geben (So führte z. B. ein solcher Körperdialog zu einer Anfrage beim arbeitsmedizinischen Dienst und einem ergonomisch abgestimmten Bürostuhl).

Für ein derart gestaltetes Lern-Setting stellt der Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender (im Folgenden einfach BUGY) folgende Zielkriterien für Yoga-Lehrende auf.<sup>14</sup>

#### **Methodenübergreifende Schlüsselqualifikationen im Feld der Gesundheitsförderung**

- Fähigkeit zur Selbstreflexion
- Bewusstsein für die Relativität des eigenen Paradigmas
- Anatomische / physiologische Kenntnisse
- Didaktische / pädagogische Kenntnisse
- Fähigkeit und Bereitschaft zum kontinuierlichen Austausch mit externen Perspektiven (z.B. mit dem Instrument „Qualitätszirkel im Gesundheitswesen“ analog zu ärztlichen Qualitätszirkeln)
- Kenntnisse über biopsychosoziale Zusammenhänge gesundheitlichen Geschehens
- Kenntnisse über Selbstregulation und -organisation lebendiger Systeme
- Kenntnisse über systemische Zusammenhänge

#### **Methodenspezifische Kenntnisse**

- Methoden- und Technikkompetenz des Hatha-Yoga
- Kompetente Übungsanleitung
- Kompetente Ausführung von Techniken des Hatha-Yoga
- Berücksichtigung der körperlichen und psychischen Grenzen des Übenden
- Wissen über Wirkungen von Übungen des Hatha-Yoga und auch mögliche Kontraindikationen
- Basiskenntnisse kognitiver und körpergeleiteter Lerntheorien

#### **Gesprächsführung**

- Die Gesprächsführung soll Lernprozesse initiieren und unterstützen (statt einseitig belehren)
- Gestaltung des Unterrichts als Lernfeld einer gesundheitsorientierten Selbstbestimmung
- Ermutigung zur Wahrnehmung von Stärken (Ressourcen) und Annahme von Schwächen

#### **Unterrichtsstil**

- Bezug zum Alltag der Teilnehmer



- Einbezug von Alltagssituationen in die Erfahrungssituationen
- Orientierung am Bedarf und an den Bedürfnissen der Teilnehmer
- Anleitung im (selbst-)entdeckenden Lernen

### **Lernziele**

- Sensibilisierung für die eigenen Bedürfnisse
- Sensibilisierung für die Bedeutung des eigenen biopsychosozialen Standorts für das eigene Bewältigungsrepertoire
- Aneignung von Selbstverantwortung
- Entdecken neuer Handlungsspielräume
- Körpergeleitetes Selbstmanagement von Alltags- und Stresssituationen im sozialen Kontext
- Eröffnung neuer körpergeleiteter Perspektiven der Selbstwahrnehmung
- Sensibilisierung für zielführende Lösungen

Immer wieder wird im Zusammenhang mit Yoga die Frage nach Spiritualität gestellt. Die Antwort hierauf ergibt sich aus obigen Leitlinien wie von selbst. Jede/r Yoga-Übende möge sich die Frage nach einer für ihn/sie stimmigen Spiritualität selbst beantworten, sollte dieser Lebensbereich ihm/ihr im Ritual des Übens als eine bedeutsame zu beantwortende Frage auftauchen.<sup>14</sup> Es sei daran erinnert, dass Spiritualität zunehmend als Dimension von Gesundheitsförderung anerkannt wird und allein schon deshalb soll sie hier auch zu Wort kommen.<sup>15</sup> Das formulierte Yoga-Ziel der Erleuchtung (SAMADHI) ist sicher hierunter zu subsumieren und wenn jemand zu dem Ergebnis kommt, dass das für ihn/sie bedeutsames Lebensziel sein soll, dann ist dies ein wertvoller Beitrag zur persönlichen Sinnstiftung – jedoch dann m. E. nicht mehr Auftrag an die Krankenkassen „SAMADHI-Übungen“ zu refinanzieren.

Wenn sich allerdings in der BRD tatsächlich zwischen drei bis vier Millionen Bundesbürger in der oben beschriebenen Weise die Disziplin des Hatha-Yoga üben würden, so würde dies ausreichen, um eine tatsächlich körpergeleitete Gesundheitsreform zu bewirken. Die soziale Frage würde dann am eigenen Leib gestellt und erfahren und achtsam beantwortet werden müssen. So aber – im real existierenden Yoga-Markt der Beliebigkeiten – schrumpft die Reichweite des Yoga-Übens vielerorts auf einen Versuch der körperertüchtigten und Duftkerzen unterstützten Beruhigung und Beschwichtigung, nachdem der Körper geleistet hat, welches ihm die kollektive und individuelle Leistungsideologie abgerungen hat. An dieser Schnittstelle wird es nun wieder interessant: Soll das Üben von Yoga eingebettet sein in eine Well-&-Fun-Orientierung oder soll das Yoga-Üben die Übenden mit sich selbst qua Körperlichkeit begegnen? Zugespitzt gefragt: Soll das Üben von Yoga ein (verdrängendes) Beschwichtigungsverfahren oder ein (von Achtsamkeit begleitetes) Entspannungstraining sein?

Soll das Üben von Yoga nicht zu einem beschwichtigen Freizeitakt für „Body & Soul“ verdreht und reduziert werden, muss diese Frage in ihrer möglichen „yogatrogenen“<sup>16</sup> Reichweite beantwortet werden. Denn: „Wenn ich bei meiner Strategie vergesse, den Körper mit einzubeziehen, dann kann es sein, dass die Body-feedback-Prozesse, die ablaufen, meine psychische Verfassung in einer Art und Weise verändern, die quer zu meiner Handlungsabsicht liegt. Zu jeder intellektuell entwickelten Strategie gehört das entsprechende



Embodiment, wenn sie erfolgreich sein soll. Der Mensch, der Selbstmanagement-Strategien ausschließlich über das Denken umsetzen will und den Körper dabei vergisst, riskiert sein persönliches Scheitern.“<sup>17</sup>

Im Ritual des Yoga-Übens kann es nur um einen Abgleich von der Vorstellung, die man von sich hat und der SARIRA bezogenen Wirklichkeit gehen, mit der sich ein/e Yoga-Übende/r mittels Yoga-Übungen in Verbindung bringt. Und wieder kann es nur die Leistung des Yoga-Übenden sein, sich die Antworten auf Kongruenzen oder Differenzen des Erlebten selbst zu geben.

Die Shamkya-Philosophie Indiens, in der das Yoga-System tief verwurzelt ist, verfügt über ein wunderbar einfaches Modell, die Qualitäten des Lebendigseins zu vergegenwärtigen: Die Lehre von den TRIGUNAS – TAMAS, RAJAS und SATTVA.

TAMAS = das Prinzip der Entschleunigung, Verdinglichung (Aspekt der Bremse).

RAJAS = das Prinzip der Spannung, Wallung (Aspekt der Beschleunigung)

SATTVA = das Prinzip des stimmigen Lebensflusses in der Innen-Außenwelt-Kommunikation.

Es sei an dieser Stelle und abschließend an die Grundannahme Antonovskys erinnert, „dass der Fluß der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, daß ein Großteil de Flusses sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluß, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen.

Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet: Frage gewidmet: Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluß befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?“<sup>18</sup>

Das Üben von Yoga sind in diesem Sinne spezifische Schwimm versuche, die den Schwimmen den mit seinem Standort im Fluss des Lebens begegnen.

Gelingt die Synthese der Verunsicherung, die in den Übungen angelegt ist, kommt es in der Sprache der Salutogenese zum Phänomen intensiv ausgeprägter Kohärenz oder in der Sprache der Lehrsätze des PATANJALI zum Erleben von Yoga.

Anmerkungen:

1. Dieser Beitrag orientiert sich vorrangig an den Arbeiten von Prof. Dr. R. Lobo und Dr. Dr. Vinod Verma, ihres Zeichens beide indischer Abstammung (und damit des dortigen kulturellen Hintergrundes mächtig) und im Laufe ihres Werdegangs in das westliche Wissenschaftssystem hineingewachsen, um es dann in ihrer Perspektive auf Yoga und Ayurveda zu integrieren.
2. Dass es auch anders geht, davon zeugt die folgende Auffassung einer deutschsprachigen Esoterikerin: „Der Weg aus der Unbewusstheit in das göttliche Selbstbewusstsein, das ist Yoga...“ (zitiert nach: Haich E, in: Der Weg des Yoga – Handbuch für Übende und Lehrende. Hrsg. v. Berufsverband deutscher Yogalehrer. Via Nova, Petersberg 1991; 71)
3. Bäumer B. Die Wurzeln des Yoga. Scherz, München 1979; 21
4. Verma V. Yoga und Ayurveda. Neuhausen am Rheinfall/Schweiz 1998; 39
5. Iyengar BKS. Der Urquell des Yoga. Bern 1995; 83



6. Lobo R. Yoga – Sensibilitätstraining für Erwachsene. Band 1: Grundwissen und Übungen. Palmela/Portugal 2005; 25.
7. LOBO wagt einen kulturhistorischen Bezug zu den Herrschaftsbedingungen Indiens des Mittelalters und deutet das Üben von Yoga als Versuch aus, die Erfahrung von Unterdrückung und Folter durch dezidierte Schmerzrituale (die Yoga-Übungen als fakiristische Fertigkeit) am eigenen Leib zu überwinden (s. Lobo 2005) und stellt einen Bezug zum Umgang mit der strukturellen Gewalt der Moderne qua aktueller Arbeitsbedingungen her.
8. In der Übersetzung des Wortes „Isvara“ setzt sich die paradigmatische Ausrichtung der Übersetzer fort. Übersetzen christlich aufbereitende Übersetzer gerne mit „Gott“, „Herr“, so weisen kulturidentische Übersetzungen eher in Richtung „Hingabe an den tiefsten Wunsch des Herzens“ oder durch „Hingabe an eine Art kosmischer Intelligenz an einem selbst“.
9. Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 10. Februar 2006; S.40.
10. Hier z.B. gerade die aktuellen Arbeiten über Zusammenhänge emotionaler und motoneuronaler Ausgangslage sowie deren Koppelungen und Interventionsmöglichkeiten.
11. Allein schon der Faktor „Stimme“ kann eine Entspannungsreaktion verhindern bzw. ihr Gegenteil bewirken – jenseits noch so „schöner“ Inhalte des Gesprochenen.
12. Welche Bewältigungsstrategien haben diejenigen, die in einer Übung(ssequenz) eben keine Entspannung erfahren? Sind sie (einmal mehr?) die „looser“, diejenigen, die (mal wieder?) etwas falsch gemacht haben?
13. Gütemerkmale des BUGY (Kontakt über: [www.yoga-berufsverband.de](http://www.yoga-berufsverband.de))
14. Es sei die Bemerkung erlaubt, dass mir selbstdefinierte „Atheisten“ bekannt sind, die über eine ganz selbstverständliche, natürliche Spiritualität verfügen, während ich wiederum andere explizite spirituelle Vertreter wesentlich weniger spirituell verankert erlebt habe.
15. s. Glossar Gesundheitsförderung; WHO 1998; S. 1
16. Ein kleines Wortspiel in Ableitung zur iatrogenen (=ärztlichen) Schädigung
17. Storch M. Wie Embodiment in der Psychologie erforscht wurde. In: Storch M, Cantieni B, Hüther G, Tschacher W. Embodiment. Huber, Bern 2006; 63
18. Antonovsky A. in der Übersetzung durch Franke A. In: Bengel J, Strittmatter R, Willmann H. Was erhält Menschen gesund? – Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, 3. Aufl. 1999; 25

**Autor:**

Michael Röslén (\*1954)

Dipl.-Sozialwirt / Gesundheitspädagogin IPSG / (Lehr)Yoga-Trainerin BUGY

Leiterin der Göttinger Yoga-Schule von Impuls – Forum für Gesundheit & Prävention;  
Göttingen ([www.impuls.citymap.de](http://www.impuls.citymap.de)) sowie 2. Vorstand im Berufsverband Unabhängiger  
Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender

Kontakt: [mroeslen@t-online.de](mailto:mroeslen@t-online.de)

s.a. [www.apam-gesundheit.de](http://www.apam-gesundheit.de)