

Svastha Yoga Therapie Programm

Aufbauend auf den Lehren von Krishnamacharya

In diesem professionellen Programm zur Yogatherapie möchten wir Ihnen die Essenz aus traditionellem Yoga und Ayurveda sowie den Erkenntnissen der modernen Medizin näher bringen. Das Programm richtet sich speziell an Yogalehrer/innen und fortgeschrittene Praktizierende. Wir werden die Grundlagen zum Verständnis verschiedener Erkrankungen und entsprechende Richtlinien und Therapieprinzipien erarbeiten, um Ihren Umgang damit im Yoga-Einzel - und im Gruppenunterricht effektiver und sicherer zu gestalten.

Programmstruktur

Das Programm besteht aus **7 intensiven Modulen** von jeweils 5 Tagen. Wir empfehlen, zur besseren Verständlichkeit, die Module in der vorgegebenen Reihenfolge zu belegen. Ein Zertifikat wird für jedes der Module ausgestellt. Nach Abschluss aller Module wird ein Gesamtzertifikat erstellt.

Bewegungssystem - *Body*

M 1: Lendenwirbelsäule, Becken und untere Extremitäten

M 2: Brust- Halswirbelsäule, Schultergürtel, obere Extremitäten und Anatomie der Atmung

Innere Medizin und Neurologie - *Breath*

M 3: Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen,

Physiologie und Sequenzierung der Atmung

M 4: Internistische – neurologische – immunologische Erkrankungen,

Yoga mit älteren Menschen, Einführung in Pranayama

Yoga-Psychologie und -Philosophie - *Mind*

M 5: Depressive Störungen und Abhängigkeit, Pranayama und Meditation

M 6: Stress und Angststörungen, Pranayama und Meditation

Integration und Abschluss

M7: Svastha - Gesundheit aus ganzheitlicher Perspektive

Modul 1: Lendenwirbelsäule, Becken und untere Extremitäten

1. Anatomie und Funktion der Lendenwirbelsäule, Becken- und Hüftregion, Knie, Füße sowie von Gang und Haltung.
2. Praktische Erforschung - „hands-on“- der relevanten funktionellen Anatomie in Asanas.
3. Beobachtung der Körperstruktur und -funktion.
4. Systematische Darstellung der verschiedenen Erkrankungen der Lendenwirbelsäule, des Beckens und der unteren Extremitäten und ihrer besonderen Relevanz für Yogalehrer/innen:
 - Welche Erkrankungen sind häufig?
 - Ursachen und Entwicklung verschiedener Störungen.
 - Typische Symptomatik der wichtigsten Krankheiten.
5. Diskutiert werden unter anderem die folgenden Erkrankungen:
 - Bandscheibenvorfall der Lendenwirbelsäule
 - Instabilität und Facettengelenkerkrankungen
 - Störungen des Iliosakralgelenkes - ISG
 - Erkrankungen der Weichteile - Bänder, Sehnen, Muskulatur
 - Hüft- und Kniegelenkarthrose
 - Meniskus- und Bandverletzungen des Kniegelenkes
 - Erkrankungen des Fußgewölbes
6. Funktionsorientiertes Vorgehen und erarbeiten von Richtlinien im Umgang mit erkrankten Menschen im Yoga (insbesondere bezogen auf Bewegung und Atmung).
7. Integration der klassischen Yoga-Methoden von Krishnamacharya und den modernen medizinischen Konzepten - Schmerzfreiheit, Mobilität, Stabilität, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität u.a..
8. Erarbeiten von relevantem Wissen für Yogalehrer/innen über moderne Behandlungsansätze und die Rolle von operativen Eingriffen.
9. Überblick über die ayurvedische Perspektive und die am häufigsten verwendeten ayurvedischen Rezepturen zur Behandlung dieser Erkrankungen.

Modul 2: Hals- und Brustwirbelsäule, Schultergürtel, obere Extremitäten und Anatomie der Atmung

1. Anatomie und Funktionen der Hals- und Brustwirbelsäule, Schultergürtel, Ellenbogen, Handgelenke und Hände.
2. Praktische Erforschung - „hands-on“ - der relevanten funktionellen Anatomie in Asanas.
3. Beobachtung der Körperstruktur und -funktion.
4. Systematische Darstellung der Erkrankungen der oberen Wirbelsäule und oberen Extremitäten mit Relevanz für Yogalehrer/innen:
 - Welche Erkrankungen sind häufig?
 - Ursachen und Entwicklung verschiedener Erkrankungen.
 - Typische Symptomatik der wichtigsten Erkrankungen.
5. Diskutiert werden unter anderem die folgenden Erkrankungen:
 - Schulter-Nackenschmerzen durch muskuläre Dysbalance und Fehlhaltung
 - Spannungskopfschmerz
 - Cervikaler Bandscheibenvorfall
 - Osteoporose
 - M. Bechterew und M. Scheuermann
 - Instabilität der Facettengelenke
 - Rotatorenmanschetten- und Impingement Syndrom
 - Epikondylitis (Tennis- und Golfer-Ellenbogen)
 - Karpaltunnelsyndrom
6. Funktionsorientiertes Vorgehen und erarbeiten von Richtlinien im Umgang mit erkrankten Menschen im Yoga insbesondere bezogen auf Bewegung und Atmung.
7. Integration der klassischen Yoga-Methoden von Krishnamacharya und den modernen medizinischen Konzepten - Schmerzfreiheit, Mobilität, Stabilität, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität u.a..
8. Anatomie und Funktion der Atmung, des Beckenbodens und der Bandhas.

Modul 3: Innere Medizin und Neurologie

Breath: Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Physiologie und Sequenzierung der Atmung

1. Funktioneller Ansatz zur Modulation der Atmung durch Atemwahrnehmung, -lenkung, Schwerkraft, Körperhaltung oder -stellung, Muskelaktivität und Entspannung.
2. Erleben verschiedener Atemmuster, Analyse und Modifikation dieser Muster durch Asana, angepasst an die Bedürfnisse des Übenden.
3. Fortschreitende Entwicklung der Atmung - „Sequenzierung“ -, Atemräume, Atemvertiefung bzw. –verlängerung und den Bandhas.
4. Der Gebrauch von Tönen und Chanten in der therapeutischen Atemarbeit.
5. Einführung in den Ansatz Krishnamacharyas und den Yogasutras zur Atmung: Grundlagen von dīrgha, sūkṣma, deśa, kāla, saṅkhyā u.a.m.
6. An Krankheitsbildern orientierte Betrachtungen bei respiratorischen und kardiopulmonalen Störungen:
 - Asthma
 - Chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen - Bronchitis, Emphysem u.a.
7. Ganzheitlicher Ansatz bei der Prävention und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen:
 - Hoher oder niedriger Blutdruck
 - Herzschwäche, Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt
8. Sicherheitsbetrachtungen im Yogaunterricht bei Übenden mit Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Atemstörungen.
9. Fallstudien basiertes Erlernen des Vorgehens zum Umgang mit Erkrankten insbesondere in Situationen, denen man als Yogalehrer/in häufig begegnet.
10. Traditionelle Konzepte des Ayurveda und ihre Beziehung zu Yoga. Übersicht über die ayurvedischen Empfehlungen hinsichtlich des Lebensstils, der Ernährung und nützlicher Kräuter.
11. Überblick über traditionelle Konzepte des Yoga mit Relevanz für die Therapie:
 - Bṛmhāṇa, Langhāna
 - Sikṣāṇa Rakṣāṇa

Modul 4: Innere Medizin und Neurologie
Breath: Internistische – neurologische – immunologische Erkrankungen,
Yoga mit älteren Menschen, Einführung in Pranayama

1. Sicherheitsüberlegungen im Yogaunterricht bei Störungen des Gleichgewichts, Hirnleistungsminderungen und Bewegungsstörungen.
2. Fertigkeiten zur Beobachtung und Einschätzung. Herausfinden von optimalen und realistischen Zielen basierend auf dem Problem der Person insbesondere bei neurologischen Störungen.
3. Richtlinienbasierte Überlegungen für spezielle Erkrankungen z. B.:
 - Gefäßerkrankungen wie Schlaganfall
 - Parkinson Krankheit
 - Multiple Sklerose
 - Kopfschmerzen
 - Chronisches Müdigkeitssyndrom
 - Reizdarm Syndrom
 - Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
4. Pranayama als therapeutisches Mittel:
 - Verschiedene Formen von Pranayama
 - Sequenzierung von Pranayama
 - Verbindung zu Ayurveda
5. Effektives Gestalten von Abfolgen im Einzelunterricht sowohl für die Einzelsitzung als auch die Verlaufsplanung.
6. Sinnvoller Gebrauch von Hilfsmitteln im therapeutischen Yogaunterricht.
7. Visualisierung und Imagination als Werkzeuge in der Yogapraxis.
8. Übersicht über ayurvedische Empfehlungen hinsichtlich Lebensstil, Ernährung und Kräuter.
9. Übersicht über die traditionellen Konzepte des Yoga in Beziehung zu Pranayama.
 - Nadis, Prana
 - Koshas

Modul 5: Yoga-Psychologie und -Philosophie

Mind: Depressive Störungen und Abhängigkeit, Pranayama und Meditation

1. Klassische Yoga-Konzepte und -Texte mit Relevanz für die geistige Gesundheit
 - Konzept und Bedeutung des vṛtti-samskāra Zyklus
 - Die Rolle von citta vṛtti nirodha und den kleśas
 - Āśraya and ālambana
 - Pratyāhāra in der Anwendung
 - Die Relevanz von tapas, vairāgya und den yamas
2. Achtsamkeit - mindfulness (smṛti-sādhana)
 - Theorie und Anwendung
 - Achtsamkeit in Asana
 - Achtsamkeit im Umgang mit der Atmung
 - Achtsamkeit im Alltag
3. Pratipakṣa bhāvana
 - Verhältnis zur Kognitiven Verhaltenstherapie
 - Untersuchung des Gedankenprozesses aus der Yogaperspektive
 - Erkennen und klären kognitiver Störungen
4. Depression und Abhängigkeit
 - Überblick über die moderne psychologische Perspektive
 - Milde und schwerere Krankheitsverläufe
 - Bedeutung und Rolle des Yoga in therapeutischen Zusammenhang
 - Prinzipien des Krankheitsmanagements
 - Prioritäten und Therapieplanung bei Depression und verwandten Störungen.
5. Entwicklung einer holistischen Yogapraxis inklusive Asana, um die oben beschriebenen Techniken zu unterstützen
6. Sicherheitsrichtlinien für YogalehrerInnen und Management der Lehrer-Schüler Beziehung
7. Praxisorientiertes Lernen an Fallbeispielen
8. Ayurvedische Perspektive und nützliche Kräuteranwendungen

Modul 6: Yoga-Psychologie und -Philosophie

Mind: Stress und Angststörungen, Pranayama und Meditation

1. Stress, Ängste und verwandte Erkrankungen
 - Überblick über Aspekte der modernen Psychiatrie, Psychologie und Neurowissenschaften
 - Bandbreite möglicher Erkrankungen.
 - Schwerpunkte und Rolle der Yogatherapie.
 - Prinzipien der Behandlung.
 - Prioritäten und Entwicklung eines Behandlungsalgorithmus bei Stress- und Angsterkrankungen und verwandten Gesundheitsstörungen.
2. Klassische Yogakonzepte und Texte mit Relevanz für die geistige Gesundheit:
 - Konzept und Wichtigkeit von Citta Vṛitti Nirodha.
 - Kleśas.
 - Kriyā Yoga.
 - Pratipakṣa Bhāvana.
 - Maitrī-Karuṇā-Mudita-, Upekṣā Bhāvana.
 - Āsraya und ālambana.
 - Anwendung von Pratyāhāra.
 - Die Rolle von Tapas, Vairāgya und den Yamas.
3. Anwendung von spezifischen Yogatechniken zur Verbesserung der geistigen Gesundheit: Meditation, Pranayama, Mantra, Bhāvana und Rituale.
4. Entwicklung einer holistischen Yogapraxis unter Einbeziehung von Asana zur Unterstützung der oben genannten Techniken.
5. Sicherheitsrichtlinien für YogalehrerInnen und Management der Lehrer-Schüler Beziehung.
6. Praxisorientiertes Lernen an Fallbeispielen .
7. Ayurvedische Perspektive und nützliche Kräuteranwendungen.

Modul 7 : Svastha – Gesundheit aus ganzheitlicher Perspektive

Svastha Yoga Therapie Programm

Dieses Modul fokussiert auf Gesundheit aus ganzheitlicher Perspektive und eine integrative Annäherung an die Yogatherapie mit folgenden Themen:

1. Fallstudien mit verschiedenen Gesundheitsstörungen aus den Bereichen
„Body - Breath - Mind“.
2. Analyse und Anwendung von Variationen von Asana, Pranayama und Meditation im Hinblick auf verschiedene Störungen.
3. Ganzheitliches „Sequenzierung“ in der Kombination von Behandlungszielen für den Körper, die Atmung und den Geist.
4. Praktische Übungsabläufe für verschiedene therapeutische Ziele.
5. Grundlagen der „hands-on“ Arbeit im therapeutischen Yoga.