

Vorwort

Als ich vor 14 Jahren das große Yogatherapiebuch geschrieben habe, konnte ich mir nicht vorstellen, dass es so viele Auflagen in deutscher Fassung geben und dass das Buch in neun Sprachen übersetzt und veröffentlicht werden würde. Mit großer Freude konnte ich erleben, dass das Buch sich zu einem viel genutzten Standardwerk für die Yogatherapie entwickelt hat. Die zahlreichen positiven Feedbacks vieler Yogaschülerinnen und -schüler, Yogalehrerinnen und -lehrer, Yogatherapeutinnen und -therapeuten haben mich sehr gefreut.

Die Anfrage, das große Yogatherapiebuch zu überarbeiten und auf den neuesten Stand zu bringen, konnte ich gleich mit einem klaren Ja und Freude im Herzen beantworten.

Mittlerweile arbeite ich seit mehr als 25 Jahren als Yogatherapeut und Ausbilder von Yogalehrenden und Yogatherapeuten und konnte viele neue und wertvolle Erkenntnisse darüber sammeln, wie die Yogatherapie Menschen am effektivsten in ihrer Gesundheit, Heilung und Transformation unterstützen kann.

Diese langjährigen Erfahrungen mit vielen Yogatherapie klientinnen und -klienten fließen in das neue, überarbeitete große Yogatherapiebuch ein. Die verschiedenen Yogatherapieprogramme für strukturelle Themen und Beschwerden sowie chronische Krankheiten sind neu gestaltet und zeitgemäß mit Farbfotos illustriert. Der Ayur-Yogatherapie-Experte Christoph Kraft hat die Anatometexte auf den neuesten wissenschaftlichen Stand gebracht. Dabei hat er auch die wichtigen Prinzipien der optimalen Ausrichtung in den Asanas (Körperhaltungen) in verständlicher Form zusammengefasst und die Anleitungstexte zu den Yogaübungen ganz neu überarbeitet. Das Buch beginnt mit einer Einführung in die Grundlagen der Yogatherapie. Dabei werden viele Themen wie die innere Haltung, die individuelle Anpassung der Yogapraxis, die Kunst der glücklichen Anstrengung, der

Aufbau der Yogapraxis und die Heilkraft der Atemtechniken ausführlich beschrieben, damit die Leser ein tiefergehendes Verständnis über die Yogatherapie erhalten und dieses Wissen in die eigene Yogapraxis integrieren können, um die effektivste Wirkung zu erzielen. Bevor es mit den Yogaprogrammen losgeht, werden die Richtlinien und Empfehlungen für das Üben erklärt. Das erste Yogaprogramm im Buch ist die Gelenkübungsreihe, in der du die effektivsten Gelenkübungen lernst, die ein idealer Einstieg für einen beweglichen und gesunden Körper sind.

„Gesundheit beginnt bei den Füßen.“ Deshalb lernst du im Yogaprogramm für Knick- und Senkfuß, welche Übungen besonders wirksam sind, um ungesunde Haltungsmuster zu verändern und gesunde Füße zu bekommen. Wie geht's, wie steht's? Das ist eine Frage, die wir oft hören. Tatsächlich können wir an unserem Stand gut spüren, wie wir uns im Leben gerade fühlen und mit welcher inneren und äußeren Haltung wir durchs Leben gehen. Dann geht es weiter mit wirksamen Yogaprogrammen für Knie, Hüften, Becken, Iliosakralgelenke, unteren und oberen Rücken, Schultern und Nacken. Im Buch werden die wichtigsten Bereiche des Körpers behandelt, um eine ideale, gesunde, aufrechte Körperhaltung zu bekommen, die sich stimmig anfühlt. In den Programmen für die verschiedenen Formen von Skoliose lernst du, wie du leichte (funktionell bedingte) und stärkere (strukturell bedingte) Kurven mit gezielten Übungen aus der Yogatherapie selbst korrigieren kannst. Alle Übungen im Buch eignen sich wunderbar, um mit dem eigenen Körper eins zu werden und achtsam mit ihm umzugehen. Die bewussten Veränderungen im Körper können uns helfen, auch unbewusste Themen zu erkennen und uns in noch stimmigere innere Haltungen wie beispielsweise Gelassenheit weiterzuentwickeln.

Im Kapitel über Yogatherapie bei chronischen Krankheiten erfährst du, welche Yogaübungen bei Asthma, hohem Blutdruck, Stress und Übergewicht besonders

hilfreich sein können. Zu all diesen Themen erhältst du auch aus dem Ayurveda und der ganzheitlichen Medizin hilfreiche Tipps, die chronischen Beschwerden zu lindern und wieder in die Balance zu kommen. Die Ayur-Yogatherapie ist eine sehr ganzheitliche Methode, in der Heilung und Transformation wesentlich sind.

Im letzten Kapitel des Buches erfährst du, welche Schlüssel uns in diesen Prozessen besonders unterstützen können. Hier lernst du drei Übungen kennen, die vielen Menschen geholfen haben, innezuhalten, innere Bedürfnisse zu erkennen und bewusste Entscheidungen zu fällen, die ihr Leben positiv verändert haben.

Zum Abschluss des Buches wirst du in die Technik der Maitri-Herzmeditation eingeführt und erfährst, weshalb diese Yogameditation bei den Herzvariabilitätsmessungen (HRV) auf der gesundheitlichen und geistigen Ebene eine so unglaubliche Wirkung erreichen kann.

Dieses Buch soll ein Standardwerk sein für alle, die sich für das große Heilungspotenzial der Yogatherapie interessieren und damit eigene Erfahrungen machen möchten. In diesem Sinne wünsche ich dir viele inspirierende und erfolgreiche Erfahrungen mit diesem Yogatherapiepraxisbuch.

Möge es vielen Menschen helfen, gesund und glücklich zu sein.

Möge es viele Menschen inspirieren, andere Menschen in ihrer Gesundheit, Heilung und Transformation zu unterstützen.

Remo Rittiner

Einführung in die Ayur-Yogatherapie

„Ich bin jetzt geheilt von meiner Krebserkrankung.“ Diesen Satz hörte ich vor einigen Jahren in einer Yogatherapiesitzung mit der Klientin Waltraud B., die eine fortgeschrittene, aus schulmedizinischer Sicht nicht heilbare Krebserkrankung hatte. Als ich ihre Worte hörte, bekam ich eine Gänsehaut und gleichzeitig spürte ich darin eine große Kraft. Meine Yogaklientin Waltraud B. erfuhr tatsächlich eine unglaubliche Heilung und lebt noch heute.

Solche wundervollen Erfahrungen konnte ich in meiner 25-jährigen Arbeit immer wieder erleben, was dazu geführt hat, dass ich großes Vertrauen in die Yogatherapie und die Selbstheilungskräfte des Menschen habe. Yoga ist die Verbindung mit der universalen Selbstheilungskraft, die wir in der Natur und bei allen Wesen beobachten können. Die in diesem Buch vorgestellte Ayur-Yogatherapie beruht auf den Grundprinzipien der Yogatradition von Krishnamacharya, auf der Wissenschaft des Ayurveda und auf dem neuesten anatomischen Wissen. Sie verbindet die traditionellen Erfahrungswissenschaften des Yoga und des Ayurveda mit der modernen Wissenschaft der funktionellen Anatomie und der Nadimuskeltherapie. In der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen anerkennt die Ayur-Yogatherapie die Wechselwirkungen und Dynamik von Körper, Atem, Geist, Ernährung und Lebensweise und ihre Auswirkung auf unseren Gesundheitszustand.

In der Yogatherapie steht der Mensch mit seinen Ressourcen im Vordergrund. Dabei geht es darum zu erkennen, welche Umstände, Verhaltensweisen und Gewohnheiten seinen Gesundheitszustand aus dem Gleichgewicht gebracht haben. Es geht also weniger um seine Symptome und Krankheiten, sondern vielmehr um die Ursachen, die zu seinen Beschwerden geführt haben. Rückenschmerzen zum Beispiel haben oft vielfältige Ursachen wie muskuläre Verspannungen in Leisten, Bauchraum und Hüften, was die Bauchatmung negativ beeinflusst. Dadurch wird die Leistung des Zwerchfells gemindert, das mit dem Herzbeutel

verbunden ist. Häufig ist zudem der Bauch gebläht, die Verdauung träge, der Stuhlgang unregelmäßig. Psychische Belastungen wie Stress, Existenzängste oder unterdrückte Gefühle können ebenfalls Ursachen für Rückenbeschwerden sein. Die weit verbreitete Meinung, es sei sinnvoll, den Bauch bei Rückenschmerzen zu stärken, ist in vielen Fällen kontraproduktiv und kann beispielsweise Bandscheibenprobleme noch verstärken. Erst wenn wir den Menschen in seiner Ganzheit wahrnehmen, ist es uns möglich, die verschiedenen Ursachen seines Symptoms, wie z. B. Rückenbeschwerden, zu erkennen. Das ermöglicht uns, mit den zahlreichen Mitteln des Yoga die Ursachen der Beschwerden erfolgreich zu behandeln.

Die Yogapraxis wird individuell an den Menschen angepasst – je nach Alter, Gesundheitszustand und Lebenssituation. Nach einem ausführlichen Erstgespräch und der Anamnese wird ein individuelles Yogaprogramm zusammengestellt, das dann zu Hause regelmäßig geübt werden kann. Durch das selbstständige Üben von Yoga erhalten Menschen die Möglichkeit, sich wirksam selbst zu helfen.

Unsere Beschwerden zu akzeptieren, öffnet uns Raum für Selbstreflexion und neue Handlungsmöglichkeiten, die unsere Selbstheilungskräfte unterstützen. Ein wesentlicher Punkt in der Lehre des Yoga ist, die Voraussetzungen für einen ruhigen und klaren Geist zu schaffen. Durch die vielfältigen Übungen für Körper, Atem und Geist bietet uns die Yogatherapie ausgezeichnete Möglichkeiten, Ruhe und Klarheit wiederzufinden. Dadurch können wir unsere Beziehung zu uns selbst und zu unserer Umwelt klarer wahrnehmen, unsere Verhaltensweisen reflektieren und wichtige Lebensfragen selbst beantworten. In meiner Arbeit als Yogatherapeut bin ich immer wieder fasziniert zu beobachten, wie Menschen die Antworten in sich selbst finden, wenn ihr Geist in ruhigem Zustand ist. Die Verbindung mit dem klaren Geist öffnet wunderbare Möglichkeiten zur Heilung und Transformation

auf allen Ebenen des Menschseins: der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene.

Die vielfältigen Heilwirkungen der Yogatherapie zu erfahren, begeistert mich bei jedem Menschen aufs Neue. Aufgrund meiner eigenen Praxiserfahrung kann Yogatherapie hilfreich sein bei: Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Kniebeschwerden, hohem Blutdruck, gestörter Verdauung, Verstopfung, Asthma, Schlafstörungen, Migräne, PMS, Krebs, Aids, Stressbewältigung, Trauerarbeit, Übergewicht, Ängsten, Depressionen, Mobbing, Essstörungen, Schwangerschaftsvorbereitung, Burnout-Syndrom, Lebenskrisen, Beziehungsschwierigkeiten sowie zahlreichen chronischen Krankheiten.

Mit diesem Buch möchte ich vielen Menschen die Tür zur Ayur-Yogatherapie öffnen. Ich möchte dich inspirieren, eigene Erfahrungen zu machen und das Potenzial deiner Selbstheilungskräfte kennenzulernen. Dieses Buch vermittelt die Grundlagen der Yogatherapie und verschiedene Yogaprogramme, deren Wirkung du selbst erfahren kannst. Wenn du darüber hinaus Kontakt zu einer Yogatherapeutin oder einem Yogatherapeuten aufnehmen möchtest, findest du im Anhang Kontaktadressen qualifizierter Therapeuten und Therapeutinnen, die deine Yogapraxis vertiefen und begleiten können.

Das große Yoga-Therapiebuch hat folgende Ziele:

- dir wichtige Grundlagen für eine wirksame Yogapraxis zu vermitteln
- traditionellen Yoga mit dem modernen Wissen der Anatomie zu verbinden
- dich mit dem Heilungspotenzial der Yogatherapie vertraut zu machen
- dir viele wirksame Yogaübungen zu zeigen, die du selbst ausführen kannst
- dir ein selbstständiges Yogaüben mit zielgerichteten Programmen zu ermöglichen, die bei bestimmten Beschwerden hilfreich sein können
- dich zu motivieren, regelmäßig und abwechslungsreich Yoga zu üben
- dich in die Maitri-Herzmeditationstechnik einzuführen, die ganzheitliche Gesundheit und spirituelle Entwicklung fördern kann
- dich zu inspirieren, die Weisheiten des Yoga in deinen Alltag zu integrieren

Im ersten Kapitel dieses Buches lernst du die Grundlagen für ein erfolgreiches, selbstständiges Ausführen der Yogaprogramme kennen. Der Erfolg deiner Yogapraxis hängt von vielen Faktoren ab, wie einem klaren Verständnis der Übungen, wirkungsvollem Üben, eigener Motivation und der Bereitschaft, regelmäßig zu üben. Nimm dir Zeit für das erste Kapitel, bevor du mit den Übungsprogrammen beginnst.

Im zweiten Kapitel, in dem es um eine strukturelle Yogatherapie geht, findest du allgemeine therapeutische Yogaprogramme vom gesunden Fuß bis zum gesunden Nacken. Vor den jeweiligen Programmen erhältst du wichtige Informationen über die funktionelle Anatomie und die Ziele des Yogaprogramms.

Im dritten Kapitel werden einige Yogatherapieprogramme bei chronischen Beschwerden vorgestellt. Ayurvedische Tipps geben dir wertvolle Informationen, die die Selbstheilungskräfte anregen und unterstützen können.

Im vierten Kapitel werden wesentliche Schritte zur Heilung und Transformation durch Yoga erläutert. Außerdem erhältst du einige effektive Techniken für deine Transformation und eine Anleitung für die Maitri-Herzmeditation, die dir optimale Gesundheit, viel Liebe und Erfüllung geben kann.