

Yoga & Stressreduktion im Beruf

Skript zum Kurs



12.11.23



Inhalt

1. Einführung in den integralen Yoga	3
2. Einführung in die Vedanta Philosophie	4
3. Einführung in die Achtsamkeitsmeditation	5
4. Stressmodelle	6
5. Yoga und Stressreduktion.....	7
6. Yogische Ernährung	7
7. Integration einer regelmäßigen Yogapraxis in den Alltag	8
8. Weiterführende Literatur und Anleitungen	9



1. Einführung in den integralen Yoga

Yoga ist ein integrales Übungssystem für Körper und Geist. Dieses lässt sich in sechs Yogawege unterteilen:

1. Hatha Yoga:
 - „körperorientierter Yoga“
 - Körperübungen (Asanas)
 - Atemübungen (Pranayama)
 - Ernährung (vegetarische Vollwerternährung)
 - Entspannung
2. Raja Yoga:
 - „Yoga der Willensbeherrschung“
 - umfasst insbesondere Meditation sowie Vorübungen zur Meditation (Zurückziehen der Sinne)
3. Kundalini Yoga
 - „Energieyoga“
 - umfasst insbesondere Atemübungen und Chakra-Meditationen
4. Bhakti Yoga
 - „Yoga der Hingabe“
 - umfasst das Singen von Mantras, das Durchführen von Ritualen etc.
5. Karma Yoga
 - „Yoga des Handelns“
 - bezeichnet das selbstlose Handeln/ Handeln ohne Gegenleistung zu erwarten
6. Jnana Yoga
 - „Yoga des Wissens“
 - umfasst das Lesen spiritueller, philosophischer Texte sowie die Meditation über das Gelesene

Diese Systematik dient primär dazu zu veranschaulichen, wie umfassend Yoga ist. Tatsächlich sind die sechs Yogawege keine voneinander getrennten Wege, sondern gehen fließend ineinander über.



2. Einführung in die Vedanta Philosophie

Yoga liegt ein umfassendes Philosophiesystem zugrunde, das im Wesentlichen auf der Vedanta Philosophie basiert.

Advaita Vedanta ist eine non-dualistische Philosophie, nach der – absolut betrachtet – nichts existiert außer kosmisches Bewusstsein. Die Wahrnehmung der materiellen Welt mit ihren voneinander getrennten Individuen und Gegensätzen sind dem Vedanta zufolge Ausdruck eines begrenzten Bewusstseins. Anders formuliert: Der Mensch lebt in einer Täuschung; die materielle Welt ist eine Illusion (māyā). Ähnlich wie unser Gehirn im Schlaf eine Traumwelt erschafft, die uns als wirklich erscheint, schafft auch im Wachzustand unser Gemüt eine Welt der Sinneseindrücke. Sobald das Absolute erkannt wird, erlischt diese relative Welt.

„Yoga“ kann mit „Einheit“ oder „Vereinigung“ übersetzt werden. Yoga ist ein Übungssystem zur Realisierung von Einheit. Auf einer ersten Stufe kann dies die Einheit von Körper und Geist bezeichnen, auf einer tieferen Ebene geht es um die Erkenntnis der Einheit des Bewusstseins.



3. Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

3.1. Achtsamkeit, Vipassana und Sakshi Bhava

Die Achtsamkeitsmeditation hat ihren Ursprung in der Vipassana Meditation. Besonders bekannt geworden ist diese Mediationstechnik in den letzten Jahren durch MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction). MBSR ist ein von Jon Kabat-Zinn entwickelter achtwöchiger Meditationskurs, dessen stress- und schmerzlindernde Wirkung wissenschaftlich erforscht und belegt worden sind. Die Technik an sich ist Jahrtausende alt. Im Buddhismus wird sie als Vipassana Meditation (Einsichtsmeditation) bezeichnet, in der yogischen Tradition wird sie Sakshi Bhav(a) genannt (Sakshi = Zeuge, Beobachter, Bhava= Zustand/Einstellung).

3.2. Die Rolle des Zuschauers

Die Methode besteht darin, den eigenen Geist zu beobachten. Der/die Meditierende wird Zuschauer/in der eigenen Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen. Als Hilfsmittel oder Konzentrationspunkt dient häufig der Atem. Durch die Konzentration auf das Ein- und Ausatmen übt der/die Meditierende sich im Gewahrsein.

3.3. Stressreduzierung und Überwindung von Identifikation

Durch die bewusste Wahrnehmung der sich ständig verändernden Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen kann die Identifikation mit diesen Geistesphänomenen gelöst werden. Der/die Meditierende erfährt, dass er/sie weder der Körper, noch die Gedanken oder Gefühle ist. Dies hat erstens eine stressreduzierende Wirkung, weswegen die Achtsamkeitsmeditation Eingang in die Psychologie und Gesundheitsvorsorge erhalten hat. Traditionell wird sie praktiziert, um zur Einsicht (Vipassana) in die Daseinsmerkmale des Lebens zu gelangen, zur Überwindung von Leiden und letztendlich zur Befreiung (Nirwana oder Samadhi/Moksha).

3.4. Für alle geeignet

Die Achtsamkeitsmeditation hat ihren Ursprung in spirituellen Lehren, insbesondere im Buddhismus und im Yoga. Mittlerweile wird sie aber auch unabhängig davon als Methode zur Stressreduktion und Gesundheitsvorsorge angewandt. Diese „Entspiritualisierung“ erleichtert es vielen Menschen, sich auf das Meditieren einzulassen und bietet somit einen guten Einstieg in die Meditation.

4. Stressmodelle

Es gibt verschiedene Stressmodelle, die kontinuierlich weiterentwickelt werden. Nachfolgend werden zwei gängige Modelle skizziert.

4.1. Stresssyndrom

Stressor



Flucht/Kampf-Mechanismus



Entwarnung

keine Entwarnung



Entspannung

Dauerstress/Stresssyndrom

4.2. Allgemeines Anpassungsprinzip

Stressor



Alarm



Widerstand („Trägheitsmoment“)



Anpassung/Hyperkompensation



Ist die Anpassungsphase lang genug, wird der Körper, i.e. der Mensch durch die Stressreaktion stärker bzw. resilienter. Fällt die Anpassungsphase aufgrund von immer neuen oder dauerhaften Stressoren zu kurz aus, kommt es zum Zusammenbruch/Stressyndrom.

5. Yoga und Stressreduktion

Yoga hilft uns, dem Körper Entwarnungs- bzw. Entspannungsimpulse zu geben sowie die Anpassungsphase zu verlängern. Dies geschieht auf verschiedene Weise und auf unterschiedlichen Ebenen.

Physischer Körper:

- Ein Muskel, der mindestens 10 Sekunden angespannt worden ist, kann anschließend gut entspannen
- Ein Muskel, der mindestens 15 Sekunden gedehnt wurde, kann anschließend gut entspannen

Mentalkörper:

- Muskeln, derer wir uns bewusst werden, können besonders gut entspannen.
- Das Lösen von Identifikationen (mit unserem Körper, unseren Gedanken etc.) führt zu Entspannung.

6. Yogische Ernährung

Die yogische Ernährung ist eine einfache vegetarische Vollwerternährung, die den Körper gesund hält und den Geist ruhig werden lässt.

Im Yoga/Vedanta wird von drei Grundeigenschaften der Natur ausgegangen, die sich auch in der Ernährung widerspiegeln:

- Tamas (Trägheit)
- Rajas (Unruhe)
- Sattwa (Reinheit)

Tamasige Nahrung: Nahrungsmittel/Stoffe, die den Körper vergiften oder träge machen z.B. Fleisch, Alkohol, Tabak, Tiefkühlkost, Essig-Vergorenes, auch: zu viel essen. Tamasige Nahrungsmittel sollten gemieden werden.

Rajasige Nahrung: Nahrungsmittel, die Körper und Geist unruhig machen: z.B. Kaffee, Schwarztee, scharfe Gewürze, Eier, weißer Zucker, Weißmehl, auch: zu schnell essen. Rajasige Nahrungsmittel sollte auf ein Minimum reduziert werden.

Sattwige Nahrung: Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse/Salat, Obst. Alle vier Gruppen von sattwigen Nahrungsmitteln sollten im täglichen Speiseplan vorhanden sein.



7. Integration einer regelmäßigen Yogapraxis in den Alltag

- Nicht zu viel vornehmen! Lieber regelmäßig fünf Minuten täglich, als kurzfristig eine Stunde pro Tag und mittelfristig gar nicht praktizieren.
- Falls du an einem Tag nicht praktizieren konntest, nimm dir nicht vor, am nächsten Tag doppelt so lange zu praktizieren. Nimm einfach deine tägliche Routine schnellstmöglich wieder auf und praktiziere regelmäßig.
- Wenn möglich zu einer festen Tageszeit und an einem festen Ort praktizieren. Mach dich von diesen Faktoren aber auch nicht zu abhängig.
- Versuche während deiner Praxis alle Störfaktoren zu eliminieren (Handy, Klingel, Partner/in, Kinder etc.). Falls das nicht geht, praktiziere trotzdem.
- Baue kleine Entspannungsübungen in den Alltag ein (bewusste Bauchatmung, das Lenken der Wahrnehmung zu bestimmten Körperteilen, Yoga Nidra im Sitzen etc.)



8. Weiterführende Literatur und Anleitungen

8.1. Übungspläne

Illustrierte Übungspläne für Anfänger und Mittelstufe kannst du dir kostenlos bei Yoga Vidya e.V. bestellen:

<https://www.yoga-vidya.de/service/yoga-uebungsplan-gratis/>

8.2. Audio

Eine gekürzte, 15-minütige Version der Tiefenentspannung, die wir praktiziert haben (Yoga Nidra), kannst du dir auf meiner Webseite als mp3-Datei herunterladen:

www.amelody.de/downloads-passwortgeschuetzter-bereich

Passwort: findyourmelody

8.3. Bücher

- Yoga Vidya, 2016: Das große Hatha Yoga Buch. Horn-Bad Meinberg Yoga Vidya Verlag. *(Einführung in den integralen Hatha Yoga inklusive vieler Illustrationen)*
- Bretz, Sukadev Volker, 2022: Das große Yoga Vidya Pranayama Buch, Bad Meinberg: Yoga Vidya Verlag. *(Praxiseinführung in Pranayama inklusive CD/MP3)*
- Arend, Stefanie, 2016: Gesund durch Yin Yoga. München: Südwest Verlag *(Einführung in das Yin Yoga, inklusive vieler Übungsreihen gegen zahlreiche Alltagsbeschwerden)*
- Kabat-Zinn, Jon, 2013: Full Catastrophe Living - Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness, New York: Bantam Books. *Auf Deutsch ist das Buch unter dem Titel „Gesund durch Meditation“ in verschiedenen Auflagen erschienen.*
- Bretz, Sukadev Volker, 2016: Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute, Petersberg: Vianova. *(Einführung in eines der Grundlagenwerke des Yoga in einfacher Sprache)*
- Krishnananda, Studien über vergleichbare Philosophien. Online verfügbar: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-buch/krishnananda/studien-ueber-vergleichbare-philosophien/> *(Betrachtung wichtiger westlicher Philosophie-Schulen aus Sicht des Vedanta. Für Philosophie-Interessierte)*
- Tolle, Eckart, 2015: Eine neue Erde. Bewusstseinssprung anstelle von Selbstzerstörung, München: arkana Verlag.
- Meyer, Christian, 2016: Ein Kurs in wahren Loslassen. Durch das Tor des Fühlens zu innerer Freiheit, München: arkana Verlag. *(Verbindung von Ansätzen aus der modernen Psychologie und Spiritualität inkl. vieler Erklärungen und Übungen zum Fühlen und Geschehen Lassen)*