

„Yoga als Medizin“

von M. Govindan Satchidananda

Vom 5. - 8. März habe ich in Los Angeles mit 700 anderen Yoga Therapeuten und Lehrern am dritten Symposium über Yoga Therapie und Forschung (SYTAR) teilgenommen. Ich habe mich sehr gefreut, die Ergebnisse vieler wissenschaftlichen Studien, die gemäß strengen wissenschaftlichen Standards durchgeführt wurden, kennenzulernen. Diese haben gezeigt, dass Yoga effektiv in der Heilung vieler gesundheitlicher Störungen ist und dass es als eine Ergänzung zur modernen Medizin anerkannt ist. Die Ergebnisse der Marktforschungsstudie des amerikanischen „Yoga Journals“, die in dem zweiten Artikel dieser Ausgabe des Kriya Yoga Journals veröffentlicht sind, legen nahe, dass nicht nur Wissenschaftler die Effektivität von Yoga anerkennen, sondern ebenso die amerikanische Öffentlichkeit.

Ich möchte deshalb diesen Artikel dazu nutzen, einige der mehr als 40 Studien, welche in der SYTAR präsentiert wurden, an dieser Stelle zusammenzufassen, und außerdem darlegen, was jüngste medizinische Forschungen, bezüglich der günstigen Effekte einer regelmäßigen Yogapraxis, herausgefunden haben.

1. Die Effektivität von Yoga zur Reduzierung von Stress und der Verbesserung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz.

Ein zufallsgesteuertes, kontrolliertes Experiment wurde an der Bangor Universität in Nord-Wales, Großbritannien, durchgeführt, an dem 48 Mitarbeiter

teilgenommen haben, davon 24 in der Yogagruppe und 24 in der Warteliste, die die Kontrollgruppe darstellte. Die Yogagruppe praktizierte Yoga 60 Minuten am Mittag, 3 Tage pro Woche, 6 Wochen lang. Die Ergebnisse der Studie zeigten deutliche Verbesserungen im klaren Denken, Fassung, Freude, Energie und Selbstbewusstsein, besonders während Phasen von Stress, und größeren Lebenssinn.

2. Effekt von Iyengar Yoga auf den Gebrauch von Medikamenten bei Personen mit chronischen Rückenschmerzen.

Personen mit chronischen Rückenschmerzen, die an einem sechsmonatigen Yogaprogramm teilnahmen, gingen signifikant weniger oft zum Arzt und verursachten weniger medizinisch-pharmazeutische Kosten, sowohl während der Studie als auch in den darauffolgenden sechs Monaten.

3. Effekt von Sudarshan Kriya Yoga (SKY) auf Depressionssymptome und Lebensqualität von unipolarer und bipolarer Depression.

In einem 16-wöchigen zufallsgesteuerten, kontrollierten Experiment, an dem 21 Personen teilnahmen, die an schweren und bipolaren Depressionen leiden, wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen eingeteilt: Acht Wochen SKY, gefolgt von acht Wochen Psychoedukation, oder acht Wochen Psychoedukation, gefolgt von acht Wochen SKY. Die Resultate legen nahe, dass Yoga

hilft, milde bis gemäßigte Depressionssymptome bei bipolarer und unipolarer Depression zu lindern.

4. Yoga gegen Schmerzen und Angstzustände bei Pädiatrie-, Hämatologie- und Onkologiepatienten.

Zwanzig Krebspatienten zwischen 11 und 26 Jahren nahmen an 28 Einzel Yogaunterrichtseinheiten teil. Die Resultate der Studie zeigen, dass Yoga aller Wahrscheinlichkeit nach eine effektive Methode zur Reduzierung von Schmerz und Angstzuständen bei Krebspatienten darstellt.

5. Aufmerksamkeit als ein Mechanismus für Veränderung: Heilung von Traumata und posttraumatischem Stress.

Traumatische Erlebnisse wie zum Beispiel Motorradunfälle, zwischenmenschliche Gewalt und Naturkatastrophen können negative Langzeiteffekte auf das individuelle Funktionieren haben. Diese können zu posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) führen. Eine Studie, die sich mit der Frage befasste, welchen Effekt Aufmerksamkeit auf Traumata und daraus resultierende PTBS hat, hat herausgefunden, dass die nicht-verurteilende Präsenz von Aufmerksamkeit traumatisierten Individuen dabei helfen kann, mit dem zudringlichen Wiederdurchleben, dem Vermeiden und den hyperaktivierenden Charakteristiken von PTBS zurecht zu kommen.

6. Effekt von therapeutischem Yoga auf Balance und die Bewegungsfähigkeit in einer eigenständigen älteren Erwachsenenpopulation.

Fünfzig Teilnehmer im Alter zwischen 50 und 83 Jahren haben an einem 13-wöchigen therapeutischen Hatha Yoga Programm teilgenommen, welches eine 90 minütige wöchentliche Yogastunde und eine 30 minütige häusliche 5-Tage-pro-Woche Praxis, die einem Video folgte, welches extra für diese Studie entwickelt wurde. Die Studie bestätigte eine signifikante Verbesserung in

der Balance und Beweglichkeit der Teilnehmer. Das verwendete Programm könnte effektiv in Programmen für eigenständige ältere Erwachsene die entweder in den eigenen vier Wänden oder im Ruhestand in einem Programm zum betreuten Wohnen leben, und könnte in mehr Eigenständigkeit und Lebensqualität resultieren.

7. Effekte eines täglichen 15-minütigen Yoga Programms auf akademische und psychosoziale Kenngrößen in innerstädtischen Schulen.

Eine von zehn Schulen wird von Forschern als "Abbrecher-Fabrik" eingestuft. Jeder, der die Highschool abbricht, kostet den amerikanischen Staat im Durchschnitt 260.000 US-Dollar im Laufe seines/ihrer Lebens. Ein 15-minütiges Yoga Programm wurde entwickelt, das Körperstellungen, Atmungsübungen und Mediationen umfasst und in 15 Klassen an der El Cerrito High School in Kalifornien über 18 Wochen im Herbst 2008 angewandt wurde. Erste Auswertungen der Resultate deuten auf positive Veränderungen sowohl in Bezug auf Stress als auch Selbstkontrolle hin. Messungen der akademischen Leistungen werden ebenso bewertet werden.

Abgesehen von dem oben genannten sind die folgenden Krankheiten unter denen, von welchen wissenschaftliche Studien in den letzten Jahren gezeigt haben, dass sie durch die Praxis von Yoga erleichtert werden können:

Alkoholismus

Angstgefühle

Asthma

Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom

Krebs

Karpaltunnelsyndrom

Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)

Kongestive Herzinsuffizienz

Depression

Diabetes
 Drogenentzug
 Essensstörungen
 Epilepsie
 Fibromyalgie
 Herzkrankheit
 Bluthochdruck
 HIV/AIDS
 Unfruchtbarkeit
 Schlaflosigkeit
 Reizdarmsyndrom
 Menopausensyndrom
 Geistige Behinderung
 Migräne und stressbedingte Kopfschmerzen
 Multiple Sklerose
 Neurosen (z.B. Phobien)
 Zwangsstörungen
 Osteoarthritis
 Osteoporose
 Chronische Schmerzen
 Pankreatitis
 Pleuraerguss (Flüssigkeit in der Lunge)
 Herzanfall Nachversorgung
 Operationsnachversorgung
 Post-Polio-Syndrom
 Schwangerschaft (normal oder kompliziert)
 Rheumatoide Arthritis
 Rhinitis (Entzündung der Nase)
 Schizophrenie
 Skoliose
 Sinusitis
 Tuberkulose
 Harninkontinenz

Von 1983-84 hat der von Robin Munro, PhD, geleitete Londoner Verein für Yoga und Biomedizin 2700 Menschen befragt, die meisten von diesen im Alter zwischen 31 und 60, die Yoga therapeutisch benutzten. Um in diese Studie aufgenommen zu werden, mussten die Teilnehmer mindestens 2 Stunden täglich Yoga über einen Zeitraum von einem Jahr oder länger praktiziert haben.

Krankheiten, die durch Yoga positiv beeinflusst werden, auf Grundlage von persönlichen Angaben

Krankheit	Anzahl von Menschen	Durch Yoga Verbesserungen erfahren (%)
Alkoholismus	26	100
Angstzustände	838	94
Arthritis und Rheuma	589	90
Asthma und Bronchitis	226	88
Rückenbeschwerden	1.142	98
Krebs	29	90
Diabetes	10	80
Magengeschwür	40	90
Herzrhythmusstörungen	50	94
Hämorrhoiden	391	88
Bluthochdruck	150	84
Schlaflosigkeit	542	82
Wechseljahresbeschwerden	247	83
Menstruationsbeschwerden	317	68
Migräne	464	80
Neurologisch muskuläre Beschwerden	112	96
Fettleibigkeit	240	74

Quelle: Timothy McCall, M.D., *Yoga als Medizin*, Bantam Books, 2007

Leute, die therapeutischen Yoga ausprobiert haben, berichten, dass es für eine ganze Reihe von Krankheiten effektiv ist.

Prämenstruales Syndrom	848	77
Rauchen	219	74

Quelle: Verein für Yoga und Biomedizin, London

Spezielle Studien sind bei der Digitalen Ressourcen Bibliothek der internationalen Vereinigung für Yoga Therapie (www.iayt.org) erhältlich.

Warum heilt Yoga?

Es folgt eine Auflistung der Arten und Weisen auf denen Yoga die Gesundheit durch Posen, Meditation und Pranayama fördert, sowohl zur Prävention als auch zur Therapie:

- Begünstigt Flexibilität
- Stärkt die Muskeln
- Verbessert die Balance
- Verbessert das Immunsystem
- Verbessert die Haltung
- Vergrößert das Lungenvolumen
- Führt zu langsamerer und tieferer Atmung
- Verhindert Mundatmung
- Erhöht den Sauerstoffgehalt im Gewebe
- Verbessert die Gelenke
- Pflegt die Bandscheiben
- Verbessert den Kreislauf von venösem Blut
- Verbessert die Lymphzirkulation
- Verbessert die Funktion der Füße
- Verbessert Tiefensensibilität
- Verbessert die Kontrolle von Körperfunktionen
- Stärkt Knochen
- Konditioniert den Blutkreislauf
- Fördert Gewichtsverlust
- Entlastet das Nervensystem
- Verbessert die Wirkungsweise des Nervensystems
- Verbessert die Hirnfunktion

- Aktiviert den linken präfrontalen Kortex
- Ändert die Anzahl von Neurotransmittern
- Verringert den Level von Cortisol, einem Stresshormon
- Reduziert den Blutzuckerspiegel
- Reduziert den Blutdruck
- Verbessert den Cholesterin/Triglyzerid Level
- Verdünt Blut
- Verbessert die Magenfunktion
- Löst unbewusste Muskelspannungen
- Benutzt Bilder, um Änderungen im Körper in Gang zu setzen
- Lindert Schmerzen
- Verringert den Bedarf an Medikamenten
- Unterstützt die Heilung von Beziehungen
- Verbessert psychologische Heilung
- Führt zu gesünderen Lebensweisen
- Unterstützt spirituelles Wachstum
- Löst den Placeboeffekt aus
- Unterstützt die Mitwirkung am persönlichen Heilungsprozess

Es tut all dies ohne die vielfältigen abschreckenden Nebenwirkungen der neuesten pharmazeutischen Wundermittel. Weiterhin wirkt es gleichzeitig bei verschiedenen Krankheiten. Kein Medikament kann etwas Ähnliches von sich behaupten. In Anbetracht der Tatsache, dass das Gesundheitssystem in Nordamerika darnieder liegt und dass es eine wahre Epidemie von Drogensucht, Alkoholismus, stressverursachten Krankheiten, Depression und ein wachsendes Problem mit Schulabbrechern und einer immer älter werdende Bevölkerung gibt, können wir alle unserer Familie, unseren Freunden und unserer Gemeinde helfen, indem wir unser Wissen und unsere Liebe für den Yoga mit ihnen teilen. Ich appelliere hiermit an alle unsere Leser, genau dieses zu tun und ein Teil der Lösung der weltweiten Gesundheitskrise zu werden.

Mein Lehrer, Yogi Ramaiah, einer der Pioniere der Yoga Therapie, zitierte oftmals

den Siddha Boganathar, der den folgenden Gedanken vor über tausend Jahren formulierte: "Es wird eine Zeit kommen, in der die Menschen Pillen für Alles nehmen werden. Dann werden sie die wissenschaftliche Kunst des Yoga entdecken und daraufhin die Pillen wegwerfen." Ich glaube, dass diese Zeit sehr bald kommen wird. Einer der Hauptredner auf der SYTAR, Dr. med. Richard Usatine, ein preisgekrönter Mediziner und Professor für Familien- und Gesellschaftsmedizin an der Universität von Texas, der von seinen Fachkollegen in die Liste der besten Ärzte von Amerika aufgenommen wurde, verschreibt jedem seiner Patienten Yogastunden.

Ich habe Yogi Ramaiah circa 1975 gefragt: "Wann wird Yoga Therapie in Amerika akzeptiert werden?" Er antwortete, dass es mindestens weitere 30 Jahre dauern würde. Die internationale Vereinigung der Yoga Therapeuten hat ihre Mitgliederzahl in den letzten drei Jahren verdreifacht und zählt nun beinahe 2500 Mitglieder.

Ich möchte hiermit alle Leser dazu ermutigen ihre Yogapraxis für ihren eigenen Heilungsprozess zu nutzen und damit zu diesem neuen Wissensfeld beizutragen. Die IAZT benötigt Spenden, um ihre Forschung zu finanzieren. Wenn du dich in diesem Feld betätigen willst, wäre es am besten wenn du dich zuerst zu einem zertifizierten Yoga Lehrer ausbilden lässt. Dies kannst z. B. durch unseren Teacher Training Kurs von "Babaji's Kriya Yoga", der bei der amerikanischen Yoga Alliance, dem nationalen Verzeichnis von Yogaschulen und Lehrern, registriert ist. Wir werden diesen Kurs vom 4.-14. August 2009 in Frankfurt am Main und im Juli 2010 in Quebec, Kanada anbieten. Aber ihr alle könnt jetzt anfangen, eure Liebe für und euer Wissen über Yoga mit euren Liebsten und euren Freunden und Kollegen zu teilen. Es ist für die kommenden Jahre sehr wichtig, dass alle gesund, stark und bewusst sind.